



Leseprobe

Deb Dana

Der Vagus-Nerv als innerer Anker

Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden - Übungen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte

»Deb Dana erklärt die zu Recht gefeierte Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges in klarer und präziser Sprache für den Laien. Durch einfache Übungen eröffnet sie uns ein neues Verständnis für unser autonomes Nervensystem. Sie zeigt, wie wir es uns zum Freund machen und seine Heilungskräfte nutzen können, um uns mit uns selbst und unserer Umwelt zu verbinden.« *Dr. Gabor Maté, Autor von »Wenn der Körper nein sagt«*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Entdecken Sie die Nervenbahnen des Körpers, die zu Ruhe und Sicherheit führen

Wir alle kennen Situationen, in denen wir überreagieren. Wir können unser Nervensystem jedoch darauf trainieren, dass es mit mehr Leichtigkeit und Ruhe auf die Welt reagiert. In diesem **praktischen Benutzerhandbuch** erfahren Sie, wie sie mithilfe der **Polyvagal**-Theorie von einem Ort der Angst und Panik in einen geerdeten Zustand des Gleichgewichts kommen. Die international renommierte Therapeutin Deb Dana erklärt, wie Sie dazu Ihren Vagus-Nerv nutzen können, der Signale direkt vom Körper zum Gehirn sendet. In **zahlreichen Übungen, Meditationen und Selbstbeobachtungen** zeigt sie, wie Sie mit dieser angeborenen Fähigkeit des Körpers arbeiten können, um Stress, Konflikte und körperliche Beschwerden zu bewältigen. So schaffen wir uns Momente der Sicherheit, in denen wir uns verankern können.

Mit einem Vorwort von Stephen W. Porges, dem Begründer der Polyvagal-Theorie

DEB DANA
DER VAGUS-NERV ALS INNERER ANKER

Wenn alltäglicher Stress sich für uns und unseren Körper wie eine Gefahr anfühlt, ist unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten. Die renommierte Therapeutin Deb Dana zeigt, wie wir es mithilfe des Vagus-Nervs, der Informationsautobahn des Körpers, positiv beeinflussen können und wieder zurück zu Sicherheit und Wohlbefinden finden. Sie erweckt die Wissenschaft der Polyvagal-Theorie mit praktischen Übungen und Meditationen zum Leben, sodass wir im Alltag die Beziehung zu unserem Körper verändern können, belastbarer werden und wieder mehr Verbundenheit spüren. So entstehen Momente der Sicherheit, in denen wir uns verankern können.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Übungen, Aussagen und Ratschläge wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Anchored. How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory* bei Sounds True Inc.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2022 Kösel-Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2021 by Deborah A. Dana.

Vorwort © 2021 Stephen W. Porges.

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc. and by the agency of Agence Schweiger.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © rolandtopor/Shutterstock.com

Redaktion: Ralf Lay

Fachliche Beratung: Mag. Sandra Teml-Jetter

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466- 34786-5

www.koesel.de

INHALT

Vorwort von Stephen W. Porges	7
Einführung	15
1. Grundprinzipien und Schlüsselemente der Polyvagal-Theorie	21
2. Die Reise auf den autonomen Vagus-Pfaden	33
3. Zuhören lernen	54
4. Die Sehnsucht nach Verbundenheit	67
5. Neurozeption: Das innere Überwachungsprogramm des Nervensystems	88
6. Verbindungs- und Schutzmuster	108
7. Im Zustand der Sicherheit verankern	132
8. Sanfte Prägung	159
9. Geschichten neu erzählen	185
10. Selbsttranszendierende Erfahrungen	205
11. Der fürsorgliche Umgang mit dem Nervensystem	223
12. Gemeinschaft herstellen	240
Fazit	260
Danksagung	263
Anmerkungen	265



