




Emotionsregulation durch Körperintelligenz

Körperorientierte Wege zur Verbesserung der elterlichen Stressregulation bei herausfordernden Bindungs- und Autonomiekrisen im Säuglings-, (Klein-) Kind und Jugendalter

1

Zentrale Fragen des Vortrags



- **In welcher Weise helfen körperliche Interventionen**, die elterliche Fähigkeit der Ko-Regulation und Emotionsregulation zu verbessern?
- Welche **Handlungsstrategien** ergeben sich konkret für die **Arbeit mit akuten Bindungs- und Autonomiekrisen** in der Eltern - Säuglings-/ Kleinkind sowie Kinder-, Jugend- und Erwachsenen - Psychotherapie?

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

2



3

Zentrale Themen der Emotionellen Ersten Hilfe 

-  Gelingende Ko-Regulation
-  Integration der Entwicklungstraumata
-  Therapeutische Ko-Regulation

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

4

Aspekte der EEH und BKPT

Bindungspsychotherapie

**Krisenberatung
Krisenintervention**

**BKPT
Erwachsenen
Langzeit - Therapie**

**EEH
Eltern - Kind
Akutintervention**

Körper-
Psychotherapie
(BKPT)

Krisenberatung
EEH

Bindungs-
Förderung

Eltern-Baby-
Therapie

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

5

Bindung und Körper

Körperpsychotherapie
Fokus: Arbeit am Affektausdruck;
Lockerung der Affektabwehr;
lustvolle Ausdehnung;
psychosomatische Resonanz

EEH

Bindungstheorie
Fokus: Sicherheitserleben, langfristige
Beziehung über Zeit und Raum;
Verhaltensbeobachtung

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

6

Die zwei Aspekte der Körper - Fokussierung



Spüren - Erleben - Erkunden



Objektiver Körper



Subjektiver Körper

Beobachten - Berühren - Regulieren etc.

 Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 30.01.25

7

Was ist Körperintelligenz?



- **Auswertung von Körperinformationen** (Körperempfindungen, Körperausdruck und -haltung)
- **Aktive Kontaktaufnahme mit dem Körperselbst** als Basis des Erlebens innerer Sicherheit
- **Bewusstwerdung und achtsame Beobachtung von autonomen Körperreaktionen** in den verschiedenen Lebenskontexten
- **Gezielte Einflussnahme auf spezifische Körpersysteme**, um die Kontakt- und Bindungsbereitschaft zu verbessern

 Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 30.01.25

8

Körper und Bindung in der EEH

Bindungsbeziehungen sind immer verkörperte Beziehungen. Bindung ist ohne Einbezug des Körpers nicht denkbar.

Die körperliche Entspannungs- und Öffnungsbereitschaft sind zugleich **Ursache und Wirkung** sicherer, feinfühligter Beziehungserfahrungen.

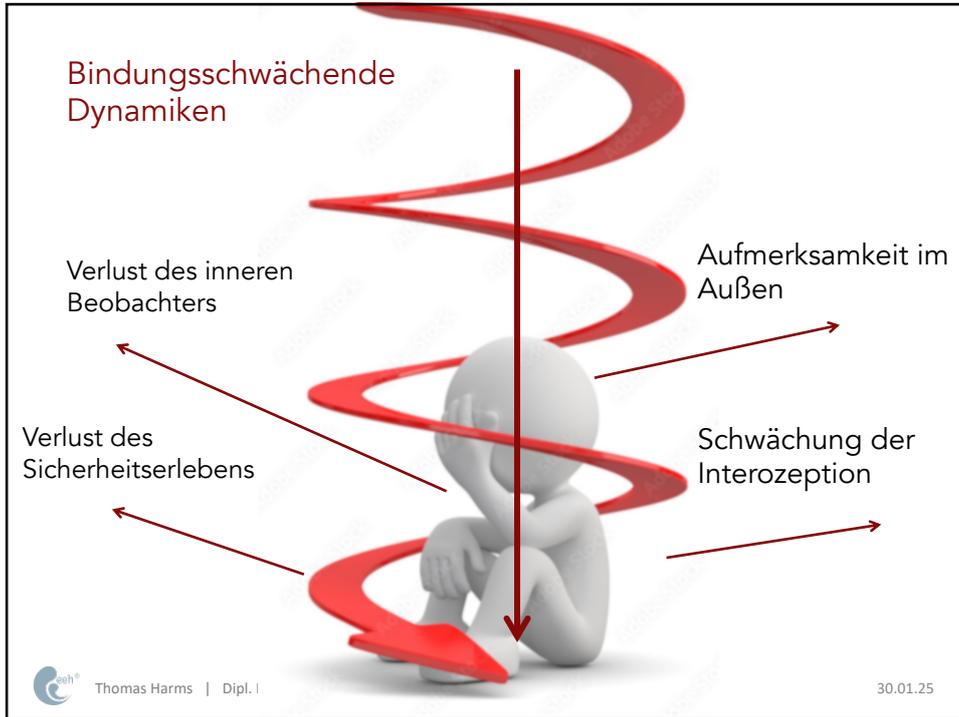
 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

9

Anatomie der frühen Bindungskrisen

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

10



11



12



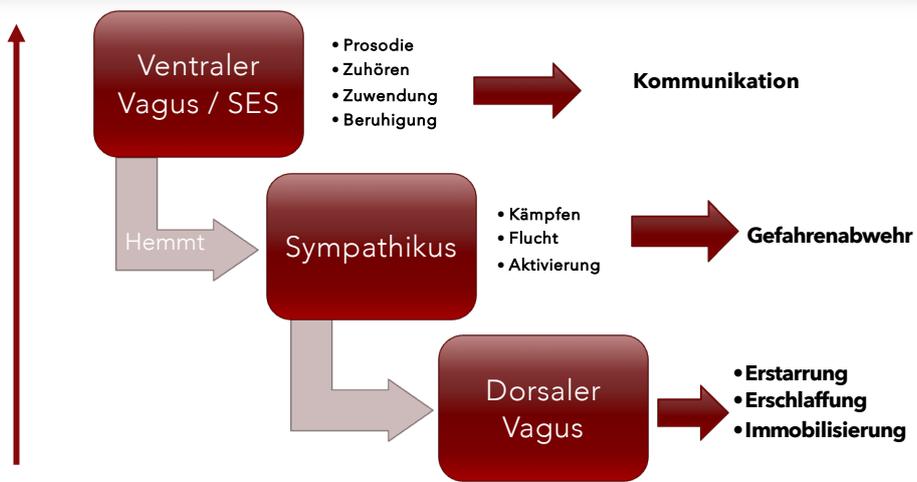
Polyvagal Theorie

- Entwickelt von dem amerikanischen Psychophysiologen **Prof. Stephen Porges**
- Beschreibt ab 1994 erstmals den hierarchischen **Aufbau des Autonomen Nervensystems**
- Es umfasst **drei Systeme der Stress- und Verhaltensregulation**:
 - Sicherheit
 - Gefahr
 - Lebensbedrohung

 Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 30.01.25

13

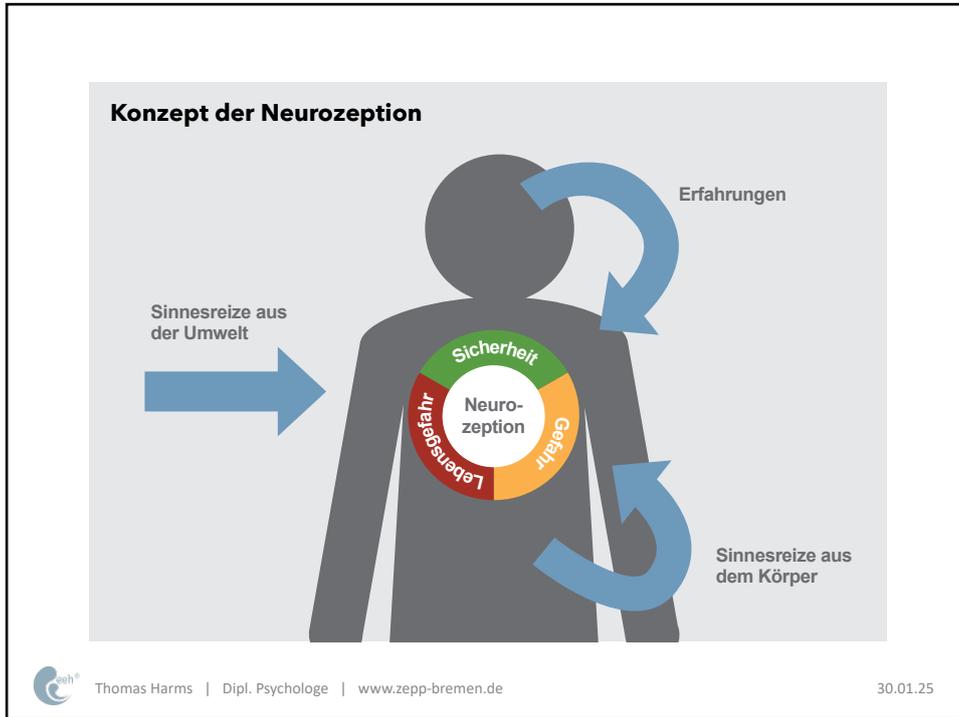
Der zweigeteilte Vagus

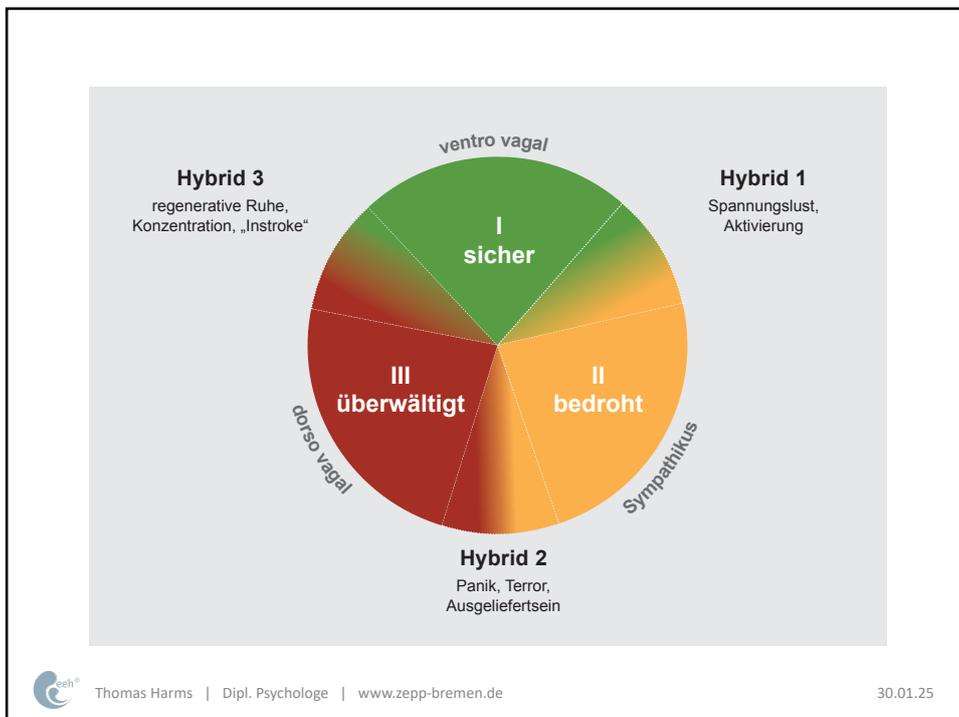
The diagram illustrates the hierarchy of the vagus nerve system. On the left, a vertical red arrow points upwards. Three red boxes are arranged vertically, connected by grey arrows pointing downwards. The top box is labeled 'Ventraler Vagus / SES' and lists '• Prosodie', '• Zuhören', '• Zuwendung', and '• Beruhigung'. A red arrow points from this box to the word 'Kommunikation'. The middle box is labeled 'Sympathikus' and lists '• Kämpfen', '• Flucht', and '• Aktivierung'. A red arrow points from this box to 'Gefahrenabwehr'. The bottom box is labeled 'Dorsaler Vagus' and lists '• Erstarrung', '• Erschlaffung', and '• Immobilisierung'. A red arrow points from this box to these three terms. A grey arrow labeled 'Hemmt' points from the top box to the middle box, and another grey arrow points from the middle box to the bottom box.

