

Besser in Resonanz

Selbstregulation in der Kommunikation — ausgewählte Auszüge aus dem Artikel.

Von Julia Rathjen

Heft 333 • Dezember 2025

AUSZUG • SEITE 66

Ein dysreguliertes Nervensystem killt Kommunikationsfähigkeit

Im Hyperarousal übernimmt im Nervensystem der Sympathikus die Regie. Das ist jener uralte Bereich, der für den berühmten Kampf-oder-Flucht-Reflex zuständig ist. Um uns aufs Kämpfen oder Fliehen vorzubereiten, sorgt der Sympathikus in (vermeintlich) gefährlichen Situationen unter anderem dafür, dass unser Körper mit Adrenalin geflutet und die Funktion des präfrontalen Cortex, der für das rationale Denken zuständig ist, gedrosselt wird. Hilfreich bei der Begegnung mit einem Löwen, bei der es auf blitzschnelles Reagieren ankommt, verhängnisvoll im Austausch mit Menschen. Denn nicht nur unsere Denkfähigkeit leidet in diesem Zustand, sondern auch Dinge wie Einfühlungsvermögen und Gerechtigkeitssinn. Zudem verengt sich unser Wahrnehmungsfenster: Der Fokus wird aufs (vermeintlich) Gefährliche ausgerichtet, alles, was nicht bedrohlich erscheint, wird ausgeblendet, Biases verstärkt.

Das kennt wahrscheinlich jede und jeder von uns vom Autofahren. Der Beifahrer spricht, die Fahrerin bemerkt eine kritische Situation an der nahen Ampel. Später dann: „Das habe ich dir doch vorhin alles erzählt!“ – „Keinesfalls, das wüsste ich!“ Wüsste sie auch, wenn ihr Gehör die mittleren Frequenzen (die ruhige menschliche Stimme nebenan) nicht ausgeblendet hätte, um Gefahrenquellen optimal wahrnehmen zu können.

Interozeptionstraining im Minutentakt

Interozeptionsfähigkeit, also die Fähigkeit, Signale aus dem Körperinneren wahrzunehmen und zu interpretieren, ist eng mit der Fähigkeit zur Selbstregulation verbunden. Mit der folgenden erweiterbaren Trainingssequenz lässt sie sich stärken. Mehr als nur ein Nebeneffekt: Die Übungen nehmen unmittelbar Stress aus dem Nervensystem.

STARTSEQUENZ · 1 MIN

Spüre im Sitzen deine Füße auf dem Boden. „Lehn“ dich an die Schwerkraft an, keine Anstrengung, nur so weit, dass du getragen wirst. Nimm deine Körperhaltung wahr. Ist sie aufrecht, gebeugt, abgesackt ...? Stimuliere parallel den Vagusnerv am Übergang von Ohr zu Hals, indem du die Stelle sanft reibst. Mache dann einige tiefe Atemzüge – nach Möglichkeit durch die Nase ein in den Bauch und langsamer durch den Mund wieder aus.

ERWEITERUNG 1 · 5 MIN

Atme entspannt weiter, der Kopf ist gerade, die Schultern dürfen sacken, der Kiefer darf weich werden. Nun beweg deine Augen so weit wie möglich nach rechts außen und halte diesen Blick für 30 Sekunden. Es soll keinesfalls schmerzen, aber durchaus unscharf werden. Nun ganz nach links und noch zwei Mal im Wechsel. Ein Bedürfnis zu gähnen, Aufstoßen, wässrige Augen oder der Magen, der ein wenig rumort ... Das sind alles Anzeichen, dass der für die Entspannung zuständige Teil des Nervensystems aktiviert wird. Nach drei Durchgängen beweg nun auch den Kopf in die jeweilige Richtung, dehne den Hals und die Nackenmuskulatur, und dann nimm ganz bewusst wahr: Wie sitze ich gerade da? Die Bewusstmachung der eigenen Ausrichtung im Raum senkt nachweislich Stressmarker, da die Orientierung den Blick öffnet und dem Gehirn Sicherheit signalisiert. Um den Effekt zu unterstützen, beweg dabei die Zunge einige Male vom weichen Teil des Gaumens nach vorn und wieder zurück.

ERWEITERUNG 2 · 10 MIN

Nimm fünf Dinge wahr, die du sehen kannst. Wie sind sie beschaffen, welche Form haben sie, welche Farben? Danach vier Dinge, die du berühren kannst, und ertaste sie. Wie fühlt sich der Stoff der Kleidung an? Rau, glatt, weich? Oder die eigene Haut, ein Stift, die Tischoberfläche – wie leicht oder schwer, warm oder kühl ist etwas? Als Nächstes drei Dinge, die du hören kannst – draußen, entfernt im Gebäude, den eigenen Atem, auch Stille ist eine Information. Zwei Gerüche, vielleicht Tee- oder Kaffeeduft, den Blumenstrauß dort hinten, das eigene Parfum. Und zuletzt der Geschmackssinn: Aktiviere den Gaumen, ob mit einer Weintraube, einer Nuss, einem Stück Schokolade oder einer Erinnerung an das tolle Essen im Restaurant letzte Woche. Differenziere die einzelnen Aromen.

