



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Was beschreibt die Polyvagal-Theorie?

Die Revolution

Das Autonome Nervensystem, das ANS, wurde in der Psychotherapie, im Coaching, in der Diagnostik und der Behandlung von Erlebnisformen wie körperlichen Erkrankungen, Ängsten, Depressionen aber auch Essstörungen oder Beziehungsproblemen lange weit unterschätzt.

Momentan aber ist eine Revolution im Gange. Das Autonome Nervensystem wurde von Stephen W. Porges sowohl hinsichtlich seiner Struktur als auch hinsichtlich seiner Funktionsweise völlig neu beschrieben. In der Kombination mit anderen Erkenntnissen der Neurowissenschaften, wird uns diese Neubeschreibung wesentlich gezieltere Interventionen in Therapie und Coaching, aber auch in der Selbsthilfe, ermöglichen als bisher.

Psychologen wissen schon sehr lange, dass nur Menschen mit sicheren sozialen Kontakten und engen Bindungen physisch gesund bleiben und ihre geistigen Fähigkeiten angemessen und umfassend verwirklichen können. Jetzt liefert die Polyvagal-Theorie dafür nicht nur die biologische Begründung, sondern stellt auch neue Zugänge dazu bereit, mit Stress und all seinen negativen Folgen angemessen umzugehen. Das ist für alle Berufszweige, die mit Menschen arbeiten, von größter Wichtigkeit.

Wer ist Stephen W. Porges, PhD?

Stephen W. Porges ist Professor für Psychiatrie und Biomedizintechnik. Er war Direktor des Brain Body Centers an der University of Illinois in Chicago. Er war Präsident der „Federation of Behavioral, Psychological and Social Sciences“ und der “Society for Psychophysiological Research”. Von 1985 bis 2001 war er



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Professor für humane Entwicklung und Psychologie an der University of Maryland/Collage Park und Direktor des "Institut for Child Study". Er ist verheiratet mit Sue Carter, einer international bekannten Expertin im Bereich der Neuropeptide Oxytocin und Vasopressin in Bezug auf soziales Verhalten. Sue Carter ist ebenfalls Professorin, sie ist Direktorin des Kinsey-Institutes der Indinana University. Über die Zusammenarbeit dieses bemerkenswerten Paares sagt Stephen W. Porges: „Nachdem 20 Jahre lang jeder in seinem Fachgebiet unabhängig vom anderen geforscht hatte, trafen wir uns plötzlich im Hirnstamm wieder.“ Damit wollte er sagen: Die Forschungsergebnisse überlappten sich und so wurde die Polyvagal-Theorie signifikant erweitert.

Wann entstand die Polyvagal-Theorie?

Die Polyvagaltheorie entstand Ende der 80er, Anfang der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts. Sie wurde 1995 publiziert. Sie fand besonders unter Traumatherapeuten sehr schnell große Beachtung und die Anwendung in diversen therapeutischen Feldern wird seither intensiv erforscht.

Was sind die wichtigsten Neuerungen der Polyvagal-Theorie?

Bevor ich zu den Neuerungen der Polyvagal-Theorie komme, möchte ich noch kurz auf das alte Modell von „Stress“ verweisen, welches sich in jedem Lehrbuch der Biologie, Psychologie oder Medizin findet. Sehen Sie sich kurz die unten stehende Tabelle an. Das Autonome Nervensystem wird überall unterteilt in zwei Stränge, den Sympathikus und den Parasympathikus. Der eine wird mit „Stress“ assoziiert, mit Flucht oder Kampf, der andere mit Ruhe und Erholung. Die bisherige Vorstellung war, dass man entweder das eine oder das andere haben kann, entweder Stress oder Ruhe und Erholung. Beides ist falsch.



