

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM):

Interview

## **DIE BODY 2 BRAIN CCM® METHODE**

mit Frau Dr. Claudia Croos-Müller

**„Frau Croos-Müller, Sie haben die BODY 2 BRAIN CCM® Methode entwickelt und bieten seit einiger Zeit bei uns im THZM eine Ausbildung dazu an. Was genau ist Body 2 Brain eigentlich?“**

„Meine markengeschützte Body 2 Brain Methode basiert auf den Forschungsergebnissen von Embodiment: der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Als Neurologin machte ich durch einen glücklichen Zufall eine Ausbildung in Konzentrativer Bewegungstherapie. Elemente aus dieser Methode wendete ich dann vor allem bei organisch schwer erkrankten Patienten und auf Intensivstationen an und stellte fest: Kleine, einfache Nebenbei-Körperbewegungen, kleine Gesten und kleine Körperimpulse bewirken eine mentale Umstimmung und Affektstabilisierung. Daraus habe ich dann allmählich die Body 2 Brain Methode entwickelt. Die Übungen sind spielerisch und lustvoll – und durch angenehme Emotionen wie Freude entstehen Neurotransmitter und Hormone, die antidepressiv, schmerzlindernd und emotional stabilisierend sind. Body 2 Brain ist wie jede Embodiment-Methode geeignet, um Resilienz zu trainieren – wichtiger denn je in unserer heutigen Zeit.“

**„BODY 2 BRAIN CCM® ist demnach für Erwachsene als auch für Kinder geeignet, d.h. jeder kann von Ihrer Methode und den Übungen profitieren?“**

„Body 2 Brain lässt sich unabhängig von Alter, Herkunft, Sprachverständnis oder Erkrankungsbild anwenden. Körper geht immer. Kinder machen meist noch viel selbstverständlicher mit als Erwachsene, sie sind noch „Spiel-affiner“. Und interessanterweise begeistern sich Seniorinnen und Senioren dann wieder oft für diese kinderleichten Übungen: das Gehirn erinnert sich dabei an schöne Kinderzeiten. Und gute Erinnerungen sorgen für gute Gefühle mit entsprechender Neurotransmitterproduktion, was zur Stärkung der Gesundheit führt. Auch auf dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie wird inzwischen viel geforscht: stabile Psyche ist relevant für stabile Körpergesundheit.“

**„BODY 2 BRAIN CCM® und CORONA – welche Übungen helfen speziell in diesen herausfordernden Zeiten, haben Sie ein Beispiel für uns?“**

„Zum Beispiel eine Anti Angst Atmung – denn atmen müssen wir sowieso: wie mit einem großen Strohhalm kühle Luft zwischen den gerundeten Lippen genussvoll einsaugen, wie ein Pferd mit lockeren Lippen dann die Luft abschnauben.

Oder eine Haltung des Mutes und der Zuversicht einnehmen: den Brustkorb etwas weiten und dehnen, dabei richtet sich automatisch auch die Brustwirbelsäule auf und dann noch ein wenig den Kopf heben. Die Redewendung „Kopf hoch“ einfach körperlich umsetzen.

Und vor allem: Freundlichkeit! Sich morgens schon im Spiegel anlächeln und zuwinken, das tagsüber fortsetzen und auch einmal anderen Menschen dieses Lächeln und diese freundliche Geste zukommen lassen.“

## Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

### „Die Zeit fliegt nur so dahin und wir befinden uns schon wieder in der 2. Jahreshälfte – was ist Ihr BODY 2 BRAIN CCM® Tipp für den Monat August?“

„Sich nicht nur körperlich, sondern auch emotional und mental stärken - noch einmal die Kraft des Sommers mit allen Sinnen (Sehen, Riechen und Schmecken, Hören, Tasten) aufnehmen.

- egal, wie das Wetter ist: jeden(!) Tag hinausgehen. Körperliche Bewegung im Freien/in der Natur setzt Hormone und Neurotransmitter frei, die die Stimmung aufhellen
- dabei die Arme und die Hüften schwingen lassen, das verstärkt den emotionalen Schwung, sie werden sich leichter und freier, jünger und vitaler fühlen, wenn Sie sich ein entsprechendes Gangbild angewöhnen.
- Schwimmen, Schwimmen, Schwimmen: Wasser beruhigt und die Leichtigkeit des Körpers im Wasser macht auch die Sinne leicht – guter Leichtsinn hilft gegen Schwermut und übertriebene Ängste.
- mal in einer Hängematte im Schatten der Bäume liegen: das leichte Schaukeln beruhigt – wissenschaftlich nachgewiesen – das Nervensystem und verbessert die Schlafqualität

Auch an anderen Stellen geht es um Sicherheit, wenn ich mit traumatisierten Menschen am Thema Sexualität arbeite: Sicherheit im Körper, Sicherheit mit dem Selbstwert, Sicherheit im Vorgehen. Aber auch Wissensvermittlung ist wichtig. Und zwar nicht nur zum Trauma und wie es sich auswirkt, sondern auch zu Sexualität. Wir denken immer, dass wir so aufgeklärt sind. Tatsächlich beschränkt sich das, was viele Menschen über Sexualität wissen, jedoch auf wenige Punkte: Biologie, Verhütung, Safer Sex. Die wenigsten kennen die tieferliegenden psychologischen Wirkweisen, die uns steuern und die stark beeinflusst sind von den Vorstellungen anderer Menschen und der Gesellschaft. Uns werden Bilder von Sexualität vorgesetzt, die oft wenig mit unserer Realität zu tun haben. Beim Thema Sexualität ist es deshalb immer wichtig zu hinzuspüren, und sich zu fragen, was brauche ich, damit es mir gut geht? Und nicht, was muss ich alles können, was muss ich leisten? Gerade für traumatisierte Menschen ist das oft nicht ganz leicht. Wenn aber die Voraussetzungen stimmen, lässt sich das in kleinen Schritten entwickeln.“

### „Liebe Frau Dr. Croos-Müller, wir danken Ihnen für das Interview und wünschen Ihnen einen schönen Sommer!“

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Professioneller Hintergrund:

- Medizinstudium an der Ludwig-Maximilians-Universität München
- Ärztin für Neurologie und Nervenheilkunde,
- Psychotherapeutin,
- Europa zertifizierte EMDR Therapeutin
- KBT Therapeutin
- ehemalige leitende Ärztin der Bereiche Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie am Klinikum Rosenheim
- sie hat die Body 2 Brain Methode ccm® entwickelt und bietet Ausbildungen dazu an

<http://www.croos-mueller.com/>

