

MINI-WORKBOOK: GROUNDING

Beruhigung des Nervensystems durch bewusste Körperwahrnehmung

Begleitendes Arbeits- und Praxishandbuch zur Podcast-Reihe ordinary magic

1. Neurobiologie des Groundings: Wie Körperwahrnehmung das Gehirn beruhigt

Wenn wir bewusst auf dem Boden stehen oder sitzen und unsere Füße spüren, greift ein faszinierendes Zusammenspiel aus Nervenrezeptoren (Mechanorezeptoren), unserer Eigenwahrnehmung (Propriozeption) und dem Zentralnervensystem. Dieses psychologische und körperliche Phänomen wird im Fachjargon als **Grounding** oder Erdung bezeichnet. Die biologischen und psychologischen Hintergründe gliedern sich in drei Kernfaktoren:

1. Das „Sensorische Dashboard“ in deinen Fußsohlen

In deinen Fußsohlen befinden sich über **200.000 Nervenenden**. Ein Großteil davon sind sogenannte **Mechanorezeptoren**. Diese winzigen Sensoren messen kontinuierlich Druck und Belastung, Vibrationen sowie Texturen und die Beschaffenheit des Untergrunds. Wenn du barfuß oder bewusst stehst, feuern diese Rezeptoren ununterbrochen Signale an dein Gehirn.

2. Propriozeption: Der Sinn für Sicherheit

Zusätzlich zu den Rezeptoren in der Haut senden die Sehnen und Muskeln deiner Füße Informationen über die **Propriozeption** (deinen Tiefensinn). Dieser Sinn meldet dem Gehirn permanent, wo sich dein Körper im Raum befindet und wie stabil er steht. Aus evolutionärer Sicht bedeutet ein stabiler, spürbarer Stand: „*Ich bin sicher, ich falle nicht, ich habe Halt.*“ Wenn das Gehirn diese klaren Rückmeldungen von den Füßen erhält, sinkt die unbewusste Alarmbereitschaft im Kopf.

3. Die Umschaltung im Nervensystem (Top-Down & Bottom-Up)

Sobald du deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Gefühl in den Füßen lenkst, passieren zwei Prozesse gleichzeitig:

- **Ablenkung vom Stress (Top-Down):** Dein Gehirn holt die Energie aus dem „Grübelzentrum“ (Präfrontaler Kortex) und lenkt sie auf die reine Körperwahrnehmung. Das stoppt stressige Gedankenschleifen im Hier und Jetzt.
- **Aktivierung des Parasympathikus (Bottom-Up):** Die präzisen Signale der Fußsohlen signalisieren dem Nervensystem, dass keine akute Fluchtgefahr besteht. Der Körper schaltet vom sympathischen „Kampf-oder-Flucht-Modus“ um in den parasympathischen „Ruhe-und-Verdauungs-Modus“. Der Herzschlag beruhigt sich, die Muskeln entspannen sich.

Wissenschaftliche Abgrenzung (Earthing vs. Neurobiologie):

Manchmal wird der Begriff „Grounding“ (oder „Earthing“) in der alternativen Szene verwendet, um das Aufnehmen von freien Elektronen aus der Erdoberfläche beim Barfußlaufen in der Natur zu beschreiben. Während diese physikalische Komponente wissenschaftlich diskutiert wird, ist der **neurobiologische Effekt** – also die Beruhigung des Nervensystems durch das bewusste Spüren der Rezeptoren – **vollkommen unbestritten** und wird standardmäßig in der Traumatherapie und beim Stressmanagement eingesetzt.

2. Grounding im Sitzen – Der Stuhl-Bonus & 30-Sekunden-Übung

Funktioniert das Ganze auch im Sitzen? **Ja, absolut!** Du musst nicht stehen, um den beruhigenden Effekt des Groundings zu aktivieren. Auch im Sitzen senden die Mechanorezeptoren und die Propriozeption sofort Signale an das Gehirn, sobald du deine Aufmerksamkeit dorthin lenkst.

Der „Bonus“ beim Sitzen: Größere Auflagefläche

Wenn du sitzt, spüren nicht nur deine Füße den Boden, sondern auch deine **Oberschenkel und Sitzbeinhöcker** den Stuhl. Dein Gehirn erhält dadurch über noch mehr Rezeptoren die Rückmeldung: „*Mein Körper wird vollständig getragen.*“ Da deine Muskeln im Sitzen nicht das Gleichgewicht halten müssen wie im Stehen, können sie noch tiefer entspannen. Dies signalisiert dem Nervensystem umso schneller, dass keine Flucht- oder Kampfsituation vorliegt.