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Aspekt	Alte Sichtweise	Neue Sichtweise
Wichtigkeit	Zu wenig ernst genommen	Sehr hohe Wichtigkeit
Wie viele Teile	Zwei (Sympathikus und Parasympathikus)	Drei (Soziales System, Sympathikus, Parasympathikus)
Verhalten	Reziprok (Sympathikus und Parasympathikus sind wechselseitig an- oder ausgeschaltet).	Sequentiell, basierend auf der Phylogenese, evolutionär neuer vs. älter
ANS Kategorisierung des Vagus Nervs	Alle Zweige des Vagus sind dem Parasympathikus zuzuordnen.	Gemischt. Es gibt einen evolutionär neueren Zweig des Vagus, der nicht dem klassischen „Parasympathikus“ zugeordnet werden kann.
Therapieziel	Parasympathikus aktivieren, Entspannen	Den neueren Zweig wieder funktionstüchtig machen.
Populäre Wahrnehmung	Parasympathikus: Ruhe und Erholung/Regeneration Sympathikus: Kampf oder Flucht	Unterscheidung zwischen „Normalen“ Funktionen und der Funktionsweise bei Stress

(Diese Tabelle, ebenso wie alle Folien mit Ausnahme der zum Thema „Neuroception“ und der Folie Nr. 4 (Evolution), beruht auf der Vorarbeit von John Chitty. Das Material wurde uns dankenswerter Weise von Chitty zur Verfügung gestellt. Die englischen Originale können Sie sich von der Webseite www.energyschool.com herunterladen).

Erstens, der Sympathikus ist natürlich nicht nur für „Stress“ zuständig. Er hat auch sogenannte „normale“ Funktionen. Jede Bewegung den Tag über verdanken wir dem Sympathikus. Sowohl der Parasympathikus als auch der Sympathikus haben eine Doppelfunktion. Sie können für normale Funktionen, für das normale Leben als auch für Situationen unter „Stress“ genutzt werden. Auf den Folien 1-3 sehen Sie, wie sich das ANS evolutionär gesehen entwickelt hat und welche Teile wir heute noch in unserem Nervensystem integriert

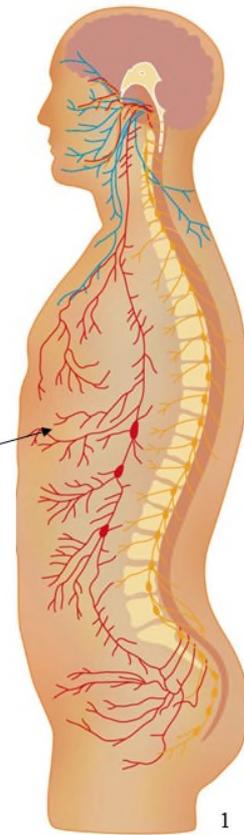


Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

haben. Natürlich tragen wir nicht mehr die Urform des jeweiligen ANS-Teiles in uns, sondern eine in vielen Millionen Jahren Evolution modifizierte und elaboriertere Form.

**Die Evolution des
Autonomen Nervensystems (ANS)**
“Die ultimative Überlebensmaschine”

**Stufe 1: Es entwickelt sich
zuerst ein primitives
System für
Nahrungsaufnahme und
Reproduktion. Dessen
Aufgabe ist es, für
ausreichend Sauerstoff und
nährstoffreiches Blut zu
sorgen.**

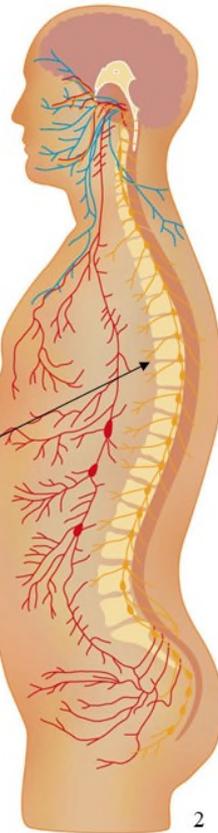




Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

**Die Evolution des
Autonomen Nervensystems (ANS)**
“Die ultimative Überlebensmaschine”

Stufe 2: Es entwickelt sich ein System mit mehr und auch komplexeren Reaktionsmöglichkeiten. Tiere mit diesem System haben Glieder und Muskeln und können Sie für die Nahrungssuche, die Verteidigung und die Reproduktion einsetzen.

