



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

**Professionelle Interaktion
auf Grundlage der Polyvagaltheorie
von Stephen Porges**

Bachelorarbeit

vorgelegt von

Patrick Remy

URN-Nummer: urn:nbn:de:gbv:519-thesis2020-0550-0

Studiengang: Berufsbegleitendes Studium Soziale Arbeit
im Sommersemester 2020

Erstprüfer: Prof. Dr. phil. Roland Haenselt

Zweitprüferin: Dipl. Soz. Päd. Angela Weging

1	Einleitung	1
2	Die Polyvagaltheorie	4
2.1	Historie zum Modell des Autonomen Nervensystems	5
2.2	Stephen Porges, seine Forschung, die Formulierung der PVT	7
2.3	Die Kernaussagen der Polyvagaltheorie	9
2.3.1	Die Suche nach Sicherheit	10
2.3.2	3 Subsysteme des ANS, hierarchisch geordnet	11
2.3.3	Neurozeption	15
2.4	Reaktionen und Zustände - eine Landkarte	18
2.5	weitere Aspekte für Klinik, Therapie und Interaktion	21
2.5.1	Bewertungen/ Urteile	21
2.5.2	Das System für Soziale Verbundenheit	22
2.5.3	Co-Regulation/ Feedbackschleife	24
3	Professionelle Interaktion	25
3.1	Begriffsklärung	26
3.2	Professionelle Interaktion in bekannten Ansätzen	27
3.2.1	Rogers	27
3.2.2	Berne	28
3.2.3	Rosenberg	29
3.3	Professionelle Interaktion aus der Perspektive der Polyvagaltheorie	30
3.3.1	Die Notwendigkeit des Sich-Sicher-Fühlens	30
3.3.2	Bewertungen/ Urteile	31
3.3.3	Co-Regulation/ Feedbackschleife	32
3.4	Selbstfürsorge	33
3.5	Gewaltfreie Kommunikation	37
4	Zusammenfassung/ Fazit/ Ausblick	39
5	Quellen	42

„...dem Bemühen, anderen Menschen zu vermitteln, dass sie in Sicherheit sind, absolute Priorität einräumen.“

(Stephen Porges, 2018 S.28)

1. Einleitung

(Vorbemerkung zu Subjektivität und Ich-Perspektive: Das Thema der Arbeit ist aufgetaucht vor dem Hintergrund persönlicher Wahrnehmungen im Arbeitsfeld. Wo angemessen und sinnvoll, um diesen Bezug darzustellen, verwende ich daher bewusst die Ich-Perspektive. Vorbemerkung zum Gendering: Wo möglich verwende ich eine neutrale, der Einfachheit halber aber gelegentlich auch die weibliche oder die männliche Form.)

Wie alles anfang und die Fragestellung auftauchte:

In verschiedenen Bereichen Professioneller Interaktion (im Folgenden auch kurz: PI), mit denen ich bei der Begleitung meiner Klienten als Sozialarbeiter in Berührung gekommen bin (Pädagogik, Soziale Arbeit, Therapie, Medizinische Versorgung, Ämter und Behörden) habe ich wiederholt beobachten können, wie die Kommunikation zwischen dem professionell tätigen Menschen und dem Klienten nicht gelang.

Auf beiden Seiten zeigten in diesen Fällen die Beteiligten unterschwellig oder offensichtlich aggressive, unkooperative oder rückzügliche Verhaltensweisen oder waren überhaupt wenig oder gar nicht zugänglich, gerade so, als empfänden sie die Situation oder ihr Gegenüber als bedrohlich und müssten sich entweder zur Wehr setzen oder hätten das bereits aufgegeben.

Entsprechend unserer noch immer vorherrschenden kulturellen Prägung, die gegenüber körperlichen den kognitiven Prozessen mehr Aufmerksamkeit widmet (vgl. Porges 2018, S. 13), lag regelmäßig in diesen Fällen der Fokus der Aufmerksamkeit, trotz bestehender Störung, weiterhin auf der Sachebene und wurde über Appelle an Vernunft und Einsicht versucht, auf dieser Ebene zu einem Ergebnis zu kommen.

Die körperlich-emotionalen Zustände der Beteiligten, die sich in der Qualität ihrer Interaktionsmöglichkeiten zeigten, wurden dabei nicht explizit berücksichtigt.

Da also zunächst weder eine Ursache für das Misslingen eindeutig, noch ein Erfolg versprechender Ansatz für eine Veränderung dieser Situation greifbar waren, tauchte die Frage

auf: Was kann dazu beitragen, damit professionelle Interaktion gelingen kann?

Die Polyvagaltheorie (im Folgenden auch kurz: PVT), ursprünglich von Stephen Porges als wissenschaftliche Theorie entwickelt, inzwischen zunehmend von Praktikern aufgegriffen und in klinischen und therapeutischen Bereichen angewendet, bietet aus meiner Sicht beides: Einerseits ein hilfreiches Erklärungsmodell für beobachtbare menschliche Verhaltensweisen und Zustände, insbesondere in der Interaktion mit anderen Menschen, andererseits eine theoretische Grundlage zur Beurteilung und zur praktischen Gestaltung gelingender Formen der Professionellen Interaktion.

Die Polyvagaltheorie ist eine Theorie über den Aufbau und die Funktionsweise unseres Autonomen Nervensystems (im Folgenden auch kurz: ANS). Dabei beschreibt die PVT das ANS etwas anders als herkömmlich und ordnet dadurch beobachtbare menschliche (eigentlich säugetierische) Verhaltensweisen neu in einem Verständniszusammenhang ein.