Die 3-Punkte-Erdung (30-Sekunden-Übung für den Stuhl):

1. **Füße platzieren:** Stelle beide Fußsohlen flach und nebeneinander auf den Boden (am besten ohne Schuhe oder in bequemen Schuhen). Spüre bewusst die Ferse, den Außenrand und die Zehenballen.
2. **Das Gewicht abgeben:** Spüre bewusst das Gewicht deines Beckens auf der Sitzfläche. Lass dich für einen Moment ganz bewusst in den Stuhl hineinsinken.
3. **Die Lehne nutzen:** Wenn dein Stuhl eine Rückenlehne hat, lehne dich an und nimm wahr, wie die Lehne deinen Rücken stützt.

Durch dieses bewusste Scannen der Kontaktpunkte holst du dein Gehirn sofort aus dem Stressmodus zurück in den aktuellen Moment.

3. Unsichtbare Grounding-Techniken für Alltag, Meetings & Verhandlungen

In stressigen Meetings oder Verhandlungen ist dieses unbemerkte Grounding eine deiner stärksten Geheimwaffen. Da niemand sieht, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, kannst du dein Nervensystem mitten im Gespräch herunterfahren, ohne dass es jemand merkt.

1. Das „Zehen-Greifen“ (Unsichtbarer Fokus)

Wenn eine Frage dich stresst oder die Stimmung im Raum anspannt ist: Krall deine Zehen für etwa **3 bis 5 Sekunden** fest in die Sohle deiner Schuhe, als würdest du Sand am Strand greifen wollen. Lass dann die Zehen wieder komplett locker und spüre bewusst nach, wie die Fußsohle wieder flach aufliegt.

Der Effekt: Durch das bewusste An- und Entspannen feuern die Rezeptoren massenhaft Signale ab. Dein Gehirn wird für einen Moment vom Stressor abgelenkt und im Körper verankert.

2. Die „Vier-Punkte-Verankerung“ beim Zuhören

Nutze Phasen, in denen die Gegenseite spricht, um dich im Stuhl zu stabilisieren:

- Drücke deine **linke Ferse** sanft in den Boden.
- Drücke kurz danach deine **rechte Ferse** in den Boden.
- Spüre nun bewusst deine **Sitzbeinhöcker** auf der Sitzfläche.
- Atme einmal tief in den Bauch aus und lass deine Schultern sinken.

Der Effekt: Du wirkst auf dein Gegenüber extrem ruhig, präsent und unerschütterlich, während du innerlich den biologischen „Sicherheits-Schalter“ umlegst.

3. Der „Tisch-Gegen-Druck“ (Bei akutem Adrenalinschub)

Wenn du merkst, dass dein Herz anfängt zu rasen oder du unterbrochen wirst: Lege deine Hände flach auf den Tisch (oder unter den Tisch auf deine Oberschenkel). Drücke deine **Fußsohlen fest in den Boden** und gleichzeitig deine **Hände sanft nach unten**. Halte diesen sanften Druck für zwei Atemzüge.

Der Effekt: Diese isometrische Übung baut den plötzlichen Adrenalinschub im Körper ab, signalisiert dem Tiefensinn maximale Stabilität und bringt dich sofort zurück in die Sachlichkeit.

Psychologischer Vorteil in Verhandlungen

Wenn wir gestresst sind, neigen wir dazu, uns leicht nach vorne zu beugen, flach zu atmen oder nervös mit den Fingern zu trommeln. Durch das Grounding im Sitzen veränderst du deine Körpersprache: Du sitzt automatisch **aufrechter, stabiler und wirkst souveräner**. Deine Stimme wird dadurch tiefer und ruhiger, was psychologisch sofort Kompetenz und Gelassenheit signalisiert.