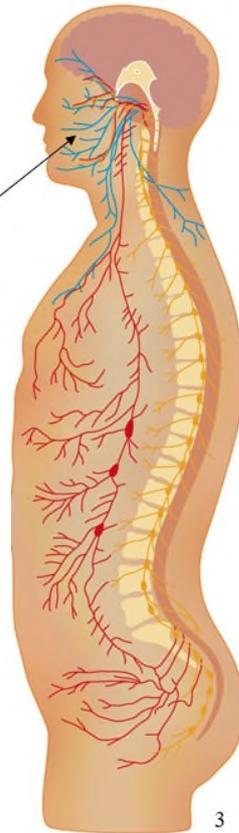




Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

**Die Evolution des
Autonomen Nervensystems (ANS)**
“Die ultimative Überlebensmaschine”

**Stufe 3: Es entwickelt sich ein sehr
elaboriertes, komplexes System,
welches Verhaltensformen
ermöglicht, die die langfristige
Entwicklung eines großen Cortex
fördern. Diese Verhaltensweisen
sind: Die langfristige Bindung
zwischen Mutter und Kind, soziale
Kooperation mittels Sprache und
nonverbale Kommunikation mit
Hilfe der Gesichtsmuskeln.**





Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Eine der beiden großen Entdeckungen von Stephen W. Porges ist, dass der Parasympathikus ebenso für eine Stressreaktion genutzt werden kann, wie der Sympathikus. Nur ist die Art dieser Stressreaktion anders. Während der Sympathikus uns eine Stressreaktion ermöglicht, bei der wir laufen, rennen oder kämpfen können, ermöglicht der Parasympathikus eine, bei der wir zusammensacken, weniger Energie verbrauchen, im schlimmsten Falle ohnmächtig werden. Evolutionär hatte das den Grund, dass Raubtiere keine toten Tiere fressen und daher „sich tot stellen“ für viele Tiere der allerletzte Schutz vor dem gefressen werden war. Dieses System haben besonders Reptilien genutzt, die sich zusammenziehen und/oder stundenlang abtauchen können. Diese Tiere rennen oder flüchten nicht, sie können häufig auch gar nicht kämpfen (man stelle sich hier eine Schildkröte vor), aber sie können sich zusammenziehen und/oder unter Wasser gehen. Die Säugetiere haben dieses System übernommen und modifiziert. Wir können nicht stundenlang unter Wasser gehen, aber wir können uns zurückziehen, wie Psychologen wissen, dissoziieren, mental nicht da sein, uns von unseren Gefühlen abspalten oder uns verkriechen. Wir können gelähmt sein und schweigen, wenn wir reden müssten. All das verdanken wir einer uralten Stressreaktion, die wirksam wird, wenn der älteste Zweig unseres ANS übernimmt.

Zweitens, das ist der nächste wichtige Punkt der Polyvagal-Theorie, das ANS ist nicht zweigliedrig, wie wir lange dachten, es ist dreigliedrig. Porges beschrieb einen evolutionär neueren Zweig des ANS über den nur Säugetiere verfügen. Dieser Zweig hemmt die Aktivität des Sympathikus und damit auch aggressive Reaktionen. In der Folge werden langfristige Bindungen möglich. Das wiederum ermöglicht eine Mutter-Kind-Bindung, die dem Kind eine viel längere Entwicklungszeit ermöglicht. Während Fische beispielsweise schlüpfen und dann funktionstüchtig sind, brauchen Säugetierkinder viel länger, um wirklich groß zu werden. Das gilt ganz besonders für Menschen. Das



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

menschliche Neugeborene ist völlig hilflos. Um zu überleben, ist es auf den Schutz und die Bindung an die Mutter angewiesen. Dieses soziale System, wie Porges es nannte, ermöglicht zuerst die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind, später aber jede Form von Sozialverhalten, wie Sprache, Gesellschaft, Kultur. Es ist die biologische Grundlage für das psychologische Erleben von Bindung. Auf Folie 5 sieht man die Fähigkeiten, die die drei Zweige des ANS unter „normalen“ Bedingungen zur Verfügung stellen.

