

## Was helfen könnte, Episode 8, „Bewegung“

erschieden im Podcast „Viele-Sein“

die Weitergabe dieses Dokumentes ist nur in unbearbeiteter Form und zu privaten Zwecken gestattet

[sound]

Hallo und herzlich Willkommen zur 8ten Episode von „Was helfen könnte“, in der es um den dritten manchmal etwas vorschnell abgelehnten Hilfetake geht: Sport – beziehungsweise: Bewegung.

[sound ende]

Auch in dieser Folge wird es nicht darum gehen, welcher Sport der Beste ist, um mit Symptomen posttraumatischer Belastung umzugehen oder sich sonst wie zu optimieren. Körper sind verschieden, Körper haben unterschiedliche Möglichkeiten in Bewegung zu kommen, zu sein, zu bleiben.

Generalisierte Vorschläge wie „Geh doch ins Fitnessstudio.“, „Fang an zu Joggen“ oder „Hast du mal Yoga probiert?“ sind häufig nicht als hilfreich erlebt, weil verschiedene Aspekte um die Implikationen von Sport an sich nicht mitbedacht werden und manches einfach auch ohne PTBS im Leben nicht mal eben so umsetzbar ist.

Aber, um einen Zugang zu bekommen, schauen wir uns doch mal erst einmal an, was Sport bzw. allgemeiner Bewegung eigentlich Hilfreiches bewirken kann.

Bewegung meint hier in dieser Folge alles, was über reines Liegen oder Sitzen hinausgeht, denn mit jeder Muskelkontraktion passiert bereits das, was es braucht, um verändernde Prozesse einzuleiten.

Menschen haben in ihrem Körper nämlich nicht nur den Blutkreislauf, sondern auch das Lymphsystem und das glymphatische System.

[Das glymphatische System wurde kürzlich, also im Jahr 2013, von Forscher innen als in sich geschlossene Funktionseinheit beschrieben.](#) Sie vermuten, dass es dazu dient, entstehende Abfallstoffe im zentralen Nervensystem, das heißt im Gehirn und im Rückenmark, abzutransportieren und an das lymphatische System abzugeben, das an der Hirnhaut endet.

Das lymphatische System wird als Teil der Immunabwehr vor krankhaft veränderten Zellen, Fremdpartikeln und Krankheitserregern verstanden. Die Flüssigkeit, die sich in diesem Netz aus kleinsten Kapillaren und Gefäßen befindet, wird auf zwei Arten bewegt. Die eine ist die interne, nämlich die durch die Bewegung der sogenannten Lymphherzen und die andere ist die externe durch die Bewegung der Gliedmaße und das dabei passierende Zusammenpressen der Lymphgefäße.

Bewegung also unterstützt das lymphatische und also auch das glymphatische System dabei, den Körper vor äußeren Einflüssen zu schützen, die eventuell schädlich sind.

Warum ist das besonders bei Menschen die mit einer Posttraumatischen Belastung leben, etwas, was hilfreich sein kann?

Weil diese Personengruppe ein spezielles Ding mit Stress am Laufen hat, dass sie auf Dauer immunsupprimiert.

Das eine ist die traumatische Erfahrung selbst – oder auch der Umstand über längere Zeit immer damit rechnen zu müssen, dass sich die traumatische Erfahrung wiederholt oder eine andere potenziell traumatisierende Erfahrung passiert. Eine traumatische Erfahrung ist mit dem Erleben von toxischem Stress verbunden. Dieser Stress führt zu vermehrter Ausschüttung [des Hormons Kortisol](#).

Kortisol ist ein Powerstoff. Er ist an Wachstumsprozessen beteiligt aber auch an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen wie dem Fettstoffwechsel, dem Proteinumsatz und dem Kohlenhydrathaushalt.

In stressigen – vor allem toxisch stressigen Situationen trägt er dazu bei, dass die Körpertemperatur erhöht wird, der Energiestoffwechsel gesteigert wird, das Schmerz- und Entzündungsreaktionen gehemmt werden. Also unterm Strich: dass man so gut wie körpereigens möglich überlebt.

Kortisol ist ein Teamplayer. Zusammen mit anderen Hormonen wie zum Beispiel Adrenalin und Neurotransmittern wie zum Beispiel Noradrenalin und Serotonin werden optimalst mögliche Zusammenstellungen produziert, um angemessen auf Stress generell, aber im Powermodus natürlich in toxisch stressvollen Situationen zu reagieren.

