

“Der Körper hat immer Recht!”

Neurotraining und Systemisches Coaching für die Förderung der Fähigkeiten und der Resilienz von Menschen und Teams

“Beinahe schelmisch streckt er die Zunge heraus. Schielt und rollt mit den Augen. Was wie die Beschreibung eines frechen Kindes klingt, ist eine Szene aus Alexander Zverevs Training. Statt Gewichten aus schwerem Eisen fixiert der erfolgreiche Tennisprofi einen schmalen Faden mit den Augen.” (Kevin Berg)

Von außen mutet es ungewöhnlich an, aber der Tennischampion Zverev schwört auf diese Art von Neurotraining (genannt Neuroathletik) zur Steigerung seiner Leistungsfähigkeit. Zverev erreichte mit dieser Trainingsmethode ein neues Leistungsniveau und gewann 2021 in Tokio die olympische Goldmedaille. Die Sportverbände sind offensichtlich überzeugt und fördern inzwischen den Einsatz im Spitzensport.

Uns hat die Frage interessiert, welche Art von Neurotraining und welche Grundlagen im oder in Kombination mit systemischem Coaching, für welche beruflichen und persönlichen Themen, nutzbringend eingesetzt werden können. Praktische Erfahrungen und wissenschaftliche Forschungsergebnisse weisen auf einen hohen Nutzen hin, beispielsweise im Umgang mit Stress oder Traumabewältigung, für die eigene Entwicklung und zur Pflege von Resilienz.

Doch zunächst: Was ist Neuro-Training überhaupt und was ist die wissenschaftliche Basis?

Grob gesagt handelt es sich bei Neurotraining um ein mental-körperliches Trainingskonzept, das bestimmte Gehirnareale und Nervennetze - Neurowissenschaftler sprechen vom Polyvagalssystem - trainiert, die sich ansonsten der willkürlichen Steuerung des Menschen entziehen. Es ersetzt keine medizinischen Maßnahmen, hat aber eine eigene Wirksamkeit.

Um diese Art von Training zu verstehen, muss man zunächst wissen, wie unser autonomes Nervensystem funktioniert und wie Neurotraining und körperorientiertes systemisches Coaching einen Zugang unterstützen. Kathleen Kunze hat das neurowissenschaftliche Grundkonzept leicht verständlich zusammengefasst (siehe auch: Literaturhinweise):

„Unser autonomes Nervensystem (oder auch Polyvagalssystem) hat drei Bestandteile mit unterschiedlichen Funktionen. Vereinfacht können wir sagen, dass der Sympathikus unser Sympathisches Nervensystem darstellt und der ventrale und dorsale Vagus unser parasymphathisches Nervensystem darstellen.“

Zur Unterstützung unseres visuellen Verständnisses, als Plakate:

1



Der ventrale Vagus ist dabei der entwicklungsgeschichtlich jüngste Teil des Nervensystems, der uns aktiv in einen ausgeglichenen, entspannten Zustand bringen kann. Er ist dann aktiv, wenn wir uns sicher fühlen. Im Zusammenwirken mit dem dorsalen Vagus ist er verantwortlich für unsere Fähigkeit zur sozialen Interaktion (Kooperation), für die Regulation unserer Stressreaktionen, für Freude, Entspannung und Regeneration. Wir können dann vertrauensvoll auf andere Menschen zugehen, fühlen uns verbunden, sind offen für unsere Umwelt, voll leistungsfähig und können unsere Kreativität entfalten. Wir haben einen guten Zugang zu unseren Emotionen und können diese regulieren.

Der Sympathikus aktiviert uns, wenn es nötig ist („Fight or Flight“) und stellt die notwendige Spannung, Wachsamkeit und Energie zur Verfügung. Wenn uns eine Herausforderung oder Gefahr begegnet, erhöht er somit unsere Pulsfrequenz, den Blutdruck und die Atemfrequenz, damit mehr Sauerstoff in den Körper kommt. Das brauchen die Muskeln, um Spannung aufzubauen und aktiv zu werden. Wir spannen diese dann vielleicht an, ballen unsere Fäuste, Nackenmuskeln, etc. um die bevorstehende Anstrengung oder sogar den Kampf bewältigen zu können.