Die “normalen” Fähigkeiten der drei Zweige des ANS (ohne Stress)

“Die ultimative Überlebensmaschine”



5



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

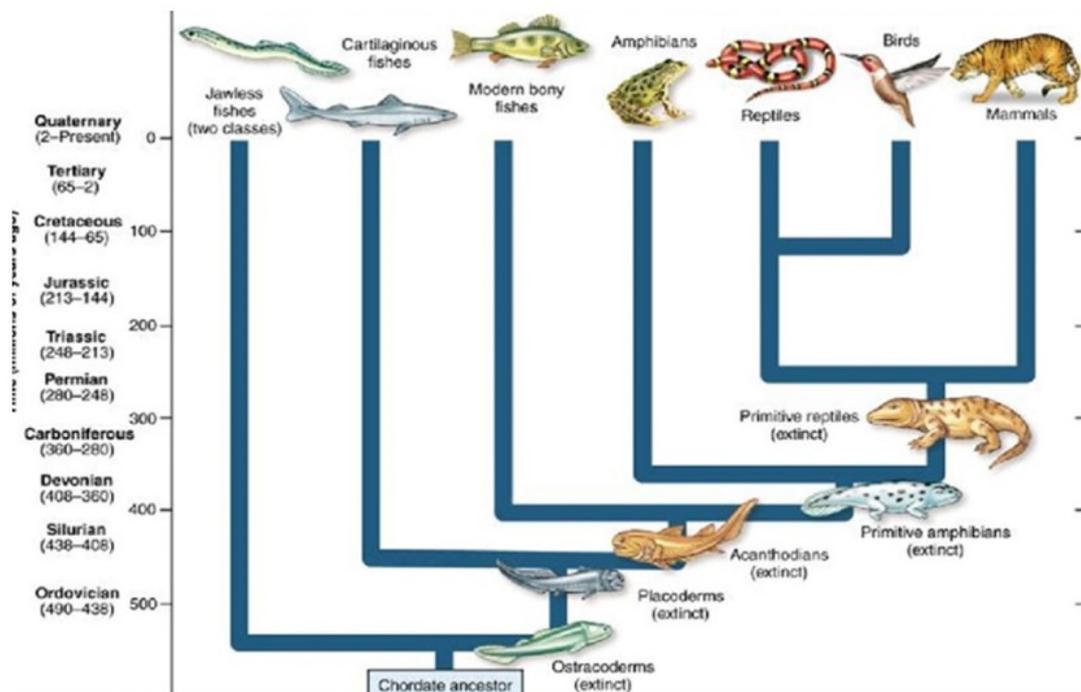
Wie wirken diese drei Zweige zusammen?

Die drei Zweige des ANS, so wie der Mensch sie heute zur Verfügung hat, haben sich zu verschiedenen Zeiten der Evolution entwickelt. Der Parasympathikuszweig ist der älteste, dann kam der Sympathikuszweig und schließlich der neuere, von Porges gefundene Zweig.

Auf der Folie unten sehen Sie, in welchen Zeiträumen sich die verschiedenen Formen des ANS im Laufe der Evolution entwickelt haben.

Die Evolution des Autonomen Nervensystems (ANS)

Die Zahlenangaben bedeuten: Millionen (Jahre) vor unserer Zeit





Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Hier sehen Sie noch einmal Folie 5. Das sind die Fähigkeiten, die uns die drei neuronalen Schaltkreise ermöglichen, wenn wir NICHT unter Stress stehen.

Die “normalen” Fähigkeiten der drei Zweige des ANS (ohne Stress)

“Die ultimative Überlebensmaschine”



5

Biologisch geschieht dann Folgendes:

Solange es keinen Stress gibt, hemmt der neueste Zweig den Sympathikus und der Sympathikus hemmt den noch älteren Parasympathikus. Natürlich werden die älteren Zweige nicht einfach ausgeknipst. Sie werden nur in ihrer Aktivität reduziert. Wenn der soziale Zweig des ANS aktiv ist, funktioniert das Autonome Nervensystem optimal.



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Warum ist das so wichtig?

Das ist so wichtig, weil das ANS für alle Vitalfunktionen zuständig ist. Vitalfunktionen sind alle Funktionen, die uns am Leben erhalten. Das ist der Aufgabenbereich des ANS. Es kontrolliert alle unbewusst ablaufenden Prozesse im Körper. Atmung, Verdauung, Blutdruck, Wachheitsgrad, wie stark wir transpirieren usw. Das ANS ist das, was uns das Leben gibt. Ein gut funktionierendes ANS ist für unser Überleben unbedingt biologisch notwendig. Porges stellte nun fest, dass, wenn ein bestimmter Zweig des ANS, wie der ventrale Vagus oder der Sympathikus oder der dorsale Vagus besonders aktiv ist, damit auch ein bestimmtes Set an Verhaltensweisen, Emotionen und kognitiven Fähigkeiten verbunden ist. Porges sieht das ANS also nicht nur als den Regulator von Atmung und Blutdruck, sondern er sieht eine direkte Verbindung zwischen der aktuellen Funktion des ANS zu Gedanken und Gefühlen. Wenn der dorsale Vagus überaktiv ist, denken und fühlen wir anders als wenn der Sympathikus aktiv ist. Wenn der ventrale Vagus aktiv und eingeschaltet ist, erleben wir andere Gefühle und denken auch andere Gedanken, als wenn der Sympathikus überaktiv ist. Das ist so wichtig, weil der Zugang zu unseren Fähigkeiten damit von der Funktion unseres ANS abhängt.