Für meine polyvagale Familie

VORWORT

Während ich *Der Vagus-Nerv als innerer Anker* las, wurde mir klar, dass Deb Dana mit ihrer wirkmächtigen Metapher einen wichtigen Beitrag leistet, der anschaulich macht, wie das Nervensystem seine Ressourcen steuert, um eine neuronale Plattform für soziales Verhalten zu schaffen und die Vorteile der Co-Regulation zu nutzen. In diesem Buch teilt sie ihre tiefgreifenden Erkenntnisse und Einsichten, indem sie die komplexen in die Polyvagal-Theorie eingebetteten Sachverhalte und Beobachtungen in eine Sprache übersetzt, die auch Laien zugänglich ist. Durch die Verknüpfung der Begriffe mit Visualisierungen und die Zuordnung zu den entsprechenden Körperempfindungen gehen ihre Talente weit über die linguistische Kompetenz hinaus, werden Sinnesempfindungen effektiv ins Bewusstsein gerückt und wahrnehmbar. Mithilfe dieser Strategie führt Deb Dana den Lesern die Fähigkeiten vor Augen, die man braucht, um sich sicher und entspannt in den Kokon des eigenen Körpers zurückzuziehen.

Aus der polyvagen Perspektive führt Deb Dana die Leser virtuos durch strukturierte neuronale Übungen, die das Nervensystem in die Lage versetzen, homöostatische Funktionen wirksamer zu unterstützen; das angestrebte Gleichgewicht fördert Gesundheit, Wachstum und die Wiederherstellung der inneren Balance. Mit anderen Worten: Die von ihr beschriebenen neuronalen Übungen fördern eine Herunterregulierung des körperlichen Spannungszustands in Situationen, die als bedrohlich wahrgenommen werden,

und ermöglichen spontane Erfahrungen der sozialen Verbundenheit, eine Kombination, die den Weg für Co-Regulation und eine Verkörperung der neuen Möglichkeiten des Erlebens ebnet. Das Produkt dieser Strategie ist ein widerstandsfähigeres Nervensystem, das sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit unterstützt.

Bei der Lektüre des Buches begann ich, mein Augenmerk auf die Parallelen zwischen den Kommunikationsstrategien innerhalb des Körpers und zwischen Menschen zu richten. Hier handelt es sich um voneinander abhängige Co-Regulationsebenen, weil ein reguliertes und ausreichend mit Ressourcen ausgestattetes Nervensystem Defensivreaktionen intuitiv herunterreguliert, während ein Nervensystem in chronischen Bedrohungszuständen die Chancen auf soziales Engagement verringert. Als Säugetiere und soziale Wesen haben wir im Verlauf der Evolutionsgeschichte zum Glück ein Eingangstor zu einem System entwickelt, das Reaktionen auf Bedrohungen durch die neurozeptive Einordnung und Bewertung von Sicherheit dämpft. Doch der Zugang zu diesem Überwachungsprogramm wird weitgehend vom neuronalen Selbstzustand des Einzelnen beeinflusst. Ist das autonome Nervensystem (ANS) gut mit Ressourcen ausgestattet, sind wir resilient und überschreiten eine niedrige Schwelle, um Sicherheitszustände auszulösen, die zu spontanem sozialen Engagement sowie zur Co-Regulation führen. Wenn wir jedoch in einem defensiven Selbstzustand verhaftet sind, ist das Gefühl der Sicherheit unter Umständen nicht so leicht zugänglich.

Das Bild des Ankers im Titel dieses Buches ist eine Metapher, die Deb Dana meisterhaft nutzt, um im Rahmen der persönlichen Ressourcen (beispielsweise das Nervensystem oder unser Selbstbild) einen Raum zu visualisieren, der ein Gefühl der Sicherheit vermittelt. Der innere Anker, der hier gesetzt wird, begleitet uns auf unserer persönlichen Embodiment-Reise, in deren Verlauf wir

die Wechselwirkung zwischen Körper, Psyche und Umwelt erfahren, und stattet uns mit Attributen wie psychischer Widerstandskraft, innerer Selbstregulation und Co-Regulation mit anderen aus.

Auf der funktionalen Ebene erfordert die Reise, dass wir uns erstens den neurophysiologischen Regelkreislauf bewusst machen, der mit den Gefühlen der Sicherheit, der Gefahr und der Lebensbedrohung einhergeht. Zweitens gilt es, sich die Macht des neurozeptiven Überwachungsprogramms bewusst zu machen, das Hinweise auf potenzielle Bedrohung und Sicherheit zu entdecken vermag, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Und drittens empfiehlt es sich, uns mithilfe von Visualisierungen und experientiellen Erfahrungen die Verlagerungen in den autonomen Selbstzuständen bewusst zu machen. Aus dieser Sequenz lässt sich ein Paket neuronaler Übungen schnüren, die Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Resilienz fördern.