4. Ergänzende Techniken: Atmung & Vorbereitung (Ankern)

1. Die Atemtechnik für Verhandlungen: Das „Verlängerte Ausatmen“

In Verhandlungen bestimmt deine Atmung direkt deine Stimme und deine Ausstrahlung. Wenn wir gestresst sind, atmen wir flach und schnell. Das signalisiert dem Gehirn Gefahr und lässt unsere Stimme höher oder brüchiger klingen. Mit dieser Technik, die du perfekt mit dem Fuß-Spüren kombinieren kannst, nutzt du den **Nervus vagus** (den Hauptnerv deines Ruhenervensystems):

- **Das Prinzip:** Atme kürzer ein als aus. Das längere Ausatmen bremst biologisch deinen Herzschlag.
- **Die Anwendung im Meeting:** Während du deine Fußsohlen fest auf dem Boden spürst, atmest du entspannt durch die Nase ein (z. B. gedanklich bis 3 zählen). Atme dann **langsam und lautlos** durch den leicht geöffneten Mund oder die Nase wieder aus (gedanklich bis 6 zählen). Lass am Ende der Ausatmung bewusst deine Schultern und Kiefermuskeln locker.
- **Der Verhandlungsvorteil:** Niemand bemerkt dieses Atmen. Es führt jedoch dazu, dass deine Stimme sofort wieder **tiefer, voller und damit kompetenter** klingt.

2. Die Vorbereitung direkt vor dem Betreten des Raums: Das „Ankern“

Die Minuten direkt vor dem Meeting entscheiden oft darüber, mit welchem Energielevel du den Raum betrittst. Nutze die Zeit auf dem Gang, vor dem Fahrstuhl oder kurz auf der Toilette für einen **30-Sekunden-Check-in**:

- **Schritt 1: Der „Gorilla-Stand“ (Physisches Grounding):** Stell dich hüftbreit hin und geh ganz leicht (minimal) in die Knie, sodass deine Beine elastisch sind. Spüre das Gewicht deines Körpers auf den Füßen. Wippe einmal ganz leicht von den Zehenspitzen auf die Fersen, bis du das Gefühl hast, wie ein Baum im Boden verwurzelt zu sein.
- **Schritt 2: Das mentale Ausschütteln:** Atme einmal tief ein, zieh die Schultern hoch zu den Ohren und lass sie beim Ausatmen mit einem seufzenden Geräusch (wenn du allein bist) oder einfach schwer nach unten fallen. Stell dir vor, du lässt den Stress der vorherigen Aufgaben einfach über die Füße in den Boden abfließen.
- **Schritt 3: Der Fokus-Satz (Das Mindset):** Richte deine Wirbelsäule auf, nimm den Kopf hoch und sage dir innerlich einen klaren Satz, während du den Boden unter dir spürst. Zum Beispiel: *„Ich stehe fest. Ich bin vorbereitet.“* oder *„Hier ist mein Raum.“*
- **Präsenz zeigen:** Wenn du nun den Raum betrittst, gehst du nicht „kopflastig“ und gehetzt hinein, sondern spürst deinen gesamten Körper. Diese Präsenz wird von den Personen im Raum sofort unbewusst wahrgenommen.

5. Stresstyp-Analyse & Sofort-Strategien im Ernstfall

Menschen reagieren unter Druck sehr unterschiedlich. Um Grounding optimal einzusetzen, unterscheide zwei grundlegende Reaktionen:

Strategie 1: Bei körperlichen Symptomen (Herzrasen, Zittern, feuchte Hände)

Wenn das Adrenalin einschießt, versucht dein Körper dich auf eine körperliche Flucht vorzubereiten. Da du im Meeting aber stillsitzen musst, „staut“ sich diese Energie und führt zu Zittern.

- **Deine Sofortmaßnahme: „Isometrisches Grounding“ (Die Muskelpresse):** Drücke beide Fußsohlen maximal fest in den Boden und presse gleichzeitig deine Oberschenkel zusammen. Wenn deine Hände unter dem Tisch sind, balle sie zu festen Fäusten.
- **Das Halten:** Halte diese extreme, unsichtbare Muskelanspannung im gesamten Unterkörper für genau **5 Sekunden**.
- **Das kontrollierte Loslassen:** Lass die Muskeln schlagartig wieder komplett locker. Atme dabei lang und geräuschlos aus.
- **Biologische Wirkung:** Dein Nervensystem glaubt durch die extreme Anspannung, die „Flucht“ habe stattgefunden. Beim anschließenden Loslassen wird sofort **Acetylcholin** ausgeschüttet – der biologische Gegenspieler von Adrenalin. Das Zittern lässt sofort nach, und deine Hände werden wieder wärmer und trockener.

Strategie 2: Bei mentalen Blockaden (Gedankenschleifen, drohender Blackout)

Ein Blackout entsteht, wenn die Amygdala (dein Alarmzentrum im Gehirn) die Stromzufuhr zum Präfrontalen Kortex (deinem logischen Denkkzentrum) kappt. Du verlierst buchstäblich den Zugriff auf deine Argumente.