Die PVT beschreibt 3 Überlebensstrategien (prosoziale Verhaltensweisen/ Kampf-Flucht-Verhaltensweisen/ Erstarren oder Shutdown), die nach Wahrnehmung einer entsprechend sicheren/ gefährlichen/ lebensbedrohlichen bzw. ausweglosen Situation oder Umgebung auf autonomer Ebene durch entsprechende Zustände (immobil ohne Angst / mobil mit Angst / immobil mit Angst) zur Aktivierung kommen.

Das Spannende ist, dass die Einschätzung von Sicherheit oder Bedrohung unterhalb der Schwelle unseres Bewusstseins, eben auf autonomer Ebene geschieht und in der Interaktion mit Anderen sehr stark davon abhängt, welche Signale das Gegenüber sendet.

Weiterhin ist es so, dass unser Zustand Einfluss hat auf unsere Wahrnehmung und unsere Fähigkeit zu prosozialen Verhaltensweisen. Ist eines der beiden Defensivmuster Kampf/ Flucht oder Erstarrung/ Shutdown aktiv, ist Kommunikation, und damit auch die Lösung von Problemen auf der Sachebene, mindestens erschwert, oft unmöglich.

Das entspricht auch meinen Beobachtungen.

Kurz gesagt ergibt sich daraus folgende Erkenntnis: Als Menschen sind wir Säugetiere und den Funktionsweisen unserer Biologie unterworfen. Missachten wir diese, scheitern wir. Als professionell mit anderen Menschen interagierender Mensch kann ich die Wahrscheinlichkeit eines Weiterkommens auf der Sachebene erhöhen, wenn ich mich darum kümmere,

dass mein Gegenüber sich sicher fühlen kann und damit überhaupt erst kommunikationsfähig wird. Aus Erfahrung wissen wir das auch. Die PVT bietet uns zusätzlich eine biologische Erklärung, warum das so ist. Stelle Dir vor, Du bist dabei, Dich gegen einen Angreifer zu wehren und ich bitte Dich, mir mal eine Geschichte aus Deiner Jugend zu erzählen. Das geht offensichtlich nicht. Ähnlich geht es zum Beispiel dem Schüler, der, nachdem er ausgerastet ist, zum Gespräch gebeten wird. Die freundliche Version könnte sein: Nun sag doch mal, was ist denn los mit Dir? Nun, das kann er eben nicht, wenn er sich aktuell bedroht fühlt. Die bössere Version könnte sein (falls die Lehrkraft selbst im Kampf/Flucht-Modus ist): Jetzt hör mir mal gut zu, ich werde Dir jetzt mal etwas sagen... Tja, das kann er eben gerade auch nicht. Es wird aber immer wieder versucht. :-). Da die Wahrnehmung von gefährlich/ungefährlich auf autonomer Ebene erfolgt, nützt eine ans kognitive Verständnis gerichtete Info (Du hast nichts zu befürchten) nichts, und man kann auch nichts vortäuschen. Das wiederum bedeutet in der Konsequenz, dass der professionell agierende Mensch nicht umhin kommt, sich um seinen eigenen Zustand zu kümmern, da genau dieser vom Anderen wahrgenommen werden wird und einen entscheidenden Impuls gibt für das, was dann an Interaktion möglich sein wird.

Im Folgenden wird all das ein wenig ausführlicher dargestellt und auf Quellen zurückgeführt.

In dieser Arbeit sollen Erkenntnisse, die bisher vor Allem von Praktikern in heilenden und therapeutischen Berufen aufgegriffen worden sind, in den weiter gefassten Bereich Professioneller Interaktion überführt werden. Deshalb ist diese Arbeit bewusst an Professionelle aller jener Bereiche adressiert, in denen wesentlich in Interaktion mit Menschen gearbeitet wird. (Jedoch ist es natürlich so, dass Gesetzmäßigkeiten unserer biologisch begründeten Zustände und Verhaltensweisen nicht eingeschränkt nur in besonderen Kontexten gültig sind. Dies ist nur hier der Fokus.)

Die Fragestellung der Arbeit lautet daher: Kann das Wissen um die Funktionsweise unseres Autonomen Nervensystems aus der Perspektive der Polyvagaltheorie von Stephen Porges für professionell handelnde Personen konstruktive Impulse geben für die Gestaltung gelingender Professioneller Interaktion?

Eingrenzung/ Anliegen:

Die Fachlichkeit dieser Arbeit im interdisziplinären Diskurs hat ihre Grenzen, ihre Perspektive ist die der Sozialen Arbeit. Die Polyvagaltheorie aus der Perspektive der Psychologie, der Neurologie oder der Biologie zu überprüfen, ist nicht Gegenstand dieser Arbeit. Auch eine so detaillierte Beschäftigung mit den wissenschaftlichen Grundlagen der Theorie, wie es beispielsweise für Traumatherapeuten interessant ist, ist nicht das Anliegen.

Das Anliegen dieser Arbeit ist, auf Grundlage dieser Theorie, die Vermittlung eines schlichten, leicht nachvollziehbaren und zugleich praktisch anwendbaren Modells zur Wahrnehmung und Gestaltung Professioneller Interaktion, das Akteuren in verschiedenen Feldern schnell vermittelbar ist.

Dazu wird zunächst die Polyvagaltheorie in ihren wesentlichen Aspekten vorgestellt.

Ergänzend werden in knapper Form andere Ansätze bezüglich der Gestaltung von Interaktion betrachtet. Dann werden Erkenntnisse der PVT angewandt auf den Bereich der Professionellen Interaktion im Sinne dieser Arbeit und eine Definition vorgeschlagen.

Im Fazit wird ein Bezug zur gegenwärtigen Situation hergestellt (Frühjahr 2020) und ein Ausblick mit visionären Konsequenzen aus der Perspektive der PVT gegeben.