In einer meiner Abhandlungen jüngeren Datums beschrieb ich die Polyvagal-Theorie als wissenschaftliche Extrapolation der stammesgeschichtlichen Reise zur Sozialität, der Abhängigkeit von sozialer Steuerung und Unterstützung, entstanden bei Säugetieren, die sich aus den asozialen Reptilien entwickelten. Im Verlauf dieser Reise erforderte der neurophysiologische Zugang zu der Fähigkeit, sich sozial zu verhalten, einen wirksamen Mechanismus, Sicherheit zu entdecken und Defensivreaktionen reflexartig herunterzuregulieren. Im Wesentlichen ermöglichen die neuronalen Mechanismen, die der Sozialität zugrunde liegen, einen raschen Wechsel von aggressiven oder submissiven Reaktionen auf Bedrohungen zu physiologischen Prozessen, die Chancen für eine Co-Regulation verfügbar machen und fördern. Die von mir wissenschaftlich erforschte und aufgestellte Polyvagal-Theorie und das Narrativ, das sie beschreibt und rechtfertigt, wird stetig weiterentwickelt. Obwohl die Bedeutung dieser Theorie in der Welt der Traumatherapien innerhalb kürzester Zeit erkannt wurde, da sie an die Erfah-

rungen ihrer Klienten anknüpft, brauchte ich länger, um sie mit der Behandlung von Traumata und anderen Störungen der mentalen Gesundheit in Verbindung zu bringen. Erst die Therapeuten und Klienten machten mich auf den Nutzen der Theorie sowohl in der klinischen Praxis als auch bei der Umgestaltung der autonomen Geschichten von Trauma-Überlebenden aufmerksam.

Deb Dana gehört zu den einfühlsamen und sprachmächtigen Therapeuten und Therapeutinnen, die mich auf die Rolle der Polyvagal-Theorie sowohl in klinischen Verfahren als auch in alltäglichen sozialen Interaktionen aufmerksam machten. Sie begrüßte die Theorie auf Anhieb und trug dazu bei, sie aufgrund ihrer einmaligen Erkenntnisse und Kommunikationsfähigkeit nicht nur für Therapeuten, sondern allgemein für Interessierte zugänglicher zu machen: Sie bietet eine Landkarte, die als Orientierungshilfe dient und zu einem besseren Verständnis unserer persönlichen Rollen in sozialen Interaktionen führt. Sie brachte in ihrer Arbeit klar zum Ausdruck, dass bei Trauma-Erfahrungen nicht die Geschehnisse an sich, sondern vielmehr die Körperempfindungen von ausschlaggebender Bedeutung sind. Ihre Arbeit konzentriert sich auf das zentrale Thema, das den Erfolg polyvagal orientierter Therapien erklärt.

Polyvagal orientierte Therapien verlagern ihren Behandlungsfokus von den traumatischen Ereignissen auf die Körperempfindungen. Hier wurde ein wichtiger theoretischer Transformationsprozess eingeleitet, sowohl im Umgang mit Traumata als auch mit der Einbettung traumatischer Erfahrungen im Nervensystem der Überlebenden. Auf der grundlegenden Ebene betont die Polyvagal-Theorie, dass der physiologische Zustand die intervenierende Kraft ist, die unsere Reaktion auf Hinweise und Kontexte bestimmt. Somit unterstreicht die Theorie, dass wie gesagt nicht das Trauma selbst als überwältigendes Ereignis der entscheidende Faktor für das Ergebnis ist. Ausschlaggebend sind vielmehr die neuro-

nenen Regulationsmechanismen des autonomen Nervensystems, die Bedrohungsreaktionen unterstützen und einer Reorganisation bedürfen. Das schließt die schwerwiegende Bedeutung traumatischer Ereignisse nicht von vornherein aus, berücksichtigt jedoch die erheblichen individuellen Unterschiede im Ergebnis der weit verbreiteten traumatischen Erfahrungen. Die Sichtweise der Polyvagal-Theorie auf Traumata unterscheidet sich vom Fokus der epidemiologischen Forschung, die Maßstäbe wie belastende Kindheitserfahrungen (Adverse Childhood Experiences [ACE]) zugrunde legt und auf den kausalen Zusammenhang spezifischer Ereignisse bei der Konzeptualisierung posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) verweist. Diese Strategie definiert das Trauma neu und verlagert es von einem inneren auf ein äußeres Ereignis.