- **Deine Sofortmaßnahme: Die „5-Sekunden-Sensorik-Schnittstelle“:** Wenn du merkst, dass der Faden reißt, lenke deine *gesamte* Konzentration weg von der Frage deines Gegenübers und hin zu einer rein physikalischen Tatsache.
- **Präzises Scannen:** Spüre für 3 Sekunden extrem detailliert, wie sich der Stoff deiner Hose an deinen Oberschenkeln anfühlt, oder wie die harte Kante der Stuhllehne in deinen Rücken drückt. Werde für einen Moment zum reinen „Beobachter“ deines Körpers.
- **Der Brücken-Satz:** Nutze eine professionelle Verzögerungstaktik, um Zeit zu gewinnen: *„Das ist ein wichtiger Punkt, lassen Sie mich das kurz präzisieren...“* Während du das sagst, spürst du das Ausatmen.
- **Biologische Wirkung:** Das Gehirn kann nicht gleichzeitig intensiv eine sensorische Textur fühlen und in einer Panik-Gedankenschleife feststecken. Durch das bewusste Spüren des Stuhls oder der Kleidung zwingst du dein Gehirn zurück in die Gegenwart. Das Alarmzentrum fährt herunter und die „Leitung“ zu deinem logischen Denken wird sofort wieder freigeschaltet.

Zusammenfassender Verhandlungs-Spickzettel:

Stress-Symptom	Deine unsichtbare Aktion	Biologischer Effekt
Herzrasen / Zittern (Körperliche Übererregung)	Füße in den Boden rammen, Muskeln im Unterkörper 5 Sek. maximal anspannen, dann schlagartig lockerlassen.	Baut Adrenalin ab, schüttet Acetylcholin aus, aktiviert den Parasympathikus und beruhigt den Puls.
Blackout / Kopf leer (Mentale Blockade)	Fokus komplett auf die Härte des Stuhls oder die Textur der Kleidung lenken (3-5 Sek. scannen).	Stoppt die Amygdala-Blockade, entlastet das Gehirn und schaltet das logische Denkkzentrum wieder ein.

6. Grounding in der Notfallpsychologie & Krisenintervention (PSNV)

Die bisherigen Grounding-Techniken lassen sich **eins zu eins auf den Einsatzbereich (PSNV, Notfallpsychologie, Laienhelfer)** übertragen. In Einsatzsituationen – wie zum Beispiel bei geäußerten Suizidgedanken – passiert physiologisch genau das, was auch als „Kampf-oder-Flucht-Modus“ (Sympathikus-Aktivierung) bekannt ist: Das Adrenalin schießt ein, der Puls steigt schlagartig, die Atmung wird flach und der präfrontale Kortex (logisches Denken / Gesprächsführung) droht durch den „Amygdala-Coup“ blockiert zu werden.

Warum Grounding für Helfer im Einsatz funktioniert

- **Der Grundsatz „Erst selbst beruhigen, dann andere stützen“:** Das Nervensystem reagiert auf Co-Regulation. Ein Helfer mit rasendem Puls und innerer Unruhe überträgt diese Anspannung unbewusst auf die betroffene Person. Erst wenn der Helfer biologisch „Sicherheit“ ausstrahlt, kann sich das Gegenüber beruhigen.
- **Vom Grübeln ins Hier und Jetzt (Top-Down):** Das bewusste Fokussieren auf die Fußsohlen holt die Energie sofort aus der Panik-Schleife („Was sage ich jetzt? Was, wenn ich einen Fehler mache?“) und bindet sie an die physische Realität.
- **Parasympathikus-Schalter (Bottom-Up):** Die Mechanorezeptoren der Füße und die Propriozeption (Tiefensinn) melden dem Gehirn ununterbrochen physische Stabilität. Das signalisiert dem Körper: *Keine akute Fluchtgefahr* – der Herzschlag kann sich verlangsamen.