Das Problem: chronisch gestresste und also auch chronisch mit toxischem Stress konfrontierte Menschen, entwickeln irgendwann eine Gewöhnung an den Stoff.

Seine Wirkung verpufft, das feine Teamplay mit den anderen Stoffen versagt.

Als Folge werden verschiedene Erkrankungen vermutet – unter anderem Depressionen (vom Typ "Erschöpfungsdepression"), verschiedene Stoffwechselstörungen, Diabetes und diverse Immundefekte.

[sound]

Das eigene Immunsystem in allen Aspekten, die zur Funktion nötig sind zu unterstützen, erscheint also sinnvoll.

In dieser Episode konzentriere ich mich auf Bewegung als etwas, das einen Aspekt dazu beitragen kann, aber mehr auch nicht. Das Immunsystem braucht mehr als Bewegung und wenig Stress, um gut zu funktionieren. Eine nicht belastende, angemessene Ernährung, wie ich sie in der 7ten Episode von "Was helfen könnte" anriss, und ein passendes soziales Umfeld, auf das ich in einer späteren Episode zu sprechen komme, tragen genauso wichtige Aspekte bei.

Die Frage mich hier nun beschäftigt ist die, wie man denn in Bewegung kommt.

Um es ganz platt zu sagen, würde ich sagen: Indem man sich bewegt. Nach den eigenen

Möglichkeiten, im eigenen Tempo. Jeden Tag ein bisschen. Mal hier und mal da. Mal ganz bewusst, mal vielleicht gar nicht so bewusst.

Unser Lymphsystem wird unterstützt wann immer wir atmen, wenn wir uns im Bett umdrehen, wenn wir spazieren gehen oder einen Text in den Computer tippen. So richtig kräftig durchgewalkt wird es jedoch mit einer gewissen körperlichen Anstrengung durch Bewegung. Etwa wenn man den ganzen Tag kleinen Kindern hinterher rennt oder im fancy Joggingdress durch den Wald läuft. Oder wenn man sich mit dem eigenen Rolli einen Hügel rauf bewegt oder Hockergymnastik beim Gesundheitssport macht.

Der Vorteil den körperliche Anstrengung bietet, ist neben dem Transport der Lymphflüssigkeit, auch eine Veränderung der Aktivitäten im Gehirn.

Viele Menschen mit zum Beispiel traumabedingten Depressionen, Zwangsgedanken oder intrusivem Traumaerinnern sind aktiver in einem Bereich des Gehirns, der nicht mehr so sehr angesteuert wird, wenn man sich auf eine Art körperlich betätigt, die zu bilateraler Stimulation führt. [Forscher haben dies am Beispiel des Joggens sogar nachgewiesen.](#)

Manche traumaerfahrene Hörer\_innen kennen den Begriff der „bilateralen Stimulation“ vielleicht schon aus einer Behandlungsmethode zur Traumaverarbeitung, dem sogenannten EMDR, wo durch Augenbewegungen, zwei Griffen, die vibrieren und anderes, für eben diese Form der Stimulation gesorgt wird, während man sich belastendem Material widmet.

Andere kennen den Begriff vielleicht auch von den vielen verschiedenen „Klopf-Techniken“, die das gleiche machen, nur noch nicht so umfassend erforscht und institutionell legitimiert werden wie EMDR.

Bilaterale Stimulation verschiebt das neuronale Aktivitätszentrum vom Cortex, wo platt und vielleicht zum Scherze vieler Profis gesagt „das Denken, Grübeln und Selbst\_Bewusstsein“ sitzt, hin zu dem Bereich, in dem die Motorik gesteuert wird, was auch im Selbsterleben, dann so wahrgenommen wird.

Man bekommt endlich mal etwas Abstand zu belastendem Material, hört auf, die immer gleichen Denkrunden zu drehen und kann sich an der Stelle im wahrsten Sinne des Wortes runter fahren.

Dieses „Runterfahren“ dient der neuronalen Modulation.

Denn ob wir das wollen oder nicht, bringt man sich manche Dinge der eigenen Belastung auch selbst bei bzw. entwickelt bestimmte neuronale Netze, die Dingen, die später als „psychische Störung“ bezeichnet werden, dienlich sind. Dazu gehören negative Selbstbotschaften wie „Ich bin so schlecht“, „Die Welt ist so schlecht“, „Ich kann sowieso nichts – ich hab das oft genug ja auch erlebt...“ genauso wie Zwangsgedanken oder geistige Vermeidungsstrategien.