Wenn der Sympathikus aktiviert ist, sehen wir die Welt anders als im ventral-vagalen Zustand. Wir achten (bewusst und unbewusst) eher auf Zeichen von Bedrohung und Gefahr. Unsere Stimme und unser Gehör verändern sich und unsere innere Haltung wird eher vorsichtig, misstrauisch bis pessimistisch. Das ist sinnvoll in Situationen der Gefahr oder bei Herausforderungen. Je gestresster wir aber sind, desto weniger können wir vertrauensvoll anderen Menschen gegenüber treten.

Der dorsale Vagus ist zusammen mit dem ventralen Vagus Teil des parasympathischen Nervensystems und übrigens entwicklungsgeschichtlich unser ältester Teil.

Er ist zuständig für verschiedene Körperprozesse, senkt z.B. unsere Herzfrequenz, beruhigt unsere Atmung, aktiviert unsere Verdauung und entspannt die Muskeln. Mit seiner Hilfe ist es möglich, dass wir ruhig und erholsam schlafen.

Es ist aber auch seine Aufgabe für unsere Sicherheit zu sorgen, wenn wir uns „subjektiv“ in lebensbedrohlicher Gefahr befinden, in der „Fight or Flight“ aus Sicht unseres Körpers nicht mehr sinnvoll erscheint („Einschätzung: hilflos, zu übermächtig“).

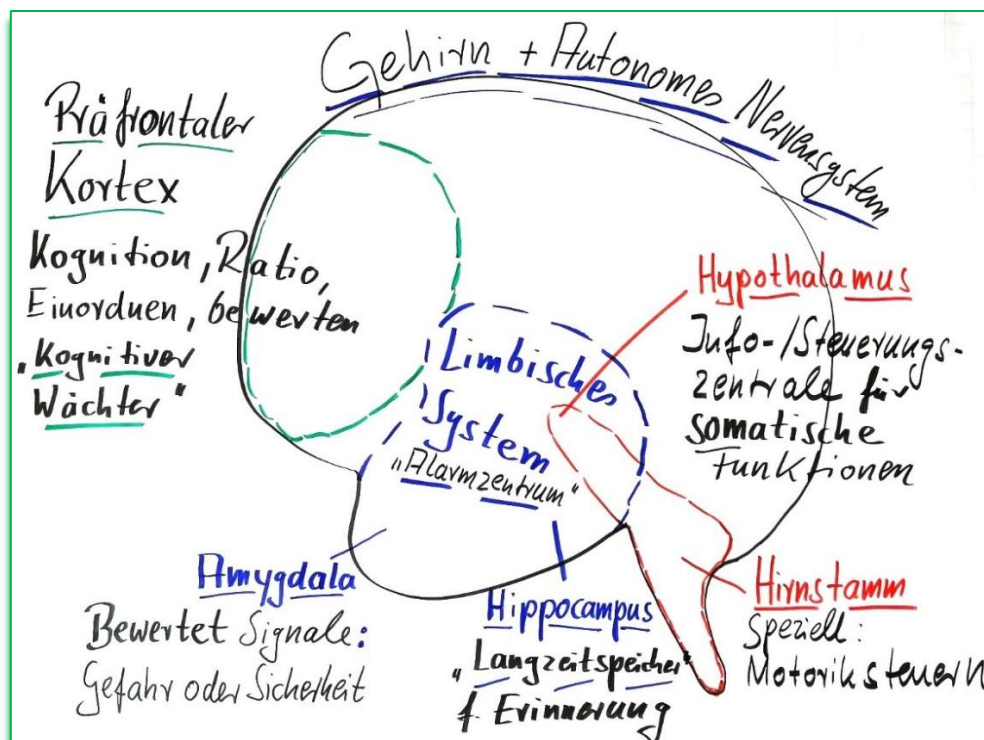
Er ist dann beteiligt an der sogenannten Freeze oder Shutdown-Reaktion, die unseren Körper bei sehr bedrohlichen Situationen auch unmittelbar abschalten kann (z.B. Ohnmacht), lähmt oder wir dissoziieren (... trennen, spalten uns unbewusst von z.B. Empfindungen, Erinnerungen ab). Die Wahrnehmung wird erheblich fokussiert und sinnvoll eingeschränkt, es geht ums Überleben und evtl. das Ausblenden von Schmerzen.