Die derzeit vorherrschenden epidemiologischen Modelle gehen davon aus, dass die relevanten Ereignisse bei Traumata, Stress oder Missbrauch anhand eines Kontinuums von Schweregraden quantitativ beurteilt werden können. Die Polyvagal-Theorie verlagert den Dialog vom externen Ereignis auf das intervenierende neuronale System, das sich angesichts einer Bedrohung als verletzlich oder widerstandsfähig erweisen kann. Wenn sich ein Mensch in einem vulnerablen Zustand befindet, können bereits Ereignisse von geringerer Intensität die neuronalen Funktionen stören und das Nervensystem von einem Zustand, der das innere Gleichgewicht unterstützt, in einen verletzlichen Zustand versetzen, der eine autonome Destabilisierung und die sich daraus ergebenden Begleiterkrankungen widerspiegelt. Ist das System jedoch resilient, kann es sogar die Auswirkungen von Ereignissen höherer Intensität abfedern. Die Polyvagal-Theorie weist darauf hin, dass eine tiefgründige Reorganisation des autonomen Nervensystems nach einem traumatischen Ereignis eine adaptive Folgereaktion bei Trauma-Überlebenden ist.

Um diese intervenierende Variable genauer zu erforschen, entwickelten wir einen relativ kurzen Fragebogen (Body Perfection Questionnaire [BPQ]), der die Reaktivität des autonomen Nervensystems bewertet. Die Psychometrie, sprich die Vorgehensweise bei solchen psychologischen Messungen, hat sich bewährt und in mehreren Veröffentlichungen ihren Niederschlag gefunden. (Informationen über den Umfang und das Bewertungssystem finden Sie auf meiner Website stephenporges.com.) Die von meinen Kollegen und mir durchgeführten Studien dokumentieren die tiefgreifende Rolle der autonomen Regulation als intervenierende variable Größe, die damit befasst ist, die Auswirkungen der negativen Vorgeschichte zu mildern. Wenn das autonome Nervensystem von Erwachsenen mit negativer Vorgeschichte auf Bedrohungsreaktionen ausgerichtet war, waren die Folgen gravierender, wie wir feststellen konnten. Das wurde durch zwei unlängst veröffentlichte Studien bestätigt: Die eine konzentrierte sich auf Recherchen zur Sexualfunktion, die andere auf die Erforschung von Reaktionen während der Pandemie, die sich auf die mentale Gesundheit auswirken.

Diese Betonung der Sozialität hat die Polyvagal-Theorie erneuert und ihr eine klinisch relevante Perspektive verliehen. Als die ersten Verfechter vor mehr als 25 Jahren auftauchten, war die medizinische Grundversorgung für die praktische Umsetzung der Theorie von größerer Bedeutung als die mentale Gesundheit. Ich war der Überzeugung, die Theorie würde ihre Zugkraft auch in der Geburtshilfe, Neonatologie, Kinderheilkunde, Kardiologie und in anderen medizinischen Fachbereichen entfalten, die mit atypischen autonomen Funktionen befasst waren. Durch den Austausch mit Deb Dana über ihre Anwendungsmöglichkeiten und Erkenntnisse erhielt die Polyvagal-Theorie völlig neue Bedeutungen, die das Verständnis und die Behandlung von physischen *und* psychischen Gesundheitsproblemen betreffen. Wenn wir die Kernaussage der Theorie begrüßen, eine soziale Spezies ohne Zugriff auf ihr Erbe