AUSZUG · SEITE 69 · TUTORIAL

Reguliert kommunizieren

Reguliert zu kommunizieren heißt, den eigenen Stress im Gespräch zu steuern und sich des inneren Zustands bewusst zu sein, aus dem heraus man spricht. Wer erkennt, durch welche Perspektive er kommuniziert, kann sein Verhalten gezielt anpassen. Sechs Hinweise, wie dies gelingt.

Somatischer Check-in

Vor jedem Gespräch einen somatischen Check-in durchführen, etwa 30 Sekunden lang. Dazu wird der physische Zustand des eigenen Körpers überprüft, indem man achtsam die körperlichen Empfindungen wahrnimmt, ohne diese zu bewerten. Wo spüre ich Spannung, wie ist meine Atmung? Wie meine Kopf- und Kieferhaltung? Was geschieht, wenn ich einen Atemzug verlängere? Dürfen meine Schultern noch etwas absinken? Auf diese Weise verbinden wir uns (mehr) mit uns selbst und nehmen Stress aus dem System.

Körperliche Synchronisation

Am Anfang eines Gesprächs bewusst die gleiche Körperposition wie das Gegenüber einnehmen. Dabei geht es nicht um pantomimisches Nachahmen, sondern darum, der automatischen Kalibrierung der Systeme – dem stimmlichen und körperlichen Einschwingen aufeinander im (gelingenden) Gespräch – Starthilfe zu geben. Zudem fühlen wir uns instinktiv wohler, wenn unser Gegenüber sich ähnlich (ver-)hält wie wir selbst.

Interozeptives Sprechen

Interozeptiv meint die Fähigkeit, Signale aus dem Inneren des eigenen Körpers wahrzunehmen und zu interpretieren. Interozeptives Sprechen funktioniert so: Ich beobachte mich selbst, während ich rede, und reagiere entsprechend: Ich merke, dass ich gerade schneller spreche, ich atme einmal kurz durch. Oder: Mir fällt es auf, dass ich lauter werde, ich drehe die Lautstärke etwas herunter. Gleichzeitig beobachte ich mich beim Denken und Fühlen: Was ist meine Intention, und wie vermittele ich sie? Welche Perspektive nehme ich gerade (nicht) ein? Welches alte Muster kommt da gerade hoch? Warum stört mich etwas so sehr? Was spüre ich in mir von meinem Gegenüber? Was fördert unsere Resonanz, was hindert sie?

Co-regulatives Feedback

Erst die Verbindung, dann der Inhalt. Gefühltes Vertrauen, das entsteht, wenn ich in angeschlagenem Zustand gesehen und verstanden werde, nicht leisten muss. Emotionsregulation ist ansteckend. Bin ich achtsam, kann mein Gegenüber lockerlassen. Ein warmer Blick, „Kann ich dir kurz etwas zu Thema XY sagen?“ – werde ich mit etwas nicht überfallen, ver falle ich nicht in biologische Abwehr, dann können alle klugen Kommunikationsmodelle wirken.

Kommunikative Auszeiten

Nach anstrengendem Austausch: Bewegung, tiefer Atem, vielleicht fünf Minuten frische Luft und keinesfalls sofort die E-Mails checken. Das Nervensystem ist keine Maschine mit Reset-Knopf, sondern wichtig ist Entspannung nach Anspannung, Ausatmen nach Einatmen. Fehlt dies, steigt die sogenannte allostatische Ladung – unser kumulierter Stress –, und wir fallen aus dem „Window of Tolerance“ – jenem mittleren Erregungsniveau, auf dem wir emotional präsent, kognitiv klar und körperlich reguliert sind.

Sich selbst und andere reflektieren

Grenzen wahrnehmen lernen, sich Raum nehmen und diesen geben, mit Distanz und Nähe experimentieren. Differenzieren: Welche Ausrichtung meines Blicks, welche Stimmlage vermittelt was? An welche frühe Erfahrung erinnert mich dieser emotionale Schmerz? Was tut mein Gegenüber, wenn sie oder er sich sichtlich unwohl fühlt? Was tut mir gut? Und anderen? Manchmal hilft „Komm, wir lüften einmal durch“ oder ein Glas Wasser anzubieten. Wie verlasse ich ein Gespräch, wenn ich selbst Signale der Dysregulation wahrnehme? Wie verbinde ich mich erneut nach einer Ruptur – wenn ich unaufmerksam war, um Entschuldigung bitte, oder auch jemandem verzeihe? Wie gelingen mir Erfahrungen von Sichtbarkeit ohne Beschämung? Jede Bewegung bringt Bewegung – Körperhaltung, Sprechtempo, Atmung sind bidirektionale Informationen. Sie zeigen unseren Stress und senken ihn gleichsam durch selbstwirksames Verändern.