„Polyvagaltheorie ... die Wissenschaft, sich sicher genug zu fühlen, um sich in das Leben zu verlieben und die Risiken des Lebens einzugehen ...“

(Deb Dana 2020, www.rhythmofregulation.com)

2. Die Polyvagaltheorie

Der Begriff der *Polyvagal*-theorie rührt von den zwei Zweigen des Vagusnerven her, eines wesentlichen Teils unseres Autonomen Nervensystems. Diese beiden Zweige, der ventrale (das bedeutet zur Körpervorderseite orientierte) und der dorsale (zur Körperhinterseite orientierte) Vagus, und ihre verschiedenen Funktionen spielen eine wichtige Rolle bei dem Verständnis unseres ANS aus der Sicht der PVT und schließlich auch bei der Einordnung von Aspekten der Professionellen Interaktion.

2.1 Historie zum Modell des Autonomen Nervensystems

Vereinfacht gesagt bezeichnet das Autonome Nervensystem den Teil unseres Nervensystems, der autonom arbeitet, also ohne unsere willentliche Einflussnahme unterhalb der Schwelle unseres Bewusstseins, und zum Beispiel unseren Herzschlag, unsere Körpertemperatur, die Atmung und die Abläufe unserer Verdauung reguliert.

Das herkömmliche Modell des ANS ist ein antagonistisches mit den zwei Gegenspielern Sympathikus (zuständig für Aktivierung) und Parasympathikus (zuständig für Beruhigung).

Im Wechselspiel dieser beiden (salopp: Gas und Bremse) reguliert der Körper seine Prozesse und sucht einen ausgewogenen Zustand. (vgl. www.ans-clinic.de 2020)

(Anmerkung: Die zitierte Website präsentiert das aktuelle Angebot der ANS-Clinic, einer Patientensprechstunde für Störungen im Bereich des ANS im Facharztzentrum in Düsseldorf. Das gibt einen Hinweis darauf, dass die antagonistische Sichtweise in der Praxis noch immer von Bedeutung ist.)

Wesentlich im Zusammenhang dieser Arbeit ist die Unterscheidung dieses herkömmlichen Modells und des Modells mit drei Subsystemen des ANS durch die Differenzierung der zwei Zweige des dem Parasympathikus zugeordneten Vagusnerven, wie es die PVT beschreibt. Die Entwicklung von Modellen des ANS passierte im Zusammenhang mit Untersuchungen von Reaktionen des Organismus unter Stress und soll hier anhand dreier Namen knapp beschrieben werden. (vgl. Jochims 2019)

Walter P. Cannon (1871-1945), Gründervater der amerikanischen Physiologie, hatte die Vorstellung, die einzige Antwort des menschlichen Organismus auf einen Stressor/ eine Bedrohung sei das Bereitstellen von Energie für eine wie er sie nannte „Kampf-Flucht-Reaktion“. In seinem antagonistischen Modell von Sympathikus – Parasympathikus war für diese Reaktion der Sympathikus zuständig, während der Parasympathikus dafür zuständig war, nach einer Stressreaktion den Organismus wieder zu beruhigen und so die Homöostase im Körper wieder herzustellen, sowie für Ruhe und Erholung in Situationen ohne Stressor.

Die Beziehung der beiden Faktoren in seinem Modell des ANS sah er als symmetrisch an, zwischen den Einflüssen der Komponenten Sympathikus und Parasympathikus regulierte in seiner Vorstellung der Organismus sein Gleichgewicht. Auf dieser antagonistischen Vorstel-

lung beruht eine immer noch verbreitete Weise von Stressmanagement. Wenn auf der einen Seite zu viel Stress ist, muss man auf der anderen Seite Entspannung hinzufügen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Allerdings weist Jochims darauf hin: „Entspannung ist die Folge geglückter Stressbewältigung und nicht ihre Ursache. ... Es ist der Versuch, Stress mithilfe von Entspannung zu vermindern, der faktisch den Stress vermehrt.“ (vgl. Jochims 2019, S. 11ff) Im Weiteren wird noch klar werden, warum das so ist.

Hans Seyle, Wiener Arzt, Stressforscher und spätere Universitätsprofessor in Kanada (1907-1982), beschrieb drei Stufen von Reaktionen des Organismus bei Stress: Alarm – Widerstand – Erschöpfung, und nennt dieses Modell das Allgemeine Anpassungs-Syndrom. In die erste Phase fällt, wie bei Cannon, die durch einen Stressor ausgelöste Aktivierung des Sympathikus und in der Folge die Kampf-Flucht-Reaktion. - In der zweiten Phase wird der Parasympathikus aktiv, um den Organismus wieder zu beruhigen. - Hält die Bedrohung, und mit ihr die Ausschüttung stressbedingter Hormone im Körper aber an und ist es deshalb dem Parasympathikus nicht möglich, den Organismus zur Ruhe zu bringen, so kommt es nach Seyle, bedingt durch den anhaltenden Aktivierungszustand, zu einer Erschöpfungssituation.

Neu bei Seyle waren die Annahme, dass der Parasympathikus einen dämpfenden Einfluss auf den Sympathikus ausübt, und die Beschreibung der Erschöpfungsphase. (vgl. ebd.)