Die Fähigkeiten, Gedanken und Gefühle, die mit der Aktivierung der jeweiligen Zweige des ANS einhergehen, sehen Sie oben auf Folie 5.

Was geschieht nun bei Stress?

Die Frage ist also, was die verschiedenen Stressreaktionen auslöst. Eine Stressreaktion wird laut Porges ausgelöst, wenn eine Situation oder ein Ereignis entweder als gefährlich oder als lebensgefährlich bzw. aussichtslos interpretiert werden. Heutzutage reagieren wir mehr auf innere Signale, wie Selbstzweifel oder -abwertung. Ursprünglich hat sich das ANS aber entwickelt,



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

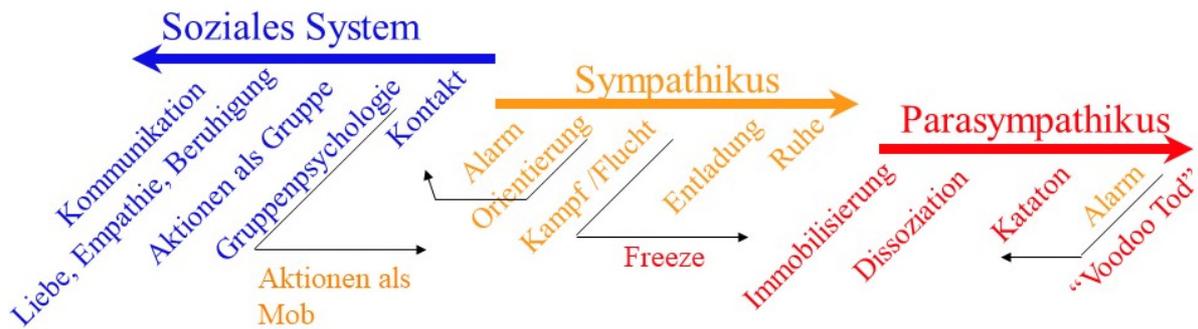
um Gefahren in der Außenwelt begegnen zu können. Bei den meisten Säugetieren ist das bis heute so. Die Babyantilope, die in letzter Sekunde dem Maul des Löwen entkommt, schüttelt sich, geht zur Mutter und vergisst das Ganze. Sie beginnt sofort wieder zu grasen. Ein menschliches Kind kann sich erinnern und kann daher auch auf Signale der inneren Umwelt reagieren. Es kann sich an den Löwen erinnern und wieder und wieder erstarren. Das ist die Situation von Traumaopfern. Sie werden die Erinnerung nicht los und ihr Körper reagiert immer noch so, als wäre der Löwe *jetzt* gerade über ihnen und würde *jetzt* gerade zubeißen.

Ebenso wie in guten Zeiten stellen uns die drei Schaltkreise auch bei Stress bestimmte „Fähigkeiten“ zur Verfügung, nämlich genau die, die in den langen Zeiten der Evolution die bestmöglichen Überlebenschancen geboten hätten. Welche Fähigkeiten, das heute beim Menschen sind, sehen Sie auf Folie 6.



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Die drei Schaltkreise des ANS bei Stress



Die Pfeile zeigen Verbindungen an, an welchen der Übergang von einem zum anderen System stattfinden kann und möglicherweise auch wird.

6



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Was ist Neuroception?

In jeder Sekunde unseres Daseins schätzt unser Nervensystem die innere und äußere Umwelt ein und interpretiert sie.

Je nach Interpretation werden die drei Schaltkreise nacheinander deaktiviert.

