Die Polyvagal-Theorie von Steven Porges im Rahmen von Focusing

Das Autonome Nervensystem /ANS reagiert unter dem Radar des Bewusstseins und **adaptiv** im Sinne des Überlebens auf Signale aus dem Körper, der Umgebung/ dem Kontakt zu anderen Menschen und aus früheren Erfahrungen (bzgl. Gefahr und Sicherheit) und aktiviert dabei dreiPfade physiologischer Reaktionen **hierarchisch** in ihrer evolutionär bedingten Reihenfolge, d.h. der „jüngere“ Vagus-Zustand der Sicherheit hemmt die unteren Defensiv-Kreisläufe:

- der **ventrale Teil des Vagus** – verläuft als Teil des parasympathischen Nervensystems vom Hirnstamm an der Schädelbasis zum Zwerchfell und dann nach oben zu Lunge, Herz, Kehle, Gesichtsmuskulatur, Augen, Ohren - reagiert auf Signale für **Sicherheit,** fördert soziale Interaktion, „social engagement“ und Verbundenheit/ sh. Säugetiere

- das **sympathische Nervensystem** /SNS im mittleren Teil des Rückenmarks mit den Zielorganen Augen, Herz, Lunge, Magen, Blase wirkt **mobilisierend** bei wahrgenommener **Gefahr** und bereitet Kampf/Flucht-Reaktionen vor.

- der **dorsale Teil des Vagus** verläuft vom Hirnstamm an der Schädelbasis abwärts und verzweigt sich unterhalb des Zwerchfells im Darm und leitet bei wahrgenommener **Lebensgefahr**, wenn Kampf und Flucht aussichtslos erscheinen, die **Immobilisierung** ein, das Dissoziieren/ Kollabieren in schützende Empfindungslosigkeit/ sh. Reptilien.

Neuroception ("Erkennen ohne Gewahrsein")

nennt Porges diese subkortikale Reaktionen/ Einschätzungen des ANS, die spürbar werden u.a. als somatische Signale im Herz- oder Bauchraum. "Die Neuroception geht der Wahrnehmung voraus… Das ANS hat die Umgebung schon eingeschätzt und eine adaptative überlebensfördernde Reaktion initiiert, bevor das Gehirn dem Vorfall einen Sinn zuschreibt". **Die Narration** (die das Alltagsleben prägt) **folgt dem neuronalen Zustand**.

80% der Vagus-Fasern übermitteln Infos vom Körper zum Gehirn (afferent). Porges hat entdeckt, dass sich der als Ruhenerv bekannte Vagus-Nerv am Zwerchfell verzweigt in die 2 Pfade dorsaler und ventraler Vagus (daher polyvagal), die Fasern des entwicklungsgeschichtlich „jüngeren“ ventralen Vagus sind myelinisiert, von einer schneller leitenden Fettschicht umgeben.

Co-Regulation Es gibt ein Bedürfnis nach rezipoker (gegenseitiger) Regulation unserer autonomen Zustände mit (einem) anderen Menschen - durch sie fühlen wir uns sicher genug, um uns auf Verbundenheit und Vertrauen einzulassen und autonome Defensivmuster zu hemmen.

Dann wird das sog. "**social engagement system**" aktiviert, die **Herz-Gesicht-Verbindung**: **Herz** – Muskulatur des Gesichts/Kopfes insb. des **Kehlkopfs** (> Vokalisierung mit Prosodie/Melodik der Stimme), der **Augenringmuskel** (> echtes Lächeln face to face), das **Mittelohr** (> Einstellung auf die Frequenzen der menschlichen Stimme), die Bewegung des **Kopf**es (wie Nicken, Neigen) …

Der **ventral-vagale Zustand** und die Neurozeption von Sicherheit ermöglicht die Entstehung von Neugier, Kreativität und Veränderung – ist daher eine **Voraussetzung für den Focusing-Prozess.**

4 Rs: **Recognize** (Erkennen des autonomen Zustands) „Perception der Neuroception“
Respektieren der adaptiven Überlebenssichernden Reaktion (keine Schuld, keine Wahl…)
Regulieren oder Co-Regulieren in einen ventral-vagalen Zustand hinein (Selbst- und Co-R.)
Re-Story, Neufassen der Geschichte

Deb Dana: Die Polyvagal-Theorie in der Therapie, Probst, 2018 u. Interviews m. Steven Porges

Auf der sog. **autonomen Leiter** kann man im Laufe eines Tages mehrfach auf- und abwärts steigen:

ventraler Vagus aktiviert: sicher u. sozial verbunden/engagiert

Sympathikus aktiviert: mobilisiert für Kampf oder Flucht

dorsaler Vagus aktiviert: immobilisiert, kollabiert, dissoziiert

Am oberen Ende:

sich in **Sicherheit** fühlen, "im Warmen sein, mit starken, aber sanften Armen, eng angekuschelt, verbunden durch Tränen und Lachen, frei, teilzuhaben, sich mitzuteilen, zu bleiben, zu gehen" ... ein weites Spektrum von Reaktionen: ruhig, meditativ und begeistert, leidenschaftlich, mitfühlend, fürsorglich, geerdet.
Ich bin... glücklich, aktiv, interessiert. **Die Welt ist**... sicher, amüsant, friedlich.
Man kann im Kontakt sein, organisiert, Pläne umsetzen, für sich sorgen, genießen, spielerisch, hingebungsvoll sein - in einem regulierten, strukturierten und geordneten **Zustand allgemeinen Wohlgefühls** (incl. Blutdruck, Immunsystem, Verdauung, Schlaf)/ sh. Leben im Freiraum (Focusing)

Abstieg auf **der Leiter:**

Bei wahrgenommener **Gefahr** kommt ein Anflug von Unbehagen, "die Angst flüstert mir zu: beweg dich, werd aktiv, kämpfe, fliehe, man kann niemandem trauen, kein Ort ist sicher". In der Neuroception von Gefahr werden Herzschlag und Atmung beschleunigt, der Muskeltonus erhöht, Hals, Schulter, Rücken angespannt, Schlafprobleme, Unruhe, Kopf-, Magenschmerzen… > **Überregung**.
Ich bin... ängstlich oder wütend, **getrieben,** wachsam.
Die Welt ist... gefährlich, chaotisch, unfreundlich.