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

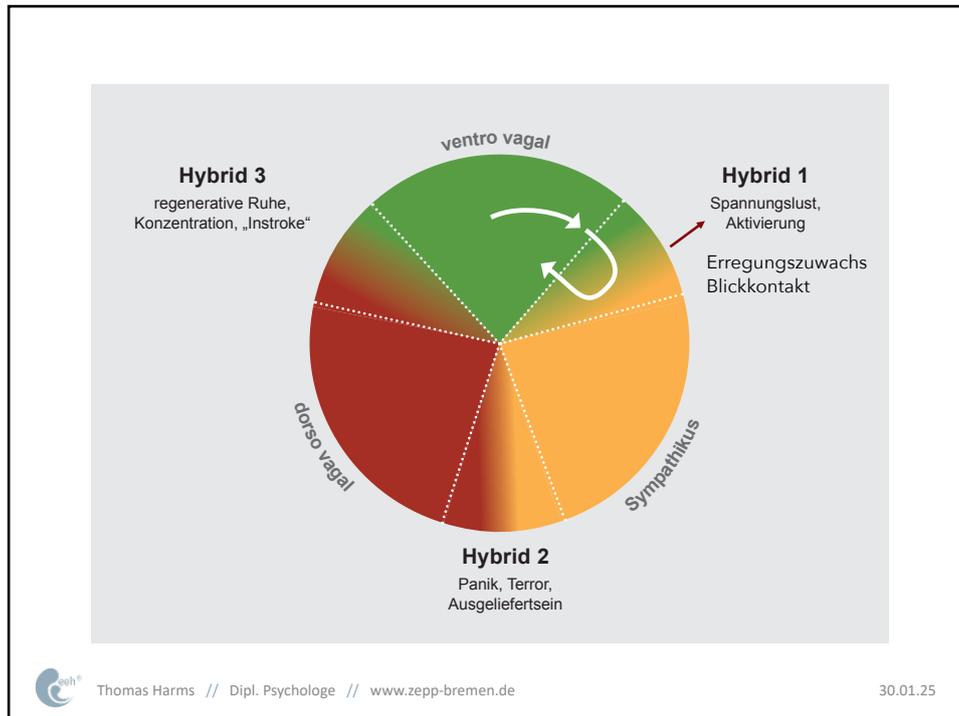
14



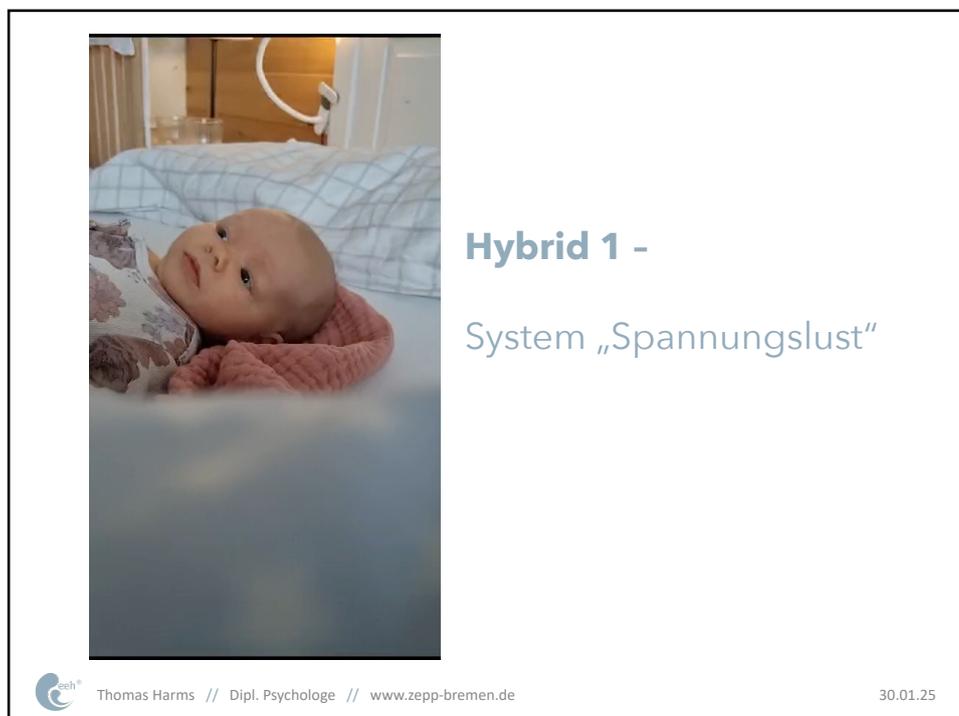
15



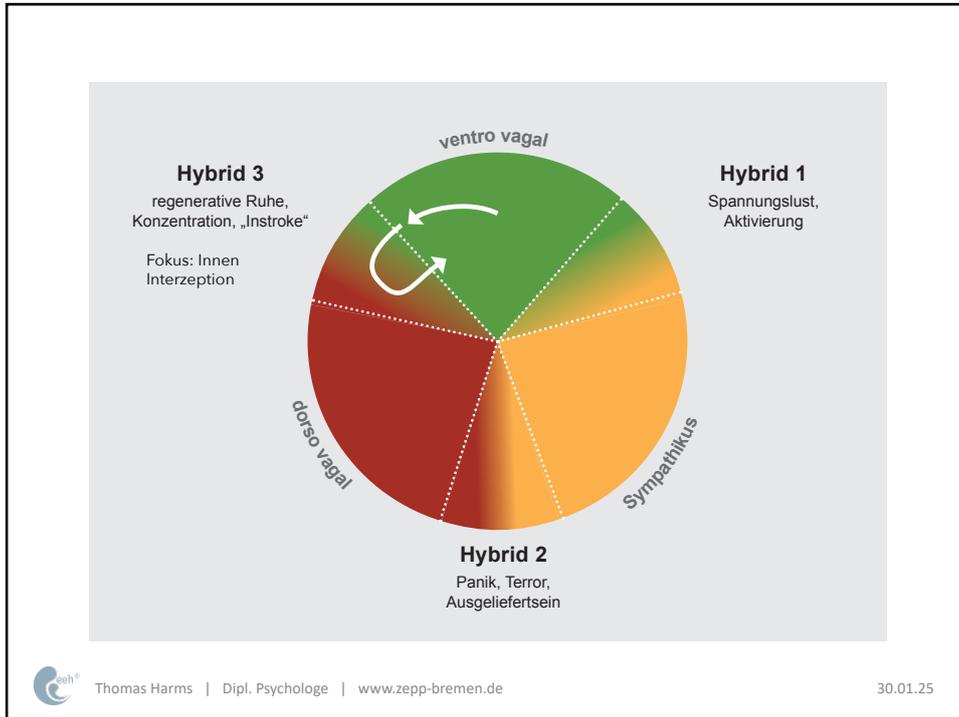
16



17



18

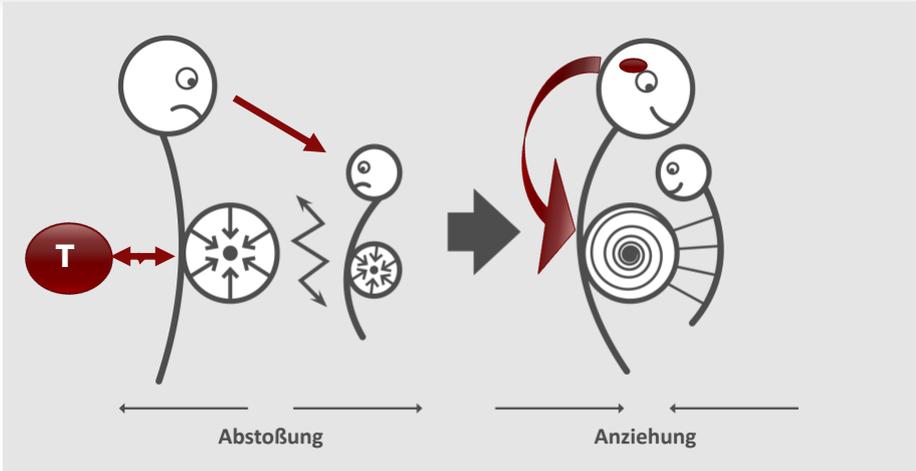


19



20

Verkörperte Selbstanbindung und gelingende Ko – Regulation



30.01.25

21

Das Selbstanbindungs – Konzept der EEH



- „Die erstaunliche Beobachtung war, dass der **Aufbau der körperlichen Selbstanbindung zu einer direkten Verbesserung der Resonanz- und Beziehungsfähigkeit der Ko-Regulatoren führte.**“