Das oben beschriebene Polyvagalssystem ist Teil des (Nerven-) Netzwerks zwischen Gehirn und Körper, das jede Stelle im Körper mit den Steuer- und Infozentralen unseres Gehirns (siehe Plakat 2) verbindet. Man kann sich dazu verschiedene Schaltkreise vorstellen, die aktiv sind oder nicht (Literatur: St. W. Porges)

Unwillkürlicher Hauptakteur im Gehirn, für das autonome Nervensystem, ist das **Limbische System** im Gehirn (siehe Plakat 2 unten), das alle Signale aus Umwelt und Körper nach „Gefahr“ oder „Sicherheit“ bewertet (Metapher: „ständiger innerer Wächter“).

Amygdala und Hippocampus gleichen dabei die aktuellen Signale oder Erlebnisse mit den gespeicherten Erinnerungen und den dazugehörigen gemerkten Emotionen ab und bewerten diese. Alles geschieht in einem komplexen, automatisierten Programm in „Millisekunden - Schnelle“. Der **präfrontale Kortex** („bewusstes Denken“) kann, wenn in sicheren Situationen Zeit zur Reflektion ist, helfen, Signale, Erlebnisse und Emotionen einzuordnen und zu verarbeiten.

2



Alle oben beschriebenen Akteure und Schaltkreise wirken in einer gesunden Situation flexibel zusammen. So passt sich unser Körper immer wieder an und reguliert. Leitet nach Anspannung Entspannung ein oder hilft, Erlebnisse, auch emotional, einzuordnen und zu verarbeiten.

Wenn die Vagus - Teile unseres autonomen Nervensystems gesund zusammenwirken, stellen sie dem Körper genau die Kapazitäten zur Verfügung, die er jeweils angemessen in der zutreffenden Situation braucht, um sich anzupassen. Anspannung und Entspannung können sich abwechseln. Mit einem gesunden Nervensystem schließen wir Stresszyklen vollständig ab, können angemessen reagieren und uns nach Belastung wieder regenerieren.

Es kann aber auch sein, dass das oben beschriebene System in eine Dysregulation gerät, ohne dass es eine aktuelle und kognitiv von außen nachvollziehbare, auslösende Gefahr gibt. Das heißt, unser Gehirn ist subjektiv im Alarmzustand. Das kann durch alte, ungute oder sogar traumatische Erinnerungen, Flashbacks, etc. geschehen. Oder wir bleiben in anhaltenden oder überfordernden Stresssituationen dauerhaft in chronischer Anspannung, sind ständig unruhig, getrieben, ängstlich.

Muskelverspannungen, chronische Schmerzen und viele andere Symptome, wie z.B. rational nicht erklärbare Ängste (z.B. Prüfungsangst) bis hin zur Schwächung unseres Immunsystems können die Folge sein.

Man spricht dann von einem dysregulierten autonomen Nervensystem.

Nur mit rationalen Mitteln (z.B. Reflektion) ist diese Dysregulation mental nicht immer erreichbar und lösbar. Hilfreich kann dann ein anderer Zugang zum Körper, zum Unbewussten, zu den Emotionen, zu den Bildern im Kopf und zu den Wirkungen auf mein autonomes Nervensystem sein. Beispiele: Zugang durch Neurotraining oder Hypnotherapie.

Hier docken Neurotraining und (hypno-)systemisches, körperorientiertes Coaching an und nutzen mit ihren Methoden das Netzwerk zwischen Körper, autonomen Nervensystem und Gehirn.

Martina W. Gros, Wiener Psychotherapeutin, beschreibt das Zusammenspiel von Gehirn, autonomen Nervensystem und Körperfunktionen so: „Es geht dabei nicht nur um objektiv nachvollziehbare Alarmzustände. Unser Gehirn handelt bei der Beurteilung von Gefahr, wie wir, sehr subjektiv und bezieht seine individuellen (Lern-) Erfahrungen aus der Vergangenheit ein. Nicht immer kommuniziert es mit uns verständlich.“

Es geht im Coaching darum, Zugang zu bekommen und die meist unbewussten Botschaften dieser Seite (z. B. Arbeit mit dem Seitenmodell oder innerem Team) zunächst zu entschlüsseln.