Quelle: managerseminare.de; Julia Rathjen; Grafik: Stefanie Diers, © trainerkoffer.de

AUSZUG · SEITE 70

Aktivieren. Doch auch durch Berührungen des eigenen Körpers und durch Klopfen auf bestimmte Körperstellen kann der Vagusnerv gut stimuliert und so Stress abgebaut werden.

Eine weitere gute Möglichkeit zur Stimulation des Vagusnervs ist Bewegung in der Natur, ein langer Spaziergang, idealerweise in der Nähe eines Gewässers. So simpel es klingt, ist dies eine der wirksamsten Methoden, um Stress aus dem System zu nehmen und es zurück ins Window of Tolerance zu setzen, wie viele Studien zeigen. Vor allem dann, wenn man dabei die Sinne nicht nur schweifen

lässt – was an sich völlig okay ist – sondern sie bewusst aktiviert: Wie fühlt es sich an, das Gras, das Blatt? Wie ist es beschaffen, ist es warm, ist es kalt? Was rieche ich? Was höre ich? Zunächst vielleicht ungewohnt, aber nachweislich gesund. Bewusst schauen und wahrnehmen: Pflanzen, Tiere, Landschaft ... Das Betrachten von Spektralen in der Natur – also Mustern in Form, Farbe und anderer Art – beruhigt bereits nach nur zehn Minuten spürbar.

Der Vagusnerv ist aber nicht nur für Entspannung zuständig – und somit indirekt für unsere Fähigkeit, mit anderen in Resonanz zu gehen –, sondern auch für unser Sozialleben als kooperative Kommunikationswesen – und damit auch direkt für unsere Resonanzfähigkeit. Unter anderem über seine Verbindungen von Herz, Lunge, Kehlkopf und Gesicht lässt er in aktiviertem Zustand unsere Stimme warm klingen, unsere Gesichtszüge weicher werden, sorgt für eine offene Haltung. Kurzum: Wir werden zugänglich. So einfach, dass man es nicht nicht machen kann: Kurz vor dem kritischen Gespräch, dem kniffligen Meeting bewusst tief zu atmen, zu klopfen oder zu reiben an Kiefer, Stirn oder Oberarmen oder eine kleine Runde durch den Park zu drehen, erhöht die Chance auf einen guten Austausch deutlich.

Innere Zustände sind ansteckend

Auch deshalb, weil innere Zustände ansteckend sind. Befinden wir uns selbst im Resonanzmodus, erleichtern wir es unserem Gegenüber, ebenfalls in diesen einzutreten. Das ist keine Esoterik, sondern angewandte Neuropsychologie, denn man spricht auch von „Interstate Travel“, wenn eine Person den Zustand (State) bestimmt, in dem sich die anderen oder die ganze Gruppe befindet. Wunderbar spürbar wird dieses Phänomen, wenn man selbst ruhig und nahbar einer aufgelösten Person mit geneigtem Kopf, warmen Augen und Gelassenheit begegnet – und der Stress daraufhin sichtbar von ihr abfällt.

Bewusst unterstützen lässt sich die Übertragung durch regulierte Kommunikation. Dazu gehört etwa interozeptives Sprechen: Ich beobachte mich selbst, während ich rede, und reagiere entsprechend: Ich merke, dass ich gerade schneller spreche, ich atme mal kurz durch. Oder: Mir fällt es auf, wenn ich etwas lauter werde und halte kurz inne. Dazu kann auch gehören, am Anfang eines Gesprächs bewusst die gleiche Körperposition wie das Gegenüber einzunehmen. Nicht als pantomimisches Nachahmen, sondern als Starthilfe durch Kalibrierung der Systeme – dem stimmlichen und körperlichen Einschwingen aufeinander –, die im (gelingenden) Gespräch fast automatisch geschieht. Und dazu gehört, sich nicht nur beim Reden, sondern auch beim Denken und Fühlen zu beobachten: Was ist meine Intention, und wie vermittele ich sie? Welche Perspektive nehme ich gerade (nicht) ein? Welches alte Muster

kommt da gerade hoch? Warum stört mich etwas so sehr? Was spüre ich in mir von meinem Gegenüber? Was fördert unsere Resonanz, was hindert sie?

„Wollen wir unser Befinden und unseren inneren Zustand ändern, haben wir eine vier Mal höhere Chance, dies über unseren Körper zu schaffen als über unsere Gedanken.“

ÜBER DIE AUTORIN

Julia Rathjen begleitet im Consulting auf Basis der interpersonellen Neurobiologie Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Potenzialentfaltung. Zudem führt sie in Berlin eine psychotherapeutische Praxis, u.a. mit Fokus auf emotionale Dysregulation, Belastungssymptome und Neurodivergenz. Kontakt: athinline.berlin

Quelle: managerseminare.de · Manager Seminare Magazin, Heft 333 · Auszüge aus dem Artikel „Besser in Resonanz“ von Julia Rathjen