Am unteren Ende:

Bei Neuroception von **Lebensgefahr**: ich bin weit weg, klein, still, allein an einem dunklen, unfreundlichen Ort, wo mich niemand findet - **Shutdown** als letzter Ausweg, wenn wir in der Falle sitzen und durch Aktivität nichts zu erreichen ist. Dissoziation, verzweifelt, nicht-wissen, **nicht-fühlen,** fast nicht-sein ... (auf Dauer Depression, chronische Erschöpfung, niedriger Blutdruck, Denkblockaden) > Untererregung und **Immobilisation**.
Ich bin.... hoffnungslos, im Stich gelassen, benebelt, zu müde zum Denken und Handeln.
Die Welt ist ... leer, tot, dunkel.

Die Fähigkeit zur **Selbstregulation** entwickelt sich in der gesamten Kindheit und wird durch den sozialen Kontakt zu autonom regulierten (nicht dys-) Anderen unterstützt.

Deb Dana: Die Polyvagal-Theorie in der Therapie, Probst, 2018 u. Interviews m. Steven Porges

Strategien der autonomen Regulierung

- **Wo bin ich auf der Leiter?** das sog. **Mapping** fördert das "autonome Gewahrsein".
- **Was hat mich hierher gebracht?** lenkt die Aufmerksamkeit auf (Gefahren-) **Trigger** und **Glimmer** in Micro-Momenten sicherer Verbundenheit mit sich, anderen Lebenwesen, der Natur
  > Glimmer 20-30 sec wirken lassen!
- **Wie komme ich zur Regulation** durch den ventralen Vagus **zurück?**
  > protokollieren von Dingen, die ich allein und mit anderen tun kann
  z.B. langsamer Atmen, Seufzen, Summen, Singen, (Selbst-)Berührung, Blickkontakt, Lachen, Spielen, Kunst machen, Musik hören, Tanzen/Bewegen, Meditation ...

Moments of biological Rudeness n. Porges
kommen häufig vor, wenn neuronaler Erwartungen/antizipierter Reaktionen enttäuscht oder verletzt werden (z.B. durch wegschauen, übergehen), daraus kann eine "Erzählung" entstehen. Sie benötigen Heilung durch Erkennen und regulierend wirkende Worte oder Gesten, die eine Rückkehr zur Verbundenheit erlauben und dafür gewürdigt werden sollten.

Chronische Einsamkeit vermittelt permanent eine Gefahrenbotschaft an das ANS. Soziale Isolation/Ausgeschlossenwerden aktivieren die gleichen Schmerzpfade wie reale Verletzung.

Vergleiche mit anderen können (wie **Urteilen und Bewerten** generell) von der Sicherheit wegführen über Konkurrenz zum Kritisieren (den anderen oder sich selbst) und dann zum Kollabieren oder regulierend über Neugier zu Mitgefühl (mit dem anderen oder sich selbst) und dann zurück zu Verbundenheit/ Kooperation.

Die Gestaltung einer einladenden **räumlichen Umgebung** ist wichtig, da **alle** Alltagserlebnisse automatisch als sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich eingestuft werden: **Wärme**, Ruhe, Kontakt zur Natur (Bäume, Wasser, Tiere - auch als Bilder) vermitteln Sicherheit.

Verflochtene Zustände

Spiel beruht auf einem Zusammenwirken ventral-vagaler Verbundenheit und sympathischer Mobilisierung, wobei das *social engagement system* als "Regulator" des Mobilisierungsverhaltens fungiert.

Bei **Immobilisierung ohne Angst/ "**Zartheit der Ruhe" kann das dorsale Immobilisierungssystem Bedürfnisse nach Nähe in gemeinsamer Ruhe (stilles Zusammensitzen oder -liegen) unterstützen, wenn der ventrale Vagus die Fluchtbewegungen des SNS einschränkt und die Tendenz des dorsalen Vagus hemmen kann, schützende Dissoziation auszulösen (bei Traumatisierung erschwert).

Unsere zentrale Übung zur Regulierung in das *social engagement system*
(ergänzt n. Rosenberg, S. Der Selbstheilungsnerv, 2018)

Im Liegen > beide Hände an die Schädelbasis > dann eine davon auf den Herzbereich
> dann diese eine Hand auf das Gesicht, > dann beide Hände über die Augen
> dann beide Hände über die Ohren > abschließend beide Hände auf Schädelbasis oder Zwerchfell und dabei den Verlauf des vordere ventralen Vagus spüren: Schädelbasis, Zwerchfell, Herz, Lunge, Hals, Gesicht, Augen, Ohren, Stirn > stärkt das ventral-vagale System

Deb Dana: Die Polyvagal-Theorie in der Therapie, Probst, 2018 u. Interviews m. Steven Porges