Neuroception

Bewusstseinsschwelle

Unterhalb der Bewusstseinsschwelle schätzt das Nervensystem jedes Signal und jede Signalgruppe hinsichtlich dreier Kriterien ein:



Wenn ein Schaltkreis „deaktiviert“ wird, wird der nächste Schaltkreis in der Hierarchie automatisch aktiver. Wenn der soziale Zweig des ANS weniger aktiv wird, nimmt die Aktivität des Sympathikus zu. Da dieser wiederum den dorsalen Teil des Vagus hemmt, nimmt dessen Aktivität ab. Wenn der Mensch kollabiert und der Sympathikus auch keine ausreichende Aktivität mehr zeigt, wird der dorsale Zweig des Vagus, mithin der Parasympathikus überaktiv und das führt zu Lähmung und Dissoziation. (Der Vagus ist der wichtigste Nerv des Parasympathikus). Dies ist ein sehr, sehr gefährlicher Zustand für den Menschen, denn in einer solchen Situation kann unter Umständen das Herz stehen bleiben.



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Verteidigungsmechanismen kann man sich wie Strategien vorstellen. Wenn ein Konflikt oder ein Problem auftaucht, versuchen wir es erst mit Gespräch, dann mit Flucht oder Kampf. Wenn das nicht funktioniert, wenn auch der Sympathikus deaktiviert wird und der Parasympathikus überaktiv wird, quasi übernimmt, dann streben wir den Rückzug an. Das wird häufig begleitet von einem tiefen Gefühl der Scham und entmutigenden negativen Gedanken. Wenn der Parasympathikus chronisch überaktiv wird, dann neigen wir zu Depressionen, Rückzug und auch zu Gewichtszunahme, im schlimmsten Falle zu Essstörungen.

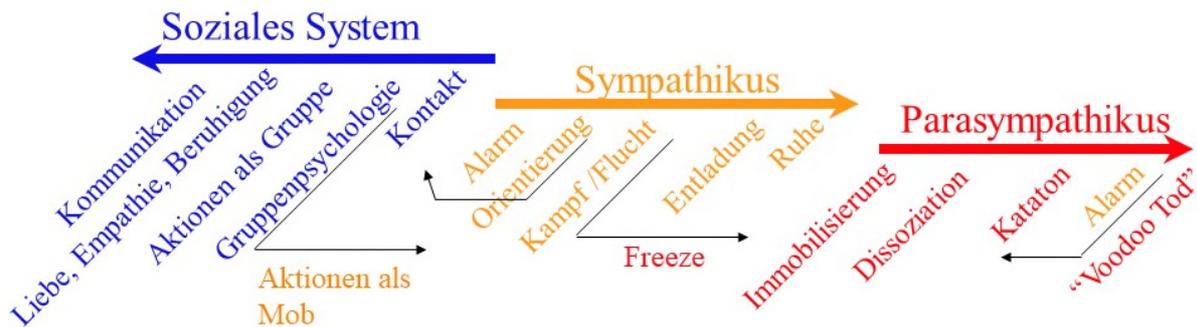
Die drei Schaltkreise werden nun bei Stress in einer bestimmten Reihenfolge deaktiviert. Der blaue lässt zuerst nach, dann wird der gelbe deaktiviert, zum Schluss bleibt nur der rote. Die drei Zweige des ANS, die alle bestimmte Möglichkeiten repräsentieren, werden in der Reihenfolge unter Stress deaktiviert, in der sie sich im Laufe der Evolution entwickelt haben, der evolutionär jüngste zuerst, dann der mittlere, schließlich bleibt nur noch der evolutionär gesehen älteste Schaltkreis.

Ich wiederhole hier Folie 6 zur Verdeutlichung.



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Die drei Schaltkreise des ANS bei Stress



Die Pfeile zeigen Verbindungen an, an welchen der Übergang von einem zum anderen System stattfinden kann und möglicherweise auch wird.