Einsatz-Spickzettel für Helfer (PSNV & Erste Hilfe)

Situation im Einsatz	Passende Methode	Konkrete Ausführung	Biologischer Effekt
Akuter Adrenalinschub (z. B. Frage nach Suizid ausgesprochen, Puls schießt hoch)	Tisch-Gegen-Druck / Isometrisches Grounding	Füße fest in den Boden drücken, Muskeln/Hände kurz maximal anspannen (3–5 Sek.) und kontrolliert ausatmen.	Baut die aufgestaute Adrenalin-Energie ab und schüttet Acetylcholin zur Beruhigung aus.
Drohender Blackout / Schock (Faden verloren, Gefühlsüberlastung)	5-Sekunden-Sensorik-Schnittstelle	Fokus komplett auf die Fußsohlen, den Boden oder die Stuhlkante richten (Textur/Druck scannen).	Unterbricht die Amygdala-Blockade und schaltet den präfrontalen Kortex wieder ein.
Laufendes Krisengespräch (Präsenz halten, Ruhe ausstrahlen)	Vier-Punkte-Verankerung & Verlängertes Ausatmen	Beide Fersen spüren, Sitzbeinhöcker wahrnehmen, länger aus- als einatmen.	Aktiviert den Nervus vagus, lässt die Stimme tiefer/ruhiger werden und vermittelt dem Gegenüber Halt.

7. Wissenschaftliche Belege, Studien & Fachliteratur

Die Wirksamkeit dieser Grounding-Übungen basiert auf messbaren, körperlichen Prozessen, die in der modernen Neurowissenschaft und Psychologie intensiv erforscht sind:

Neurobiologische Grundlagen & Studien

- **Die Polyvagal-Theorie (Dr. Stephen Porges):** Die neurophysiologische Forschung zeigt, dass wir unseren Herzschlag und unser Stresslevel nicht direkt per Gedankenkraft steuern können, wohl aber über den **Nervus vagus**. Wenn du bewusst ausatmest und deine Muskeln im Sitzen entspannst, signalisiert dieser Nerv dem Gehirn Sicherheit. Der Körper schaltet vom sympathischen System (Stress/Flucht) auf das parasympathische System (Ruhe/Fokus) um.
- **Propriozeption und taktiler Druck zur Stressreduktion:** Studien belegen, dass tiefer, taktiler Druck (z. B. das feste Aufsetzen der Füße oder das Pressen der Hände) propriozeptive Reize an die Muskeln und Gelenke sendet. Dies senkt nachweislich die Aktivität im präfrontalen Kortex (der bei Stress und Blackouts „überhitzt“) und reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol.
- **Die therapeutische Praxis (DBT):** In offiziellen Behandlungsleitlinien für psychischen Stress, Traumata oder Angstzustände (z. B. in den kognitiven Verhaltenstherapien wie DBT nach Marsha Linehan) gehören sensorische Übungen wie das „Zehen-Wackeln“ oder das bewusste Spüren des Stuhls zu den Standardwerkzeugen, um die Kontrolle über die eigenen Gedanken zurückzugewinnen.

Hochwertige Literatur & Referenzen zum Nachschlagen

1. **Dr. Stephen W. Porges:** *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (2011). Das neurobiologische Grundlagenwerk darüber, wie der Körper Sicherheit registriert.
2. **Marsha M. Linehan:** *DBT Skills Training Manual* (2014). Klinische Leitfäden für Krisen- und Stressmanagement, in denen die psychologische Wirkung von sensorischen Reizen (wie Druck und Atmung) zur sofortigen Emotionsregulation exzellent beschrieben ist.
3. **Harvard Medical School (Harvard Health):** Empfiehlt Grounding-Übungen explizit zur mentalen Regulierung und Reduzierung von stressbedingten Blockaden.
4. **Nationales Zentrum für Biotechnologieinformation (NCBI / PubMed):** Listet zahlreiche klinische Studien, die belegen, wie taktile Stimulation und propriozeptives Feedback (Körperarbeit) messbar Angstzustände reduzieren und die Herzratenvariabilität verbessern.
5. **Cleveland Clinic:** Bietet eine verständliche Übersicht über sensorische Techniken (wie die 5-4-3-2-1 Methode), um das Nervensystem im Alltag zu beruhigen.

8. Fazit & Das Prinzip ordinary magic

Das Fazit für deinen Alltag:

Deine Praxis bringt das Prinzip **ordinary magic** auf den Punkt: Es braucht keine komplexen Theoriekonzepte in der Krise, sondern einfache, biologisch verankerte Werkzeuge, die **unsichtbar** direkt am eigenen Körper angewendet werden können. Wenn du lernst, deine Füße zu spüren und den Boden unter dir wahrzunehmen, gewinnst du in jedem Moment die volle Kontrolle über deine Ausstrahlung, deine Stimme und deinen Geist zurück.