Peter Levine (* 1942) ist ein amerikanischer Biophysiker, Psychologe und körperorientierter Traumatherapeut. 2010 erhielt er den Lifetime Achievement Award der Amerikanischen Vereinigung der Körperpsychotherapeuten. In seiner therapeutischen Praxis beobachtete er eine Stressreaktion, die nicht der bis dahin bestehenden Annahme entsprach, nach der nur der Sympathikus für Reaktionen auf Stress zuständig ist. So konnte er, zunächst anhand der Herzfrequenz als wichtigem Indikator für Sympathikus- und Parasympathikusaktivierung, beobachten, dass Patienten unter Stress zwischen Zuständen hoher Sympathikusaktivierung und hoher Parasympathikusaktivierung hin- und her schwankten. Dabei war die Aktivierung des Parasympathikus jedoch begleitet von Zuständen der Starre und des Entsetzens und nicht, wie bisher ausschließlich erwartet, von Zuständen der Entspannung, Ruhe und Erholung. In dem Zusammenhang stellte er fest, dass, um aus dem Zustand der

zur Starre führenden Parasympathikusaktivierung herauszukommen, es zunächst einer Aktivierung des Sympathikus bedarf. Bestenfalls kann danach der Zustand einer erholsamen Parasympathikusaktivierung hergestellt werden. Levine stellte also fest, dass neben der mit hoher Aktivierung verbundenen Kampf/Flucht-Reaktion auf Stress eine weitere mit Erstarrung verbundene Reaktion gibt, für die auch der Parasympathikus zuständig ist. (vgl. ebd.)

Auch Porges ist auf dieses Phänomen gestoßen, das bekannt ist unter dem Begriff des Vagus-Paradox.

Mit der Polyvagaltheorie hat Porges ein Modell des ANS beschrieben, das die vorhergehenden Modelle integriert und für die beobachteten Phänomene, unter Anderem für das Vagus-Paradox, eine Erklärung bietet.

2.2 Stephen Porges, seine Forschung, die Formulierung der PVT

Stephen Porges, geb. 1945 in den USA, ist Professor für Psychiatrie und Biomedizintechnik. Darüber hinaus ist er unter Anderem ehemaliger Präsident der Gesellschaft für psychophysiologische Forschung und Präsident der Föderation der Verhaltens-, Psychologie- und Kognitionswissenschaften sowie emeritierter Professor an weiteren Universitäten und hat diverse Posten und Funktionen inne. Dabei ist er „ein besonderer Mensch, der die Qualitäten des Scharfsinns und der Güte verkörpert...“ (Dana 2018), letzteres in glaubwürdiger Übereinstimmung mit den Implikationen der PVT für das menschliche Miteinander. Das macht es zu einer kohärenten und freudigen Erfahrung, ihn bei Vorträgen zu erleben, wo er authentisch worüber er spricht verkörpert.



Zu Beginn seiner wissenschaftlichen Laufbahn in den 60er Jahren konzentrierte sich die seinerzeit gültige kognitive Neurowissenschaft auf kognitive Prozesse und hatte kein Interesse an neurophysiologischen Zuständen als Vermittler der Verhaltensweisen und psychologischen Prozesse, die sie erforschte. Von Anfang an wandte Porges sich einem zu der Zeit neuen interdisziplinären Bereich zu, der Psychophysiologie. Deren Ansatz, der eine Verbindung zwischen mentalen Prozessen und neurophysiologischen Ereignissen herstellt,

ist bis heute tonangebend. So forschte er an der Messung physiologischer Reaktionen auf psychische Manipulationen. Im Rahmen seiner Erforschung physiologischer Strukturen und neurologischer Pfade stieß er bei der Untersuchung von Herzfrequenzmustern bei menschlichen Föten und Neugeborenen auf das sogenannte Vagusparadox. Verschiedene Anzeichen deuteten darauf hin, dass der kardiale Tonus des Vagusnerven (sein Einfluss auf den Schrittmacher des Herzens) zugleich positiver Indikator für Gesundheit als auch gegebenenfalls ursächlich für eine lebensgefährliche Verlangsamung des Herzschlags ist, was zunächst schien, wie ein funktioneller Widerspruch. Dazu Porges: „Das Paradox, dieser ambivalenten Wirkung des Vagus weckte mein Interesse so nachhaltig, dass ich mehr als zwanzig Jahre lang versuchte, dieser Diskrepanz auf die Spur zu kommen.“ (Porges 2018, S. 92) Diese löste sich erst auf nach Erkenntnissen über die Weiterentwicklung des ANS beim Übergang vom Reptil zum Säugetier in Verbindung mit der Ausbildung eines zweiten, myelinisierten Vaguspfades. (vgl. Porges 2019 S.69f)

Indem Porges die Veränderungen des ANS von Wirbeltieren im Verlaufe der Evolution verfolgte, erkannte er drei für aufeinander folgende Entwicklungsphasen kennzeichnende Funktionsmuster und ihre hierarchische Anordnung in unserem gegenwärtigen System (vgl. ebd.). Diese Erkenntnis bildet eine der Grundlagen für die Formulierung der PVT.

Weiterhin entdeckte er im Hirnstamm eine Verbindung zwischen dem ventralen Vaguspfad und denjenigen Nerven, die zu Gesicht und Kopf verlaufen. „Die Integration der myelinisierten kardialen Vaguspfade und der neuronalen Regulation des Gesichtes und Kopfes führten zur Entstehung des nur bei Säugetieren vorhandenen Systems für Soziale Verbundenheit.“ (Porges 2019, S. 72) Das „System für Soziale Verbundenheit“ (engl.: Social Engagement System) ist ein Begriff, den Porges im Zusammenhang der PVT geprägt hat, der beschreibt, auf welchen neuronalen Wegen unsere Nervensysteme auf autonomer Ebene in Wechselwirkung stehen und wie unser autonomer Zustand als vermittelnde Variable für unsere Fähigkeit zu sozialem Austausch fungiert. (siehe unten)