Das passiert nicht bewusst – niemand entscheidet sich je bewusst dafür, doch Menschen lernen durch Wiederholung und Wiederholung ist genau das, was ein neuronales Netz entstehen lässt. Und je häufiger auf Netze aktiviert werden, als desto relevanter für das Überleben gelten sie dann für das Gehirn.

Ein regelmäßiger Reboot, bzw. das regelmäßige Abstand finden, hilft immer wieder neu anzufangen.

Wenn man vom Sport kommt oder vom Spaziergang oder vom Ausflug bei dem man gespielt hat oder von lieben Menschen gedrückt wurde oder vielleicht Sex hatte, dann ist oft nicht das Erste was man tut, sich sofort wieder im Modus der Depression, der Angstfurcht oder in einer Gedankenspirale zu begeben.

Zuerst bemerkt man die eigene Körperlichkeit. Spürt er Erschöpfung nach oder auch der Entspannung. Und dann – genau dann kann man eine bewusste Entscheidung mit etwas mehr Abstand zur Belastung treffen.

Hilfreiche Fragen dafür könnten sein:

Was mache ich jetzt?

Was tut mir jetzt gut?

Was hilft mir jetzt mich gut zu versorgen?

Wie kann ich dieses Gefühl, so lange wie möglich aufrecht erhalten?

Dafür – um an den Punkt zu kommen ist körperlich beanspruchende Bewegung gut und hilfreich. Und deshalb wird sie oft als Hilfe empfohlen.

[sound]

Jetzt ist es manchmal überfordernd sich eine eigene Bewegungsmöglichkeit zu suchen, die passt und auch länger ausgeübt werden kann.

Wir sind im Moment zum Beispiel zu schwer, um einfach wieder mit dem Laufen anzufangen, wie wir das letztes und vorletztes Jahr ganz hilfreich fanden. Aber wir fahren auch gern Rad und fangen erst mal wieder damit an.

Wir haben Schwierigkeiten damit angeschaut zu werden bzw. auf die körperliche Erscheinung oder, wie wir etwas machen, angesprochen zu werden – das macht Fitnessstudios, Sportkurse oder Gruppensport zu etwas, das im Moment überwiegend als noch nicht so richtig schaffbar von uns gedacht werden kann.

[Das hindert uns aber nicht daran, zu YouTube-Video-Anleitungen aktiv zu werden.](#)

Als wichtig haben wir bei der Suche nach einem eigenen Zugang zum Sport erlebt, sich klar zu machen, dass wir keinen Sport mehr machen um abzunehmen, dünn zu werden, abzumagern und dann endlich zu sterben – also Sport als das zu benutzen, was man für einen qualvollen Magersuchtsuizid braucht.

Wir wollen nicht sexy werden, wir wollen keine Wettkämpfe gewinnen, wir wollen nicht "besser werden" und deshalb Sport machen.

Wir wollen auch nicht "gesund werden" durch den Sport, denn wir erleben uns derzeit nicht als krank. Wir wollen uns gut und manchmal auch besser fühlen und Abstand zu unseren oft anstrengenden Gedankenkreisläufen und traumabedingten Überzeugungen gewinnen.

Wir wollen beweglich werden – sowohl außen als auch innen. Denn was der toxische Stress des Traumas mit uns gemacht hat, war eine tiefgreifende Starre und damit die Dissoziation.

Und bis heute greift unser Biosystem, der Körper, auf diese Starre als Reaktion auf Stress zurück, um zu überleben. Um Bewegung in uns selbst hinein zu bringen, nutzen wir unsere Möglichkeiten der Bewegung außen. Denn ohne Bewegung kein Prozess, ohne Prozess kein Leben in der ureigenen Form und also nachwievor Überleben und permanente Todesnähe, wie zum Zeitpunkt eines Traumas, das vor langer Zeit geschlagen wurde.

[sound]

Und damit sind wir am Ende dieser Episode.

Vielleicht fehlen euch noch Aspekte und Fragestellungen zu dem Thema oder euch ist es ein Bedürfnis uns mitzuteilen, was Bewegung oder auch Sport in eurem Leben für eine Rolle spielt und wobei es euch hilft– schreibt uns das in die Kommentare unter dieser Folge auf [vielesein.de](http://vielesein.de) oder eine Email an [H.C.Rosenblatt@online.de](mailto:H.C.Rosenblatt@online.de).

Das nächste Thema steht noch nicht fest, ihr könnt dazu Vorschläge machen oder Fragen senden, wenn ihr mögt.

Wir freuen uns über eure Nachrichten, danken fürs Zuhören und Weitersagen und wünschen euch eine gute Zeit bis zum nächsten Mal.