Harms, 2019

Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de

30.01.25

22



Definition der Selbstanbindung

- „**Selbstanbindung**“ meint die Fähigkeit, in unterschiedlichen Lebenskontexten und Herausforderungen eine **sichere, verlässliche und tragfähige innere Verbindung** zu den unterschiedlichen Ebenen des Körper-Selbsterlebens aufzubauen und zu bewahren.“
- Die verkörperte Selbstanbindung ist untrennbar verwoben mit einer Aktivität der achtsamen Selbstbeobachtung.

Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 30.01.25

23

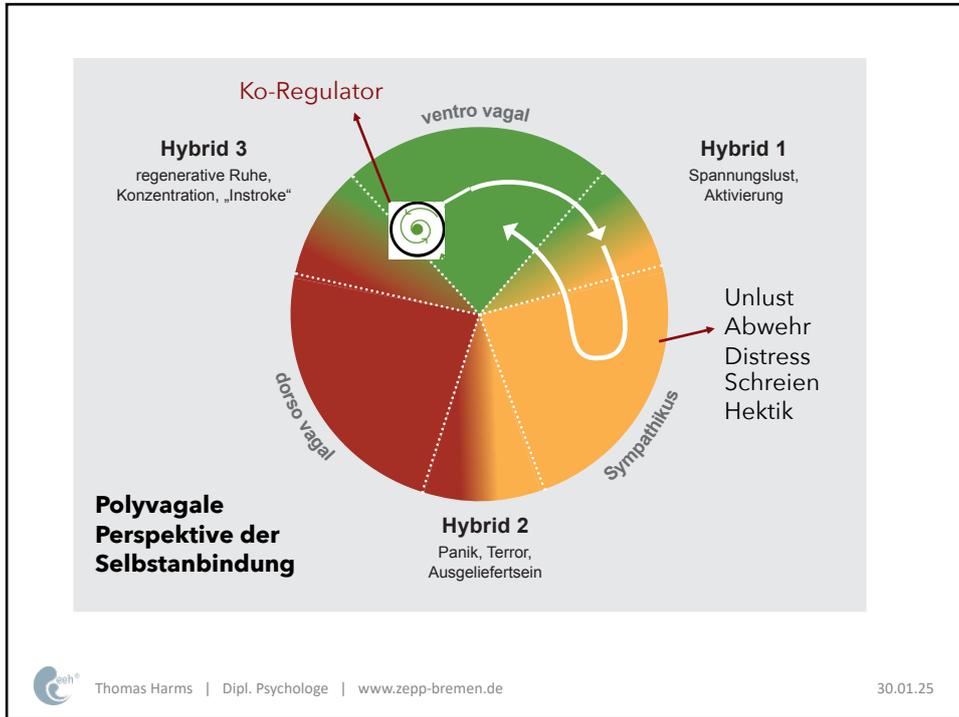


Verlangsamung Feinfühligkeit Dis-Identifizierung

Sicherheitserleben

30.01.25

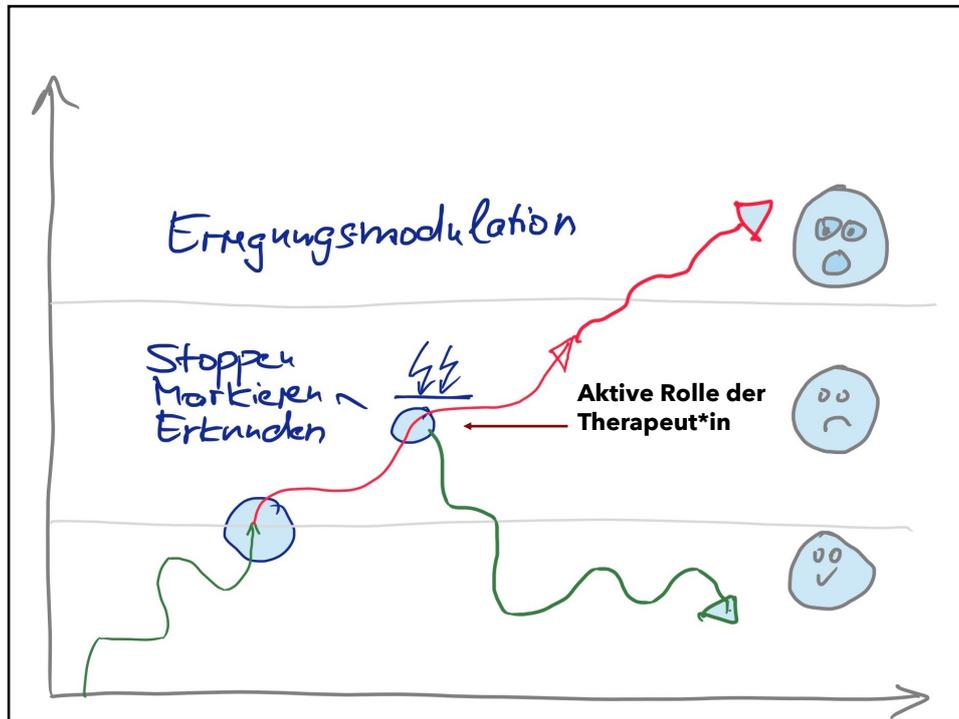
24



25



26



27

Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen



- Emotionen auszuhalten - das beinhaltet sie anzuerkennen, zu benennen, sich von ihnen zu distanzieren, sie zu beruhigen
- Die Fähigkeit, Emotionen zu steuern und die aus ihnen entstehenden Impulse zu kontrollieren.
- Die Fähigkeit, emotionale Erregung zu begrenzen und zu beruhigen.
- Die Fähigkeit, eine Starre wieder aufzulösen und wieder handlungsfähig zu werden. (Geuter, 2018)