Erstmals formulierte Porges die PVT bei seiner Antrittsrede zu seiner Präsidentschaft der Society for Psychophysiological Research 1994. Die Veröffentlichung erfolgte kurze Zeit später in einem Artikel mit dem Titel: „Orientierung in einer Welt voller Feinde; Für Säuge-

tiere charakteristische Veränderungen unseres evolutionären Erbes, Eine Polyvagaltheorie“ „Dieser Titel wies in verschlüsselter Form auf verschiedene Merkmale der Theorie hin und hob hervor, dass Säugetiere sich in einer feindseligen Umgebung entwickelt haben, in der ihr Überleben von der Fähigkeit abhing, physiologische Zustände, die der Verteidigung dienen, durch Regulation in Zustände der Sicherheit und des Vertrauens umzuwandeln – also in Zustände, die kooperativem Verhalten und der Gesundheit förderlich sind.“ (Porges in Dana 2018, S.9f)

„Ob Sie etwas beobachten können oder nicht, hängt von der Theorie ab, die Sie verwenden. Es ist die Theorie, die entscheidet, ob etwas beobachtet werden kann.“

(Albert Einstein)

2.3 Die Kernaussagen der Polyvagaltheorie

Die PVT eröffnet uns eine neue Sichtweise auf den Zusammenhang zwischen autonomem Zustand und Verhalten (vgl. Porges 2018, S. 194) und unserer Fähigkeit, mit anderen Menschen zu interagieren. Zusätzlich bietet sie uns „eine Syntax für die sprachliche Erfassung“ von menschlichen Reaktionen, „die auf nachweislich existierenden neuronalen Mechanismen basiert“, und die uns hilft, die adaptive Funktion unserer Reaktionen in einem neuen Zusammenhang zu verstehen. (vgl. Porges in: Dana 2018)

Adaptive Funktion unserer Reaktionen bedeutet: Die Reaktionen dienen dazu, auf die Umwelt in angemessener/ angepasster Weise so zu reagieren, dass das Überleben des jeweiligen Individuums gesichert ist.

Die PVT macht uns eine im Laufe der Evolution entstandene Organisationsstruktur des ANS anschaulich, indem sie die neuronalen Schaltkreise beschreibt, die soziales Verhalten und zwei Arten von Defensivstrategien fördern, nämlich die Mobilisierung, die mit Kampf-/ Fluchtimpulsen verbunden ist und die Immobilisierung, die durch Erstarren zum Ausdruck kommt. (vgl. Porges 2018, S.9)

„Die Fähigkeit, sich in der Gegenwart anderer Menschen sicher zu fühlen, ist wohl der wichtigste Aspekt, psychischer Gesundheit.“

(Bessel van der Kolk, 2015 S. 97)

2.3.1 Die Suche nach Sicherheit

Grundlage aller unserer Aktivität ist unsere biologisch angelegte Suche nach Sicherheit. Dabei geht es nicht nur darum, dass wir uns in sicheren Situationen befinden, sondern es geht entscheidend auch darum, ob unser Nervensystem in der Lage ist, insbesondere im Kontakt mit Artgenossen, Sicherheit wahrzunehmen. Denn von dieser Fähigkeit hängt es ab, ob der ganze Organismus im Stande ist, allen mit Sicherheit verbundenen Notwendigkeiten zu entsprechen und nicht nur zu überleben sondern auch zu wachsen, zu heilen und zu gedeihen.

Nach Porges liegen dem menschlichen Bedürfnis, die Sicherheit von Situationen einzuschätzen, verschiedene den Säugetieren eigene biologische Notwendigkeiten zu Grunde: Erstens: die Notwendigkeit der Pflege nach der Geburt durch die Mutter. Zweitens: die Notwendigkeit des Aufbaus und der Pflege langfristiger sozialer Beziehungen. In Isolation ist kein Überleben möglich. Drittens: die Überlebensnotwendigkeit verschiedener Funktionen wie Fortpflanzung, Aufzucht der Jungen, Schlaf und Verdauung, die nur in Sicherheit möglich sind. (vgl. Porges 2018 S.24)

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, zu verstehen, was Sicherheit ist bzw. zu klären, was im Sinne der biologischen Notwendigkeit damit gemeint ist. Die Abwesenheit von Bedrohung ist nicht das Gleiche wie Sicherheit (vgl. Porges, Vortrag, Heidelberg, Mai 2016), und Sicherheit wird jeweils unterschiedlich verstanden, je nach dem, ob man sie über kognitive Evaluationen oder anhand körperlicher Reaktionen definiert. Das bedeutet, zwischen unseren verbalen Beschreibungen von Sicherheit und unserem körperlichen Empfinden von Sicherheit kann es eine Diskrepanz geben. (vgl. Porges 2018, S.13) Die PVT erklärt, dass ein Gefühl von Sicherheit maßgeblich von bestimmten Signalen aus der Umgebung und von unseren Beziehungen abhängt (vgl. Porges 2018, S.21). Daher kommt es, dass wir gegebenenfalls für Appelle auf kognitiver Ebene nicht zugänglich sind, wenn es um unser subjektiv empfundenes Gefühl von Sicherheit oder Unsicherheit geht. Unsere

Einschätzung von Sicherheit oder Unsicherheit geschieht durch den Prozess der Neurozption, siehe unten.

Ein weiterer Aspekt bezüglich Sicherheit, auf den Porges aufmerksam macht, ist, dass Sicherheit notwendiger Weise am Anfang einer Entwicklung steht, die auf gesunde Weise Bindung entstehen lässt.

Die Entstehung gesunder Beziehungen (vgl. Porges, Vortrag, Heidelberg, Mai 2016)



Kommt es zu einer Bindung ohne Sicherheit, z.B. im Zwangskontext oder in Abhängigkeit, entsteht eine Störung, indem für das betroffene System eine unauflösbare Situation entsteht, die zu Dauerstress führt und die gesunde Reaktions- und Interaktionsfähigkeit einschränkt. Das ist einerseits wichtig zu wissen, um gegebenenfalls Verhaltensweisen und Reaktionen von betroffenen Menschen einordnen zu können. Andererseits ist es für den Prozess der Annäherung zwischen Professionellen und ihren Gegenübern wichtig, zu beachten, dass Sicherheit am Anfang steht.