Fragen „ins Blaue“: „Wie ist eigentlich Ihre Beziehung zu sich selbst? Kennen Sie Ihre intuitive Seite und haben eine gute Beziehung zu Ihr? Oder sagt Ihnen Ihre „Vernunft“-Seite immer wieder, dass das alles „Psycho-Gequatsche“ ist, obwohl es Ihnen z.Z. „irgendwie“ nicht gut geht? Sie sind z.B. außer Form, kränkeln, haben Schlafstörungen, bekommen Blutdruckprobleme, oder in ungelegenen Situationen Herzrasen, nicht erklärbare Schmerzen, etc. und können das medizinisch-somatisch nicht einordnen?“

Das kann Kopfsache sein!

Denn all unsere Muskelimpulse und vieles andere beginnen im Gehirn. Es sendet Informationen über die Nervenbahnen z.B. zu den Organen und Muskeln und es erhält beständig Informationen. Reger Austausch also. Völlig unbemerkt.

Oft hat unser Gehirn gute Gründe für den Alarmzustand: lang andauernde Überforderung, anhaltender Stress, bedrohliche Unsicherheiten, ungute Erinnerungen in Situationen.

Nur, ... wir verstehen diese Botschaft nicht oder sie passt gerade überhaupt nicht zu unseren Zielen, unseren Ansprüchen, zu den Erwartungen der Umgebung und zu unserer „ehrgeizigen Seite“.

Neurowissenschaftler*innen vermuten den Grund für solche Zusammenhänge in der Evolution des Menschen. „Als Erstes will das Gehirn überleben“. Durch den Überlebensdrang beurteilt das Gehirn regelmäßig („Innerer Wächter“), wie sicher eine Situation oder Anstrengung ist und was es jetzt am besten für den Körper braucht (...und nein! nicht immer läuft das bewusst ab oder passt zu unseren eigenen Erwartungen).

Die Wiener Psychotherapeutin Martina Groß würde pragmatisch abgekürzt sagen:

„Der Körper hat immer Recht.“

„Sein einziges Interesse ist das Überleben, seine Sprache ist selten rational, sondern vor allem: „uralt“! Die Sprache unseres Körpers verstehen wir tendenziell eher über somatische Marker, Gefühle, Intuitionen und Bilder als über rationale Botschaften.“

Für diese Steuerungsfunktion hat unser Körper gegenüber uns Gegenwarts-Menschen entwicklungsgeschichtlich einen jahrtausendealten Trainingsvorsprung. Martina Groß und Vera Popper sprechen in diesem Zusammenhang von „**Körperintelligenz**“ und davon, dass **„der Körper stört, um uns zu helfen“**. „Unser Organismus ist unermüdlich und unwillkürlich mit Feedback und Selbstregulation beschäftigt und darin Experte. Wenn er uns also stört, dann immer aus guten Gründen ...!“

Der Schutzmechanismus ist immer aktiv und kann uns bei besonders intensiven Gefahren oder überfordernden Anstrengungen in der Situation oder bei andauerndem, überforderndem Stress einschränken. Geht man darüber hinweg und beachtet die somatischen Marker oder Symptome nicht, kann es sein, dass der Körper nachlegt.

Wie passt diese Gedankenwelt zu systemischem Coaching?

Systemisches Coaching teilt die „menschliche Idee“ der inneren und äußeren Netzwerke und zirkulären Kreisläufe. Es sucht den Zugang über eine wertschätzende und ressourcenorientierte Reflektion der Situation. Systemische Interventionen und Dialoge können eine neue Sicht der Situation bewirken. Hypnosystemische Methoden und Neurotraining können zusätzlich der „Inneren Welt“ und dem Körper ein „neues“ Angebot machen.

Ein Beispiel dafür ist die Arbeit mit den „inneren Bildern“ der Klienten, sowie den Konsequenzen für die eigene Stimmung und das eigene Verhalten:

„Wie wirken sich meine inneren Bilder auf die Beziehung zu (bestimmten) anderen Menschen und auf mein Verhalten in bestimmten herausfordernden Situationen aus?“ Was müsste sich in meinen inneren Bildern verändern, damit ...? Was würde den Unterschied machen?“

Systemisches Denken geht davon aus, dass alle Elemente eines sozialen Systems (das können sowohl Individuen, als auch Familien, Teams, Organisationen sein) in sich miteinander verbunden sind und immer in Wechselwirkung zueinander stehen, ob bewusst oder unbewusst.