als Säugetiere zu sein, wird uns bewusst, dass uns die neuronalen Ressourcen fehlen, die uns ein Gefühl der Sicherheit und die Fähigkeit zur Co-Regulation mit anderen Menschen ermöglichen. Dieses Erbe zeichnet sich durch zwei Merkmale aus, die nur Säugetieren zu eigen sind: erstens einen neurozeptiven Prozess, der uns erlaubt, Defensivzustände durch die reflexartige Entdeckung von Hinweisen auf Sicherheit herunterzuregulieren, und zweitens einen neuronalen Regelkreislauf, den ventral-vagalen Komplex mit seiner Fähigkeit, sowohl die verkörperten Defensivreaktionen zu reduzieren als auch Hinweise auf Sicherheit über das integrierte System für soziale Verbundenheit (Social-Engagement-System [SES]) bereitzustellen. Dieses Erbe verknüpft Verhalten und psychische Erfahrungen mit definierbaren und messbaren neurophysiologischen Mechanismen, die physische und mentale Gesundheit engmaschig miteinander verbinden und Mythen von ihrer Eigenständigkeit entlarven.

Der Vagus-Nerv als innerer Anker stellt ein ausgeprägtes therapeutisches Problem in den Mittelpunkt, nämlich die Frage, wie es uns gelingen kann, unseren Körper wieder als einen Ort der Sicherheit wahrzunehmen. Es geht darum, uns wieder mit Körperempfindungen vertraut zu machen – ohne die eingeschliffenen, tief verwurzelten Assoziationen mit gefährvollen Ereignissen. Durch die Entwicklung eines sicheren inneren Ankers könnten wir Gefühle und Empfindungen, die uns anderenfalls aus dem Gleichgewicht bringen würden, unbeschadet erkunden. Der Anker vermittelt uns den stabilen Halt, den wir brauchen, um angstfrei die Verletzungen zu erkunden und nachzuempfinden, die sich noch immer in unserem Körper manifestieren. Dieser Prozess unterstützt den Weg der Heilung, in dessen Verlauf das Nervensystem genug Widerstandskraft aufbaut, um sich mit anderen zu verbinden und auf der Reise durch eine komplexe und oftmals unvorhersehbare Welt wieder Freude und Neugierde zu entdecken, statt überall Bedrohungen zu

wittern. In diesem Buch hat Deb Dana eine Sprache gefunden, die allen Lesern ungeachtet ihrer Vorkenntnisse und beruflichen Tätigkeit die Möglichkeit bietet, durch offenkundige Aktivitäten und verborgene Visualisierungen die Wirksamkeit neuronaler Erkundungsübungen zu erfahren, um im übertragenen Sinn dem roten Faden zu einem inneren Gefühl der Sicherheit zu folgen und es fest im Nervensystem zu verankern.

Stephen W. Porges

EINFÜHRUNG

Die Polyvagal-Theorie bietet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse darüber, wie man sich ausreichend sicher fühlt, um sich in das Leben zu verlieben und sich auf dessen vielfältige Risiken einzulassen.

Wir sind darauf programmiert, soziale Bindungen einzugehen. Unser Nervensystem weist eine Struktur auf, die Ausgeglichenheit und Stabilität in sozialen Beziehungen zu anderen Menschen findet. Es lohnt sich, einen Augenblick darüber nachzudenken. Unsere Biologie prägt den Weg, den wir intuitiv einschlagen, um durch das klippenreiche Gewässer des Lebens, der Liebe und der Arbeit zu navigieren. Es gibt gleichwohl eine Möglichkeit, diesen Weg bewusst zu machen und als Ressource zu nutzen, die dem Wohl des Einzelnen, der Familie, der Gemeinschaft und aller Menschen dient. Die Polyvagal-Theorie ist dabei eine Orientierungshilfe. Sie wurde ursprünglich in den 1990er-Jahren von dem US-amerikanischen Psychiater und Neurowissenschaftler Stephen W. Porges entwickelt. Sie erklärt das Phänomen der sozialen Verbundenheit aus wissenschaftlicher Sicht, bietet eine Landkarte des Nervensystems, das uns bei unseren Erkundungen leitet, und weist auf Kompetenzen hin, die wir durch Übung entwickeln und stärken können, um uns selbst und andere in Sicherheit und Selbstregulation zu verankern, wenn Herausforderungen eine Bedrohung für unser inneres Gleichgewicht werden.