„Wenn Sie den starken Einfluss des ANS auf unser Leben erst einmal verstanden haben, können Sie die Welt nie mehr nicht durch diese Linse sehen.“

(Deb Dana, 2018)

2.3.2 3 Subsysteme des ANS, hierarchisch geordnet

Auf Grund seiner Forschung identifiziert Porges (im Unterschied zu der vorhergehenden antagonistischen Sichtweise) drei Subsysteme des ANS, nämlich

1. den ventralen Vaguspfad (den evolutionsgeschichtlich jüngsten Teil) des parasympathischen Systems,
2. das sympathische Nervensystem und
3. den dorsalen Vaguspfad des parasympathischen Systems (den evolutionsgeschichtlich ältesten Teil).

Dabei ist das Vorhandensein der zwei Vaguspfade nicht Gegenstand der Theorie. Teil der Theorie ist die hierarchische Ordnung im Prozess der Aktivierung entsprechend ihrem Auftauchen im Laufe der Evolutionsgeschichte.

Der Zeitstrahl der physiologischen Entwicklungsgeschichte

→ → → vor 500 Mio. Jahren	→ → → vor 400 Mio. Jahren	→ → → vor 200 Mio. Jahren
parasympathisch dorsaler Vagus (DVS) nicht myelinisiert	Sympathisches Nervensystem (SNS)	parasympathisch vetraler Vagus (VVS) myelinisiert
Lebensgefahr Immobilisierung	Gefahr Mobilisierung	Sicherheit soziales Engagement

(vgl. Dana 2018 S.33)

Diese drei Subsysteme des ANS regeln in einem komplexen und ausgewogenen Wechsel- und Zusammenspiel die Prozesse unserer automatischen Körperfunktionen und fördern auf diese Weise unter Bedingungen von Sicherheit Wachstum, Genesung und Erholung. Unter Bedingungen von Bedrohung sind sie zuständig für die Organisation der Defensivmuster.

Der **dorsale, nicht myelinisierte Vaguspfad**, den wir mit den Reptilien gemeinsam haben, ist vorwiegend für die Organe unterhalb des Zwerchfells zuständig und sorgt im Zustand von Sicherheit mit seiner hemmenden Funktion im Zusammenspiel mit den anderen Teilen des ANS für einen ausgeglichenen Zustand der Homöostase im Körper.

Im Falle der Aktivierung in einer als lebensgefährlich oder ausweglos wahrgenommenen Situation kann er die folgenden autonomen Reaktionen initiieren: Reduzierung der Stoffwechseltätigkeit, Absenken der Herzfrequenz, Atemstockung, Einstellung der Verdauungstätigkeit oder Entleerung des Darmes, Absenken der Körpertemperatur der Extremitäten, Ausbrechen kalten Schweißes, Einleitung einer Erstarrungs- oder Shutdownreaktion. Gebräuchliche Formulierungen wie „vor Angst wie gelähmt“ und „starr vor Schreck“ oder „wie betäubt sein“ beschreiben die emotionale und körperliche Erfahrung dieses Zustandes sehr genau. (vgl. Levine 2010 S. 73ff)

Diese Reaktion wird ausgelöst durch einen Zustand von erzwungener Immobilität unter Angst. Levine beschreibt mehrere mögliche lebensrettende Funktionen: Die Bewegungslosigkeit kann dazu führen, dass ein Gegner das Interesse oder die Aufmerksamkeit verliert,

so dass zu einem späteren Zeitpunkt ein Entkommen möglich ist. Unter Umständen bewirkt sie einen gewissen Grad an Unsichtbarkeit. Im Tierreich kann der Zusammenbruch einzelner Tiere gegebenenfalls den Rest der Herde retten. Eine weitere, auch für den Menschen wichtige Funktion besteht darin, dass die Immobilitätsreaktion einen Zustand von Betäubtheit hervorruft, der die Wahrnehmung von Schmerz und Schrecken dämpft. Im Falle, dass Flucht oder Weiterleben möglich sind, ist das Opfer auf diese Weise weniger belastet. (vgl. ebd.)

Das **sympathische Nervensystem** ist zuständig für Mobilisierung und für das schnelle Bereitstellen von Ressourcen für eine Kampf- oder Fluchtreaktion. „Durch seine homöostatische Funktion ergänzt es das Parasympathische System, indem es im Einklang mit dem ventralen Vagus die herz- und atemfrequenz reguliert und gemeinsam mit dem dorsalen Vagus die Verdauung unterstützt. (Dana 2018 S.37) Das soll an dieser Stelle reichen. Wesentlich für ein Verständnis der PVT ist ja eine neue Sichtweise auf die beiden Zweige des parasympathischen Systems.

Den **ventralen, myelinisierten Vaguspfad** gibt es nur bei Säugetieren. Er ist für die Organe oberhalb des Zwerchfells zuständig (Herz und Lunge) und im Hirnstamm mit Bereichen verbunden, die Gesichts- und Kopfmuskeln steuern, die Stimme, Mimik, Gestik und Gehör betreffen. Auf diese Weise schafft er eine Gesicht - Herz - Verbindung, die Grundlage unseres Systems für Soziale Verbundenheit, siehe unten (Kapitel 2.5.2.).