28

Differenzierung und Selbstanbindung 

**Selbst-
anbindung** **Innerer
Beobachter**

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

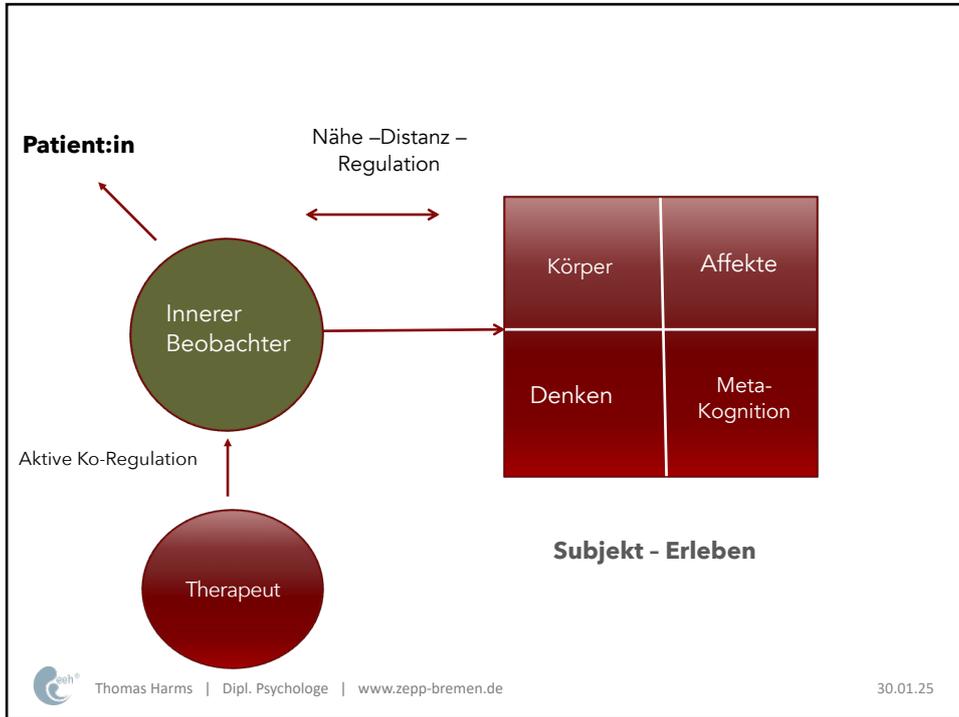
29

Leitidee 1 :
Selbstanbindung schafft Differenzierung 

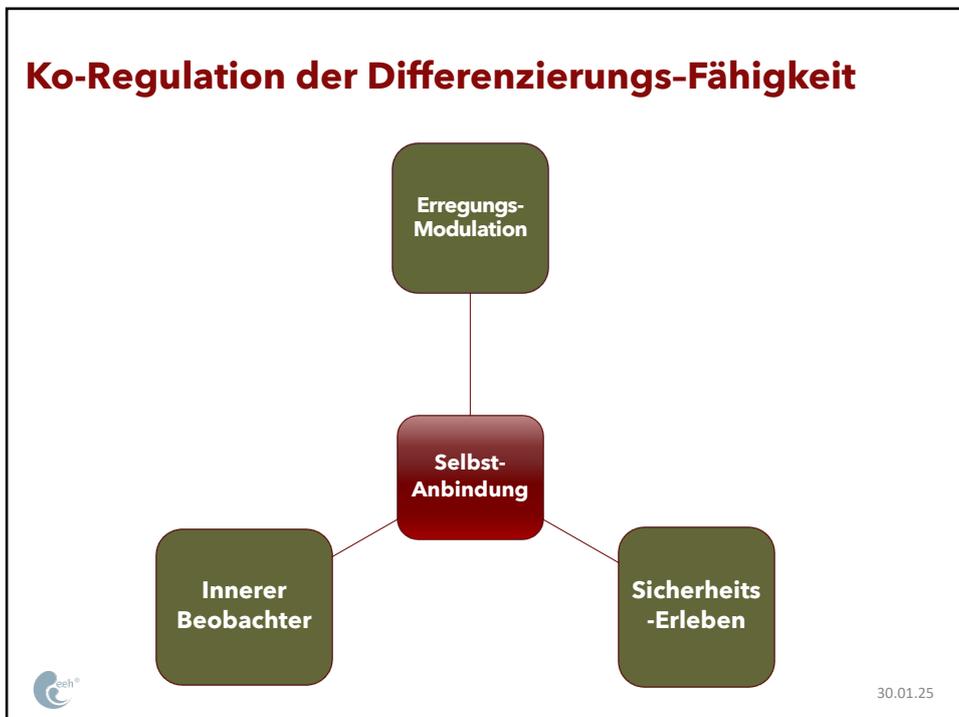
- **Über die Herstellung einer körperbasierten Selbstanbindung entwickelt der Patient die Fähigkeit zur Differenzierung** und achtsamen Selbstbeobachtung
- **Erwachsene Differenzierungs - Fähigkeit** meint die Fähigkeit unterschiedliche Gefühle und Verletzungen in einem Erleben der Sicherheit wahrzunehmen, zu erkunden und zu identifizieren.

 Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 30.01.25

30



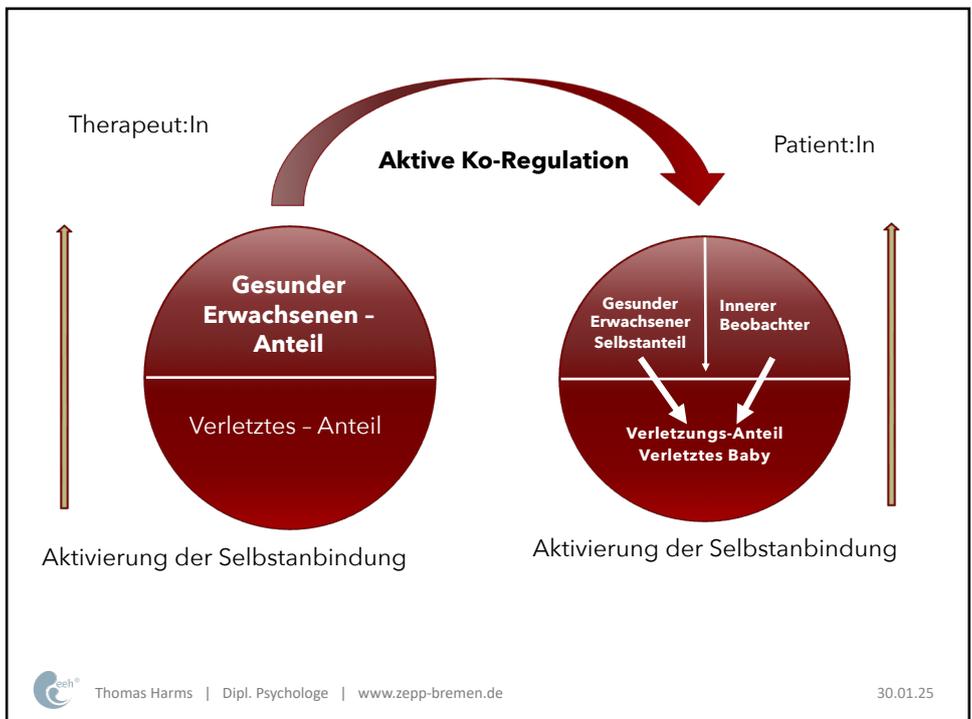
31



32



33



34

Leitidee 2 : Die Arbeit mit dem gesunden Erwachsenen - Anteil



- Der **Aufbau eines stabilen inneren Beobachters** ist das Pendant zur selbstangebundenen Bindungsperson in der Eltern-Kind-Beziehung
- Die **Erkundung der inneren Beziehungsverletzung geschieht nur über den gesunden inneren Erwachsenenanteil**
- Die Kontaktaufnahme und **Erkundung des verletzten inneren Kindes geschieht aus einer Position der Neutralisierung und Integrationsfähigkeit**



Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de

30.01.25

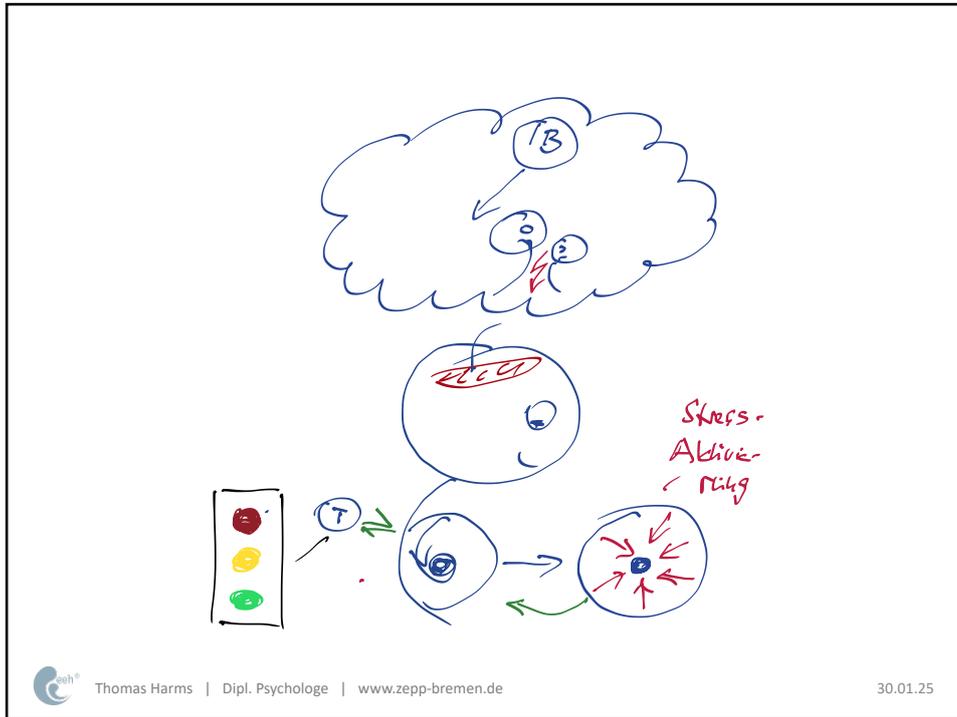
35



Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de

30.01.25

36



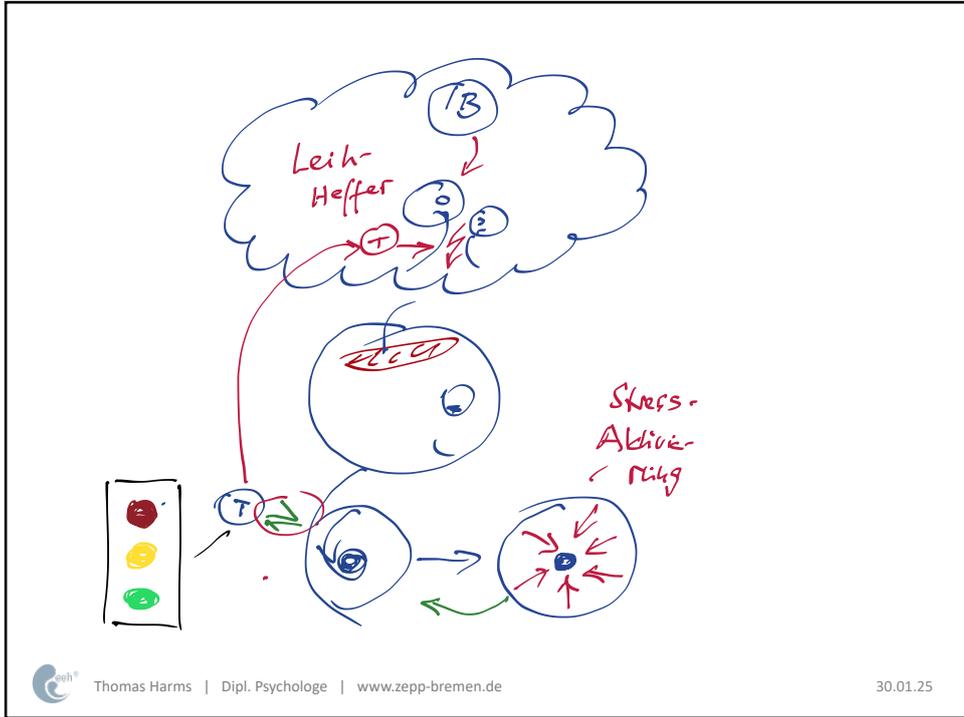
37

Leitidee 3: Körperbasierte Imagination und Erkundung des Bindungsverlustes

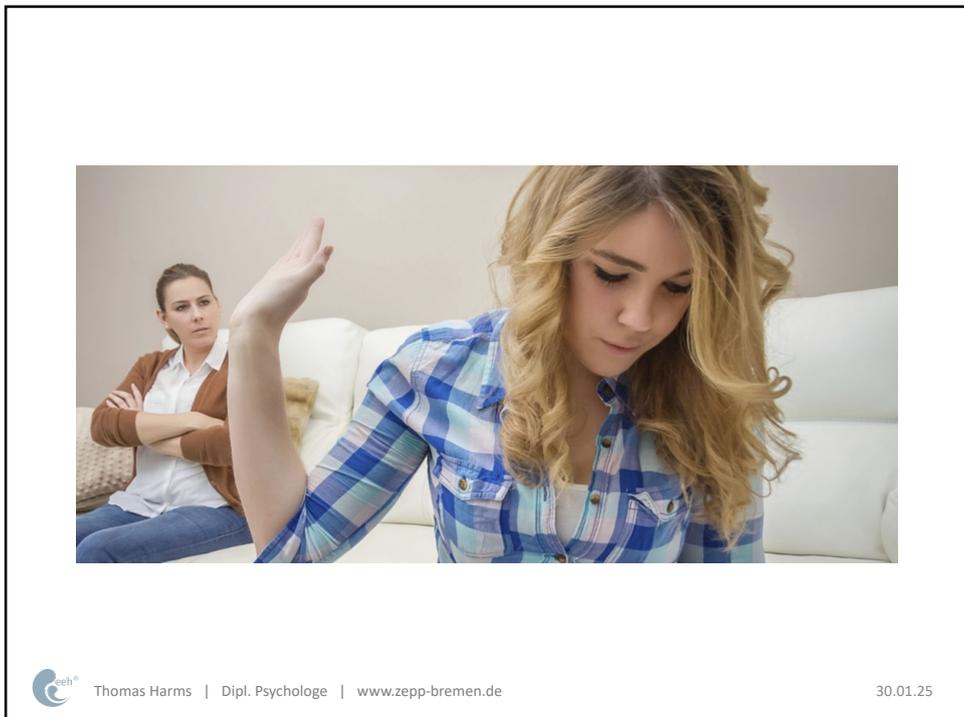


- In der körperbasierten Imagination untersuchen wir akute oder historische Erfahrungen von Bindungsabbrüchen zum Kind.
- Über die **Etablierung einer resonanten Körperberührung** wird während der Imagination der Stress-Situation die Kontakt- und Aufnahmebereitschaft der Patientin ständig überprüft und wieder hergestellt

38



39



40

Leitidee 3: Bindung vor Trauma



- Die **Erkundung der verletzten Selbstanteile erfolgt nur auf der Basis einer hinreichend stabilen Selbstanbindung** bzw. Abstimmung mit dem Therapeuten.
- Die **hinreichende Selbstanbindung garantiert hinreichende Auftriebskräfte**, so dass der Klient nicht von den traumatischen Aktivierungszuständen mitgerissen wird

41



**Rekapitulation der frühen
Entwicklungstraumatisierung**

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de