Seit 2014 habe ich gemeinsam mit meinem Mentor, Co-Autor, Kollegen und Freund Dr. Porges an der Übertragung der wissenschaftlich fundierten Grundpfeiler der Polyvagal-Theorie in die klinische Praxis gearbeitet. Mit diesem Buch hoffe ich sie noch transparenter zu machen, sodass möglichst viele Menschen Zugang zu ihren Kernkonzepten finden, die zahlreichen Vorteile erfahren und sie als Orientierungshilfe bei der Gestaltung des eigenen Lebenswegs nutzen können.

Eine Grundvoraussetzung ist jedoch die Bereitschaft, sich mit einer neuen Terminologie vertraut zu machen. Begriffe wie *Neurozeption*, *Hierarchie*, *ventral-vagal*, *sympathisch* und *dorsal-vagal* mögen auf den ein oder anderen anfangs noch befremdlich wirken. Ich helfe aber dabei, dieses Grundvokabular zu verinnerlichen und sich auf die Sprache des Nervensystems einzulassen. Sie werden in den nachfolgenden Kapiteln sehen, dass ich Fachbegriffe manchmal ersetze oder ergänze, sodass sie leichter zugeordnet werden können: *ventral-vagaler Zustand* durch *Sicherheit*, *Verbundenheit* oder *Regulation*, *sympathischer Zustand* durch *Mobilisierung* oder *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* und *dorsaler Zustand* durch *Dissoziation/Abkopplung*, *Erstarrung* oder *Kollaps*. Sobald Sie wissen, wie Sie Ihr Nervensystem als Verbündeten gewinnen, steht es Ihnen frei, Ihre eigenen Worte zu finden.

Das autonome Nervensystem des Menschen hat sich im Verlauf vieler Jahrtausende entwickelt, gestützt auf universelle Strukturen, die einen gemeinsamen Nenner quer durch die gesamte Palette menschlicher Erfahrungen haben. *Autonom* weist in diesem Zusammenhang auf die Funktionsweise eines Systems hin, das auf der unbewussten Ebene an der Regulierung unserer inneren Organe und Körpervorgänge beteiligt ist, Herzschlag, Atemrhythmen, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel eingeschlossen. Das autonome Nervensystem hat die Aufgabe, Energie zu speichern, zu erhalten und bei Bedarf freizusetzen, damit wir unbeschadet die Herausforderungen unseres Alltags bewältigen.

Die Arbeitsweise dieses Systems ist vorhersehbar, eine mit anderen Menschen geteilte Erfahrung, die uns zusammenbringt. Aus der Perspektive des Nervensystems betrachtet, verstehen wir, dass wir bestrebt sind, uns in einem als sicher wahrgenommenen Zustand zu verankern, der die Verbindung zu uns selbst, zu anderen, zur Welt und zur spirituellen Ebene unterstützt und die Energie bereitstellt, die wir für die Bewältigung unseres Alltags brauchen. Wenn uns die innere Funktionsweise unserer Biologie ein Rätsel ist, haben wir das Gefühl, auf Gedeih und Verderb unbekanntem, unerklärlichen und unvorhersehbaren Erfahrungen ausgeliefert zu sein. Sobald wir wissen, wie unser Nervensystem arbeitet, können wir *mit ihm zusammenarbeiten*. Wenn wir die Kunst beherrschen, uns mit unserem Nervensystem zu verbünden, können wir lernen, dieses auf Lebenserhalt fokussierte System aktiv zu steuern.