Das gilt auch für die "Innenwelt" des Menschen, seine verschiedenen Seiten und für sein "Basisnetzwerk" Gehirn- Körper-Umwelt.

Ein wichtiges Prinzip in der systemischen Beratung ist es, dass Probleme und Krisen in Wechselwirkung mit der individuellen Situation, der eigenen Geschichte und dem Kontext gesehen werden. Die systemische Beratung unterstützt Menschen dabei, den Zugang zu den eigenen, auch unbewussten, Ressourcen zu aktivieren, "innere Blockaden" zu überwinden, um vereinbarte Ziele zu erreichen.

So sind im systemischen Coaching die Verbindungen und Wechselwirkungen von Körper, Geist, Nervensystemen und Kontext Grundlage des Denkens und von Lösungsangeboten .

Es gibt keine monokausalen Ursachen von menschlichen Problemen und Krisen. Systemisches Coaching und Neurotraining fördern die Expertin / den Experten in mir, für mich selbst, als hilfreiche Begleitung, auch in schwierigem Gelände.

Normalerweise sorgt unser Körper selbst für Balance und Homöostase, sowohl auf der Ebene der körperlichen Prozesse, als auch in der Interaktion mit unserer jeweiligen Umwelt." (Martina Gross).

Systemisches Coaching kann in Verbindung mit Neuro-Training helfen, Zugang zum Wissen unseres Körpers und zu unseren Ressourcen zu bekommen und vielleicht sogar neue Lösungswege zu finden, die vorher gar nicht sichtbar waren. Die Auftragsklärung, am Anfang einer Beratung, hilft dabei, erreichbare Entwicklungsschritte und Ziele zu entwickeln.

Regelmäßiges kombiniertes Coaching kann unterstützend Teams und Menschen begleiten, die in stark belastenden Situationen arbeiten und zur Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer eigenen Gesundheit damit umgehen müssen.

Auch bei Organisationsveränderungen erleben wir immer wieder verunsicherte Führungskräfte und Mitarbeiter*innen, wenn im Management der Veränderungen an vieles gedacht wurde, aber nicht an die emotionale Seite der Betroffenen und deren Unterstützung.

Manche Führungskräfte halten das für wenig relevant. Veränderungen werden aber oft als hoher Stress und Angriff auf zentrale Grundbedürfnisse erlebt: Sicherheit – Autonomie – Zugehörigkeit - Orientierung. Körper und Geist schlagen Alarm!

Die Symptome reichen dabei von verdecktem Widerstand bis zu Prozessstörungen oder "psycho-somatischen" Reaktionen, hohen Krankheitsausfällen und Kündigungen. Bei Mangel an qualifiziertem Personal für das Unternehmen sehr ungünstig.

Zu all diesem oben dargelegten Wissen gibt es für alle, deren Interesse geweckt wurde, weiter unten sowohl erste weiterführende Literaturtipps als auch praktische Zugänge zu Übungen.

Wer Interesse an Systemischem Coaching, Supervision oder Organisationsberatung hat, kann uns gerne eine Email schicken oder anrufen. Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website [https:// roland-fichtner.de](https://roland-fichtner.de)

Beratungsangebote dazu und zu anderen Themen sind auf unserer Website beschrieben. Unverbindliche Termine zum Kennenlernen und zur Auftragsklärung sind jederzeit vor Ort oder auch Online möglich.

Roland Fichtner und Romana Gräsing

Praxis für Supervision . Coaching . Organisationsberatung
-----90425 Nürnberg, Website: [https:// roland-fichtner.de](https://roland-fichtner.de)----

Literatur:

- Artikel von Kevin Berg auf der Website #BeatYesterday
[Neuroathletik: 6 effektive Übungen für dein Gehirn | #BeatYesterday](#)
- Martina Gross/Vera Popper: Und die Maus hört das Rauschen – Hypnosystemisches Erleben in Therapie, Coaching und Beratung, Carl Auer Verlag
- Stephen W. Porges, Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit, Probst Verlag
- DEB DANA, Arbeiten mit der Polyvagaltheorie, Übungen zur Förderung von Sicherheit und Verbundenheit, Probst Verlag
- Kathleen Kunze: Sicher fühlen, Dein Körper ist der Schlüssel, mvgverlag 2025