30.01.25

42

Selbstanbindung und Trauma -
Verarbeitung



Innere Traumaintegration

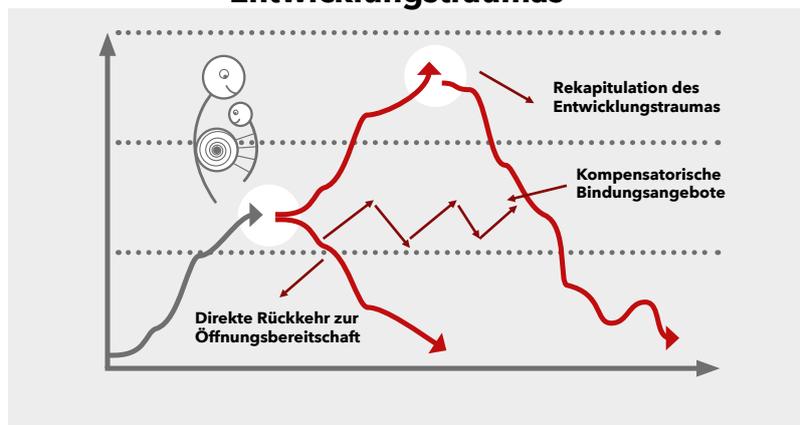
Arbeiten im Sicherheitskorridor //
Erweiterung der Öffnungsbereitschaft

Expressive Traumaintegration

Aktualisierung der frühen Entwicklungs-
und Bindungstraumatisierung

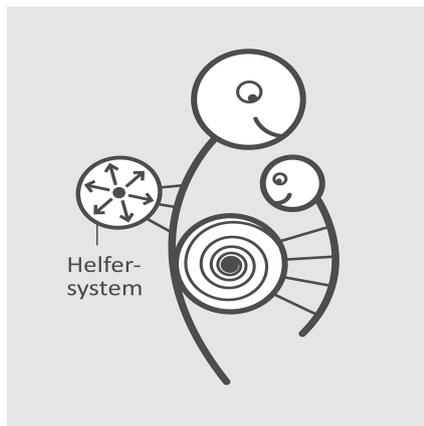
43

Aktualisierung und Integration des kindlichen Entwicklungs traumas



44

Aktive Ko-Regulation durch Berührung



Ko-Regulation des Ko-Regulators ->

Ziel: Verbessertes Containing
Verbesserte Differenzierung



45

Aktive Ko-Regulation beim Afeektausdruck des Kindes



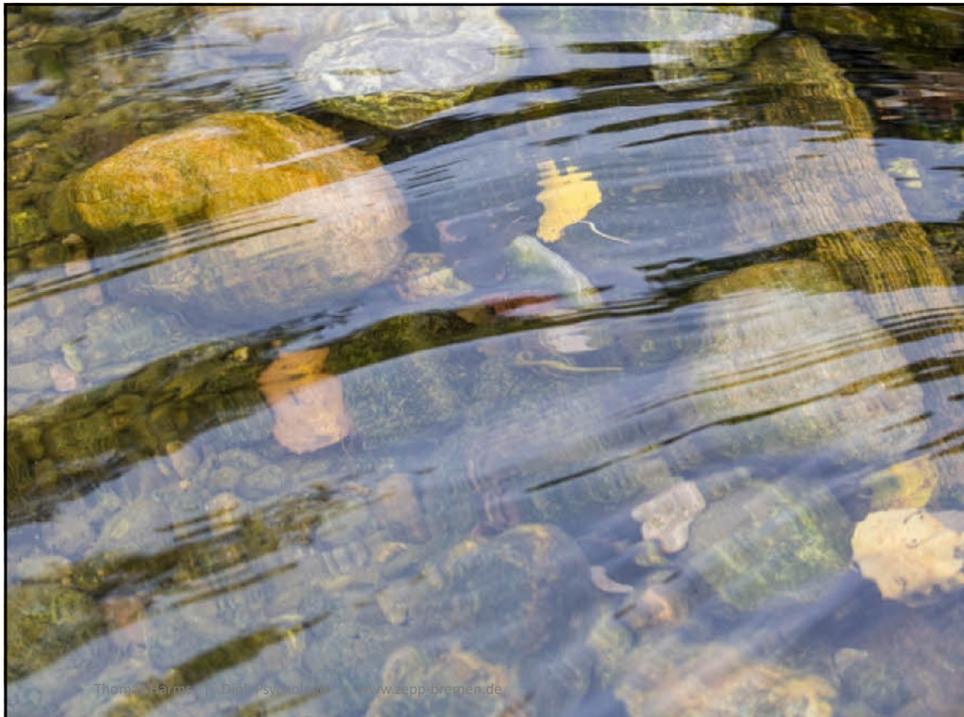
Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de

30.01.25

46



47



48



Bevorstehende EEH - Veranstaltungen

mit Thomas Harms in Wien und Bregenz





17.11. – 19.11.2025 Start EEH Phase I in Wien mit Thomas Harms
Details und Buchung unter <https://ausbildung.zoi-tirol.at/node/1013>

22. 09. – 25. 09.2025 – 12-tägiges Basistraining für Bindungsorientierte Körperpsychotherapie (BKPT) in Bregenz mit Thomas Harms, Details und Buchung unter www.schlosshofen.at