Ein reguliertes Nervensystem ist von zentraler Bedeutung, um uns mit einem Gefühl der Sicherheit und inneren Ruhe unseren Weg durch die Welt zu bahnen. Im Verlauf eines Tages werden wir zwangsläufig mit Problemen konfrontiert. Einige lassen sich leichter in den Griff bekommen als andere, doch ungeachtet dessen, wo eine Erfahrung auf einem Kontinuum von milde bis traumatisch verortet ist: Wenn wir die Funktionsweise unseres Nervensystems verstehen, finden wir immer den Weg, der in den Zustand der Regulation zurückführt. Wenn wir lernen, mit unserem Nervensystem zu kooperieren, die Dynamik der verschiedenen Zustände oder Befindlichkeiten nachzuverfolgen und uns in autonomer Sicherheit zu verankern, erscheinen uns die unvermeidlichen Herausforderungen, mit denen wir uns konfrontiert sehen, nicht mehr ganz so unüberwindlich. Indem wir uns nicht auf das Problem fixieren, sondern unsere Aufmerksamkeit als Erstes darauf konzentrieren, unser System auf den angestrebten Zustand der Sicherheit und Verbundenheit auszurichten, können wir mit einer neuen Sichtweise zu unserem Problem zurückkehren. Fest ver-

ankert in einem regulierten System, nehmen neue Optionen und Möglichkeiten Gestalt an.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Unsere Geschichten darüber, wer wir sind und wie wir die Welt sehen, beginnen in unserem Körper. Bevor das Gehirn Gedanken zusammenfügen und sie in Sprache umwandeln kann, leitet das Nervensystem bereits eine Reaktion ein, die entweder zu einer Erfahrung der sozialen Zugewandtheit und Verbundenheit, zu einer mobilisierenden Kampf-oder-Flucht-Reaktion oder zu einer Abkopplung und einem auf den Erhalt des Lebens fokussierten »dissoziativen Shutdown« führt, bei dem wir uns abschotten, dichtmachen, für unsere Umgebung nicht mehr erreichbar sind.

Doch wie gewinnen wir dieses System als Verbündeten? Wie lernen wir, uns darauf einzustimmen, unsere Aufmerksamkeit auf die wichtigen unterschweligen Informationen unseres Nervensystems zu lenken und diese Hinweise zu nutzen, um aktiv an der Gestaltung unserer Geschichte mitzuwirken? Die achtsame Auseinandersetzung mit dem autonomen Nervensystem beginnt mit dem Verständnis seiner Funktionsweise und der Fähigkeit, uns in jedem Augenblick auf den dynamischen Wechsel zwischen Aktivität, Rückzug und sozialer Zugewandtheit einzulassen. Mit dieser Achtsamkeit können wir nicht nur die Gewohnheit entwickeln, das System sanft und auf neue Weise zu reorganisieren, sondern auch das Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit genießen. Dieses Gefühl leitet sich aus einem Leben mit einem Nervensystem ab, das flexibel auf die gewöhnlichen – und bisweilen außergewöhnlichen – Herausforderungen reagiert, die uns jeden Tag auf eine harte Probe stellen.

Die Kapitel in diesem Buch bieten überschaubare Schritte an, so dass man sich sukzessive mit seinem Nervensystem vertraut machen kann. Sie bauen aufeinander auf, nach und nach wird sich das Ganze erschließen. Jedes Kapitel enthält praktische Übungen, *Erdkundungsübungen* genannt, um den theoretischen Teil körperlich erfahrbar zu machen. Viele enthalten einen Vorschlag, wie Sie Ihre Erkenntnisse und Entdeckungen dokumentieren können, um sie besser in Ihrem Gedächtnis abzuspeichern. *Dokumentieren* bedeutet, dass Sie sowohl Worte als auch Bilder verwenden können. Manchmal finden Sie vielleicht einen Begriff oder mehrere Stichwörter hilfreich, um sich an eine Information zu erinnern, während Sie zu anderen Zeiten vielleicht längere Abhandlungen, Schaubilder und Farben vorziehen, um etwas Wichtiges festzuhalten. Jede Einladung zu einer Dokumentation ist eine Einladung zu entscheiden, wie Sie Ihre Erkenntnisse und Entdeckungen im Gedächtnis speichern und abrufen möchten.

In diesem Buch lernen Sie die wissenschaftlich fundierten Grundprinzipien der Polyvagal-Theorie kennen, die Sie mithilfe der Erdkundungsübungen in Ihren Alltag integrieren und dadurch mit Leben füllen können. Ich hoffe, dass Sie die Welt im Anschluss aus einer neuen Perspektive betrachten und die wirkmächtigen Vorteile genießen, die mit der Entdeckung Ihres persönlichen Wegs zu innerer Ruhe, Gelassenheit und dem Gefühl der Verbundenheit einhergehen.