Myelinisiert bedeutet, dass der Nerv von einer Fettschicht umgeben ist, die ihn nach außen elektrisch isoliert und dadurch eine schnelle Impulsdurchleitung ermöglicht, so dass eine schnelle Ausführung komplexer Prozesse möglich ist. Diese Myelinschicht entwickelt sich im Gebrauch. Das bedeutet zum Einen, dass Nervensysteme, die zu Beginn ihrer Entwicklung wenig oder keine Gelegenheit hatten, den ventralen Vaguspfad in sicheren und zuverlässigen Beziehungen auszubilden, an dieser Stelle möglicherweise in ihrer Funktion gestört oder nicht gesund entwickelt sind. Zum Anderen bedeutet es aber auch, dass dieser Teil des ANS zeitlebens modellierbar ist. Das heißt, durch wiederkehrende Möglichkeiten zu Erfahrungen von Sicherheit, kann der ventrale myelinisierte Vaguspfad sozusagen trainiert und seine Funktionsfähigkeit erweitert werden. (vgl. Dana 2018)

Im **Zusammenspiel der drei Systeme** fungiert der ventrale Vaguspfad wie eine Art Dirigent für die entwicklungsgeschichtlich älteren und primitiveren Systeme und ermöglicht ihnen, zugunsten von Gesundheit, Wachstum und Genesung zusammenzuarbeiten – allerdings nur in als sicher erkannten Situationen. (vgl. Porges 2018 S. 90f) „Wir nutzen unsere höher entwickelten Gehirnstrukturen, um Gefahren zu erkennen, und wenn wir keine Gefahr entdecken, hemmen wir die älteren Defensivsysteme. Der Dirigent organisiert im Einklang mit der phylogenetischen Organisation des Gehirns die Anwendung einer Hierarchie, welche die älteren Schaltkreise reguliert und kontrolliert.“ (ebd.) Bezüglich der Notwendigkeit sind alle drei Strategien Überlebensstrategien, eine davon für Situationen von Sicherheit und zwei für Situationen von Bedrohung. Entsprechend der Hierarchie in Übereinstimmung mit dem Konstrukt der Dissolution nach J.H. Jackson, demzufolge die höheren Strukturen des Nervensystems die niedrigeren hemmen, kommt immer zuerst die höher entwickelte Struktur zum Einsatz, und erst wenn diese erfolglos ist, kommt es zur Aktivierung der nächstälteren Struktur. (vgl. Porges in Porges, Dana 2018, S.75) Dabei ist es so, dass eine Zunahme der Aktivität des Sympathischen Systems erfolgt, indem der dämpfende Einfluss des ventralen Vagus reduziert wird. Dieser Mechanismus trägt die Bezeichnung Vagusbremse. Bei Menschen, denen die Fähigkeit abhanden gekommen ist (oder die sie nicht ausbilden konnten), in Zustände von Sicherheit einzutreten, funktioniert dieser Mechanismus nicht, und sie hängen in einem Zustand ständiger Erregung und Alarmiertheit fest. Erst wenn die Defensivstrategien Kampf und Flucht zu keinem Erfolg führen oder nicht möglich sind, kommt gemäß der Hierarchie die durch den dorsalen Vagus vermittelte Immobilität zum Einsatz, zunächst in Form von Erstarrung, indem der Körper sich verspannt, und schließlich als Shutdown, indem der Körper erschlafft.

In diesem Zusammenhang ist wichtig zu wissen, dass, im Gegensatz zu Tieren, der Mensch manchmal große Schwierigkeiten hat, aus dem Zustand der Immobilisierung in den Normalzustand zurückzukehren. (vgl. Porges 2018 S.36) So gibt es nicht nur Menschen, die im Zustand der Erregung mit den damit verbundenen Defensivimpulsen gefangen sind, sondern auch solche, deren innerer Zustand dem einer Immobilitätsreaktion entspricht, und aus dem sie ohne unterstützende Impulse von außen nicht mehr herauskommen. Dabei kann auf dem Wege des Heraustretens aus der Immobilisierung der Zustand, der mit Kampf- und Fluchtimpulsen verbunden ist, nicht umgangen werden, da zur Hemmung des

ältesten Schaltkreises jedenfalls eine Sympathikusaktivierung nötig ist. (siehe auch die Abschnitte: Reaktionen und Zustände - eine Landkarte sowie: Bewerten/ Urteile)

Neben der Initiierung der Defensivreaktionen ist es im Zusammenspiel mit dem ventralen Vagusnerven auch möglich, die älteren Defensivsysteme „umzunutzen“ und für die Förderung von Gesundheit, Entwicklung und Freude sowie Erholung mit einzubeziehen. So kann eine Aktivierung des SNS anders als zu Verteidigungszwecken genutzt werden, indem über Blickkontakt, stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdruck Signale von Sicherheit ausgetauscht werden, so dass das ursprüngliche Defensivsystem zu etwas beitragen kann, was wir Spiel nennen. Der Austausch von Signalen der Sicherheit ist dabei zwingend nötig, da sonst das Defensivmuster in seiner ursprünglichen Form aktiv wird. Im Fußball beispielsweise lassen sich immer wieder Szenen beobachten, die diesen Mechanismus veranschaulichen. Auch der dorsale Vagus, zuständig für Immobilisierung, kann in einer als sicher wahrgenommenen Situation beteiligt sein, wenn wir uns in den Armen eines Menschen, bei dem wir uns sicher fühlen, anvertrauen. (vgl. ebd.)