5

Wenn nur noch der Parasympathikus bleibt, dann ist man nicht nur körperlich in Gefahr, man hat auch nur noch sehr wenige Fähigkeiten zur Verfügung. Natürlich wird beim Menschen das Gehirn nicht ausgeknipst wie eine Lampe, auch wenn man bei einer Überaktivität des Parasympathikus durchaus ohnmächtig werden kann, aber das ist der seltenere Fall. Weitaus häufiger wird man nicht ohnmächtig, man findet sich nur plötzlich dabei, wie man langsamer und „irgendwie“ inkompetenter reagiert, als es einem eigentlich möglich wäre. Hinterher, wenn der soziale Schaltkreis wieder aktiv ist, fragt man sich: „Warum habe ich das bloß gesagt/getan?“.



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Die drei Schaltkreise des ANS bei Stress

In allen Situationen spielen wir unsere - evolutionär gesehen - **neueste und daher auch elaborierteste Karte als erstes aus. Wir versuchen es mit Gespräch oder sozialen Konfliktlösungsstrategien.**

Wenn das nicht das Problem löst, (subjektiv oder objektiv), **versuchen wir es mit der zweiten Karte, also mit Kampf oder Flucht. Dies kann sowohl physisch (Beispiel: Faustschlag) als auch verbal geschehen (Beispiel: Anschreien).**

Wenn das wiederum das Problem nicht löst und die Situation uns lebensgefährlich und/oder aussichtslos erscheint, **greifen wir zur ältesten uns verfügbaren Strategie, der des Rückzugs, der Immobilisierung.**

6



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Wie hängt das mit dem Thema „Bindung“ zusammen?

Der soziale Schaltkreis und mithin das optimale Funktionieren des ANS sind nur einschaltbar, wenn wir Bindungen zu anderen Menschen aufnehmen. Denn nur dann wird das soziale System so trainiert, dass dieser Zweig des ANS einen hohen Tonus hat und fähig ist, den Sympathikus und somit die Stressreaktionen ausreichend zu hemmen und so zu modulieren. Wenn der soziale Zweig des Vagus eher einen niedrigen Tonus hat, nicht gut trainiert ist, werden wir zu schnell und zu leicht durch Ereignisse gestresst. Und nur gesunde Bindungen können uns lehren, diesen Zweig des sozialen Vagus, den sozialen Teil des ANS „einzuschalten“ und zu trainieren.

Der biologische Imperativ, dass wir Bindungen unbedingt brauchen, ist also angeboren. Nur Menschen mit vielen, sogenannten sicheren sozialen Kontakten und engen Bindungen können physisch gesund bleiben und ihre geistigen Fähigkeiten verwirklichen. Das wissen, wie gesagt, Psychologen schon sehr lange, dass das so ist, aber die Polyvagal-Theorie liefert die biologische Begründung, warum das so ist.

Wir brauchen den anderen, den Beziehungspartner, um unser eigenes System zu regulieren. Das gilt ganz besonders für Babys und Kinder, die noch gar keine Möglichkeit haben, sich selbst zu regulieren und somit auf die Bindungsperson angewiesen sind. Damit ist gemeint: Wenn ein Baby in Stress gerät, braucht es einen anderen, der es wieder beruhigt. Später können wir das selbst, indem wir uns erinnern, wie es war, schon einmal beruhigt worden zu sein. Daher sagt Porges immer wieder: Erst Fremdregulation, dann Selbstregulation. Der soziale Zweig des ANS muss trainiert werden, wie ein Muskel. In der menschlichen Entwicklung dauert das viele Jahre lang, bevor wir wirklich zu sozialen und kognitiven (Höchst-)leistungen fähig sind. Babys und Kinder brauchen die Regulierung durch die Mutter, den Vater oder eine liebevolle



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Bezugsperson unbedingt. Sonst sterben sie an der permanent „hoch-“ oder auch „herunter-“ gefahrenen Stressreaktion.