Dieser Prozess, das Nervensystem als Verbündeten zu gewinnen, stellt eine kontinuierliche Entdeckungsreise dar. Ich erkunde dieses Terrain bereits seit langer Zeit und möchte meine Erkenntnisse und Erfahrungen mit Ihnen teilen. Und genau wie Sie sehe ich mich jeden Tag aufs Neue Herausforderungen gegenüber oder gerate in Situationen, in denen Chaos herrscht und ich meinen Anker im Zustand der »ventral-vagalen Sicherheit und Regulation« verliere. Wenn das geschieht, brauche ich mir nur vor Augen zu hal-

ten, wie ich mein Wissen über die Funktionsweise des Nervensystems in die Praxis umsetzen muss, um den Weg zurück zu finden.

Im Rahmen meiner ersten klinischen Schulungen erklärte ich den Teilnehmern, dass sie herzlich willkommen sind in der polyvagalen Familie, die infolge meiner Zusammenarbeit mit Dr. Porges entstanden war. Diese polyvagale Familie hat sich inzwischen zu einer globalen polyvagalen Community ausgeweitet, fühlt sich aber nach wie vor wie eine weit verzweigte Familie an. Ich lade daher alle Leserinnen und Leser des Buches ein, sich dieser wachsenden polyvagalen Familie anzuschließen und eine neue Sprache der menschlichen Verbundenheit zu finden.

1. *Autonome Hierarchie*: Den Mittelpunkt des Systems bilden drei Bausteine, die in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet und mit programmierten Leitungspfaden verknüpft sind.
2. *Neurozeption*: Das Nervensystem verfügt über ein inneres Überwachungsprogramm, das kontinuierlich nach Signalen Ausschau hält, die auf Sicherheit oder heraufziehende Gefahren hinweisen.
3. *Co-Regulation*: Augenblicke, in denen wir uns in Gegenwart anderer sicher genug fühlen, um mit ihnen in sozialen Kontakt zu treten, sind ein unerlässlicher Bestandteil des Wohlbefindens.

VENTRAL-VAGAL GEPRÄGTER ZUSTAND

System der sozialen Verbundenheit

- *Sich den Herausforderungen des Tages stellen*
- *Sich mit anderen verbinden und kommunizieren*
- *Sich dem Fluss des Lebens anpassen*
- *Sich aktiv in das Leben einbringen*

SYMPATHISCH GEPRÄGTER ZUSTAND

System der Aktivität

- *Erfüllt von chaotischer Energie*
- *Mobilisiert für den Angriff*
- *Zur Flucht neigend*
- *Angst vorherrschend*
- *Wut vorherrschend*



Abbildung 1.1: Drei Bausteine und die daraus abgeleiteten Eigenschaften

Autonome Hierarchie: Die Bausteine des Erfahrens und Erlebens

Im Verlauf des Evolutionsprozesses kristallisierten sich nacheinander drei Bausteine oder Subsysteme heraus: der dorsal-vagale Komplex (Shutdown) vor etwa 500 Millionen Jahren, der sympathische Komplex (Aktivierung) vor rund 400 Millionen Jahren und der ventral-vagale Komplex (soziale Verbundenheit) vor ungefähr 200 Millionen Jahren. Diese entwicklungsgeschichtlich bedingte Reihenfolge, *autonome Hierarchie* genannt, ist der Schlüssel zum Verständnis, wie sich unser Nervensystem reguliert und auf tägliche Herausforderungen reagiert. Jeder dieser Bausteine hat eine bestimmte Funktionsweise herausgebildet, die über Kommunikationskanäle innerhalb des Körpers unsere Biologie beeinflusst und sich auf unsere Psyche auswirkt, indem sie bestimmt, wie wir die Welt sehen, empfinden und mit ihr in Kontakt treten.

Der ventral-vagale Baustein, der jüngste des Trios, ebnet den Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und einem Platz im Gefüge der Welt, an dem wir unser Leben als steuerbar einstufen. Wir knüpfen so-