Über den Verein ZOI
Zertifizierter Aus- und Fortbildungsbetrieb für die Emotionelle Erste Hilfe in Österreich und für das im ZOI entstandene Curriculum „Bindung und Autonomie“. Nähere Informationen zum ZOI und den Kursangeboten unter <https://ausbildung.zoi-tirol.at>



49



Bevorstehende EEH - Veranstaltungen

mit Thomas Harms in Wien





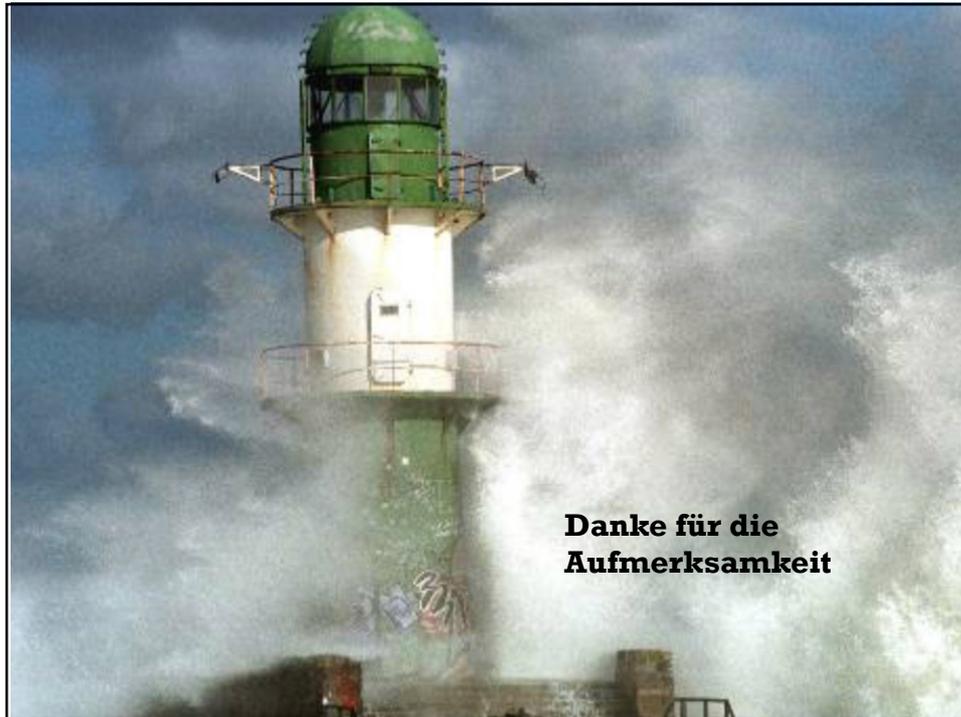
27.03.2025 1. EEH-Fachtagung in Wien zum Thema „Herausforderung Kaiserschnitt“
Details und Buchung unter <https://tagung.zoi-wien.at/node>

28.03. – 30.03.2025 Start EEH Phase II in Wien mit Thomas Harms
Details und Buchung unter <https://ausbildung.zoi-tirol.at/node/693>





50



51

Literatur



- Appleton, M.: Wandlungen zur Ganzheit. Giessen, 2024
- Geuter, U.: Körperpsychotherapie. Berlin, 2015
- Geuter, U.: Emotionen und Emotionsabwehr als Körperprozess. Psychotherapie Forum, Bd. 9, Heft 1, 2001, Quelle: <https://psychotherapie-wissenschaft.info/article/view/505/2001-1-2>
- Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe. Giessen, 2016
- Harms, T.: Auf die Welt gekommen. Die neuen Babytherapien. Giessen, 2017
- Harms, T. (Hg.): Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. 2016
- Harms, T. / Thielen, M. Körperpsychotherapie und Sexualität. Giessen, 2017
- Harms, T.: Keine Angst vor Babytränen. Giessen, 2019
- Harms, T./ Profanter, L., Walcher, W.: Emotionelle Erste Hilfe in der Klinik. 2023
- Levine, P.: Sprache ohne Worte. München, 2011
- Odgen, P.: Trauma und Körper. Paderborn, 2010
- Porges, S.: Die Polyvagal Theorie. Paderborn, 2010
- Reich, W.: Kinder der Zukunft. Giessen, 2017
- Schindler, P. (Hg.): Am Anfang des Lebens. Basel, 2011
- Thielen, M. Körper – Gefühl – Denken. Giessen, 2009


30.01.25

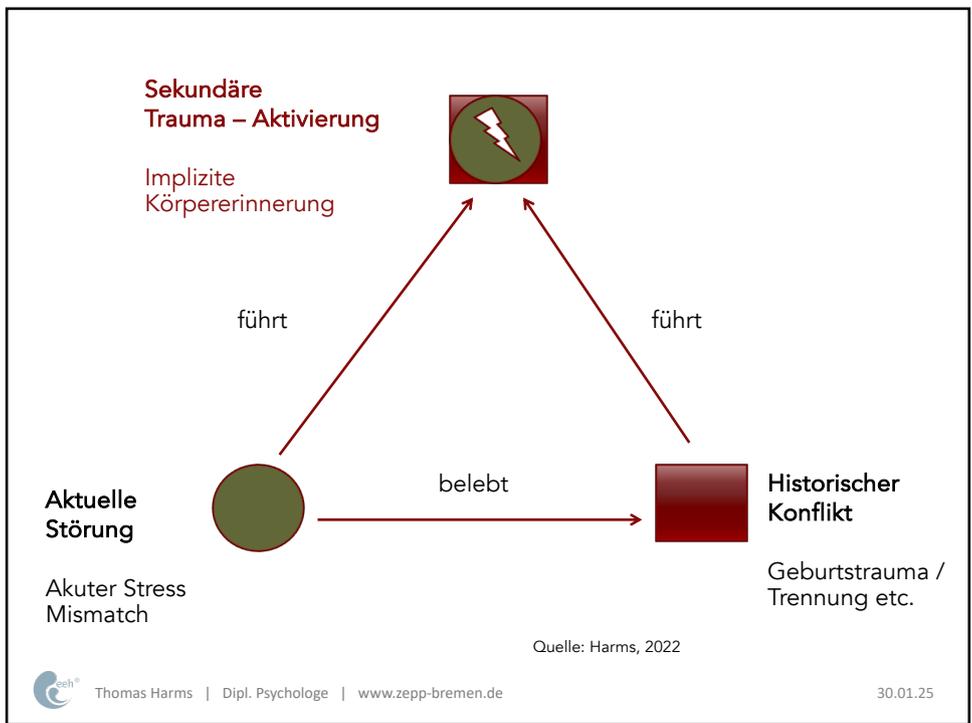
52



Trauma oder Bindung ?

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 30.01.25

53



54