Damit der soziale Zweig aktiv werden kann, braucht das ANS bestimmte Informationen. Nämlich Informationen darüber, ob wir sicher und geborgen sind oder nicht. Entscheidend ist die individuelle Interpretation unserer Umwelt und/oder unserer Beziehung zum anderen als „sicher“. (Stephen W. Porges benennt auch einige Signale, deren Interpretation angeboren ist, dies würde aber den Rahmen einer solchen Einführung sprengen). Wenn wir vor einem Menschen Angst haben oder wütend werden, sind wir nicht in der Lage, ihm zu vertrauen. Dann sind wir auch nicht in der Lage, geistige Höchstleistungen zu erbringen oder lösungsorientiert zu denken. Wenn Menschen sich nicht sicher fühlen, müssen sie fast alles tun, um etwas zu finden, was ihnen Sicherheit gibt. Als „Ersatz“ werden häufig Süchte oder das Sammeln von Objekten „gewählt“ oder Beziehungsformen, die für das eigene ANS gerade noch tolerabel sind, also nicht als allzu akuter Stress interpretiert werden. Wichtig ist hier zu betonen, dass es sich hier nicht um eine bewusste oder vorsätzliche Wahl handelt, die so oder auch anders getroffen werden könnte. Es ist eine Reaktion des Körpers, der seine Not lindern muss, denn eine ständige Überaktivierung des Sympathikus kann ebenso in Krankheiten und Tod enden wie eine ständige Überaktivierung des dorsalen Vagus bzw. Parasympathikus.



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

Welche Probleme kann man mithilfe der Polyvagal-Theorie lösen?

Sehen Sie sich hier noch einmal die beiden Folien an. Wenn Sie sofort sehen, welche Möglichkeiten ihr Klient gerade zur Verfügung hat, können Sie gezielt intervenieren. Wenn Sie erkennen, dass Ihr Klient erstarrt ist, tief entmutigt oder depressiv, muss er in aller Vorsicht zuerst aus diesem Zustand herausgeführt werden, bevor man weiterarbeiten kann. Wenn er sehr wütend oder sehr ängstlich oder sehr aufgeregt ist, dann muss er sich zuerst wieder etwas beruhigen, bevor er für weitere tiefgreifende Veränderungen ansprechbar ist. Das ist nicht nur ein psychologisches Problem, das Gehirn ist unter Stress zu Veränderungen aus physiologischen Gründen gar nicht in der Lage.

Nur ein Klient, der sich ausreichend sicher fühlt, kann tiefgreifende Veränderungen erreichen. Bevor irgendeine tief greifende Veränderung möglich wird, muss unter allen Umständen zuerst das blaue System wieder eingeschaltet werden.

Das gilt auch für uns selbst. Mit ein wenig Übung können wir körperlich wahrnehmen, welcher Zweig des ANS gerade dominiert. Wenn wir gerade vom Sympathikus dominiert werden, einen Zustand, den Porges „mobilisiert“ nennt, ist es sehr ungünstig, eine Beziehungsdiskussion zu führen. Wenn wir uns gelähmt, entmutigt oder depressiv fühlen, was bedeutet, dass der Parasympathikus überaktiv ist, tendieren wir eher zum Rückzug und zu Gedanken und Gefühlen von Ohnmacht. In solchen Momenten können wir nicht klar denken. In der Regel können wir sehr schnell unsere körperliche Reaktion auf einen sogenannten Trigger wahrnehmen, aber nicht den Trigger selbst. Häufig wissen wir nicht, was uns entmutigt oder wütend gemacht hat, wir merken nur, dass der Körper plötzlich so reagiert, als wäre er bedroht oder entmutigt. Je besser wir allerdings unsere körperlichen Reaktionen kennenlernen, desto besser sind wir zu dem fähig, was Psychologen



Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges

„Selbstregulation“ nennen. Und das ist die Voraussetzung sowohl für finanziellen, als auch beruflichen und sozialen Erfolg.

Die Anwendung der Polyvagal-Theorie wird, wie gesagt, noch intensiv erforscht. Aber da das ANS für so viele Dinge wichtig ist, gibt es Möglichkeiten der Anwendung bei Ängsten, Depressionen, Essstörungen, Stimmungsschwankungen, Schwierigkeiten in Beziehungen, aber auch – etwas woran Porges intensiv geforscht hat – bei der Linderung von Autismus.

Wir bereiten derzeit für die Seite www.polyvagaltheorie.de einen Online-Kurs vor. Dieser Online-Kurs wird Resilienz (also die verbesserte Fähigkeit, mit stressigen Erlebnissen fähig zu werden), aus Sicht der Polyvagal-Theorie trainieren. Von der Seite www.polyvagaltheorie.de können Sie eine **kostenlose Meditation herunterladen**, die Ihnen ermöglichen wird, Ihre drei Schaltkreise und wie Ihr Körper reagiert, wenn diese Schaltkreise aktiviert sind, besser kennenzulernen.