„Die Neurozeption wird als ein reflexhafter Mechanismus angesehen, der den physiologischen Zustand augenblicklich verändern kann.“

(Stephen Porges, 2018 S.199)

2.3.3 Neurozeption

Wichtig für ein Verständnis der PVT ist der Begriff der Neurozeption, den Porges einführt, im Unterschied zur Perzeption. Mit letzterer bezeichnet man die beobachtbare Wahrnehmung von Reizen über die Sinnesorgane. Mit dem Begriff der Neurozeption beschreibt Porges eine „neurologische Erfassung“ von Anzeichen innerhalb und außerhalb des eigenen Körpers, die auf autonomer Ebene jenseits von Gewahrsein und unterhalb der Schwelle des Bewußtseins stattfindet, und ohne eine Deutung auf kognitiver Ebene. „Die PVT zeigt, dass das ANS die Umgebung schon eingeschätzt und eine adaptive überlebensfördernde Reaktion initiiert hat, bevor das Gehirn einem Vorfall einen Sinn zuschreibt. Die Neurozeption geht der Wahrnehmung voraus. Die Erzählung folgt dem Zustand.“ (Dana

2018, Seite 22) Damit ist gemeint: Die einem Erleben zugehörige Sinnzuschreibung auf kognitiver Ebene erfolgt erst nach der Einschätzung durch den Mechanismus der Neurozeption und sucht nach einer passenden Erklärung (Erzählung).

Beispiel: Im Moment des sogenannten ersten Eindruckes, den wir von einem Menschen haben, haben wir unmittelbar auf körperlicher Ebene ein Empfinden davon, wie wir uns in diesem Moment in der Gegenwart des Anderen fühlen, unabhängig davon, ob wir es uns erklären können oder nicht.

Was das individuelle Nervensystem als sicher oder unsicher erkennt, kann jenseits von Auslösern, die wir alle ähnlich deuten (z.B. einem Feuer- oder Amokalarm) sehr unterschiedlich sein in Abhängigkeit von individuellen gemachten Erfahrungen. So mag es für eine Person sehr beruhigend sein, wenn in einem stecken gebliebenen Fahrstuhl noch eine weitere Person anwesend ist, während für jemand anderen diese Tatsache die Bedrohlichkeit der Situation gegebenenfalls noch verschärfen kann.

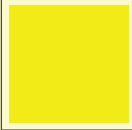
In diesem Zusammenhang beschreibt Dana aus ihrer Praxis Erfahrungen von Klienten, die von starken, sie selbst überraschenden autonomen Reaktionen berichten, deren Auslöser für sie selbst im betreffenden Moment nicht erkennbar war. Das verdeutlicht zum Einen die Eigenständigkeit des Mechanismus der Neurozeption, zum Anderen weist es darauf hin, dass es möglich ist, für die Auslöser der eigenen Reaktionen aufmerksam zu werden. Dana bezeichnet diese Auslöser als Trigger (wenn als bedrohlich wahrgenommen) und Glimmer (wenn unterstützend für Sicherheit und Kontakt) und nutzt diese in ihrer therapeutischen Arbeit. (vgl. Dana 2018 S.75f)

Porges weist darauf hin, dass die Neurozeption jedoch nicht unfehlbar und es gegebenenfalls sinnvoll ist, seine Impulse wahrzunehmen und zunächst kognitiv zu überprüfen, bevor wir einem Reaktionsmuster folgen. (vgl. Porges 2018, S.128) Dabei ist beides möglich, sowohl eine Überreaktion (z.B. bei Aktivierung durch persönliche Trigger oder bei einer Fehlinterpretation auf Grund eines aktivierten Defensivmusters) als auch das Ausbleiben einer eigentlich angemessenen Reaktion (z.B. weil unter dem Einfluss des dorsalen Vagus die Sympathikusaktivierung gehemmt ist).

In der Konsequenz kommen wir jedoch aus dieser Perspektive nicht umhin, anzuerkennen, dass jede menschliche Reaktion eine adaptive Handlung im Dienste des Überlebens ist (vgl. Dana, 2018, S.21), sei sie auch für Außenstehende nicht offensichtlich nachvollziehbar

und mag sie auch im jeweiligen Kontext unangemessen oder nach geltenden Vorstellungen und Wertmaßstäben nicht akzeptabel sein. Durch dieses Erkenntnis ist zwar der Konflikt mit der Umgebung noch nicht gelöst, jedoch entstehen aus dieser Perspektive möglicherweise neue Herangehensweisen, z.B. die Suche nach Möglichkeiten, die Beteiligten zu unterstützen, sich sicherer zu fühlen.

Vermittels Neurozeption scannen wir unablässig nach innen (das heißt den Zustand unserer inneren Organe, den Bauchraum) und nach außen (das heißt in der Interaktion vor allem die Signale, die das Gegenüber sendet) auf der Suche nach Sicherheit. Dabei unterscheiden wir drei grundsätzliche Qualitäten von Anzeichen, auf die wir mit jeweils einem anderen Schaltkreis und dem entsprechenden autonomen Zustand antworten.

Umgebung außerhalb/ innerhalb des Körpers	Neuro- zeption	ANS-Pfad, autonome Reaktion
lebensgefährlich (oder ausweglos)		DVS (dorsaler Vagus) Immobilisierung Erstarrung, Totstellen
bedrohlich gefährlich		SNS (Sympathikus) Mobilisierung Kampf / Flucht
sicher		VVS (ventraler Vagus) prosoziales Verhalten, Verbindung Ruhe und Erholung

(vgl. Porges, Vortrag 2016)

„Durch die Artikulation einer evolutionären Hierarchie in der Funktion des autonomen Nervensystems gegenüber Herausforderungen bietet die Polyvagal-Theorie eine Karte des Zustandes des autonomen Nervensystems während jedweder Herausforderung. Durch das Verstehen des autonomen Zustandes eines Individuums gibt uns diese Karte Auskunft über auftretende behaviorale, emotionale und physiologische Reaktionen, die ein Individuum möglicherweise als Antwort auf Bedrohung oder alternativ auf positive Erfahrungen zeigt.“

(Stephen Porges, 2020)

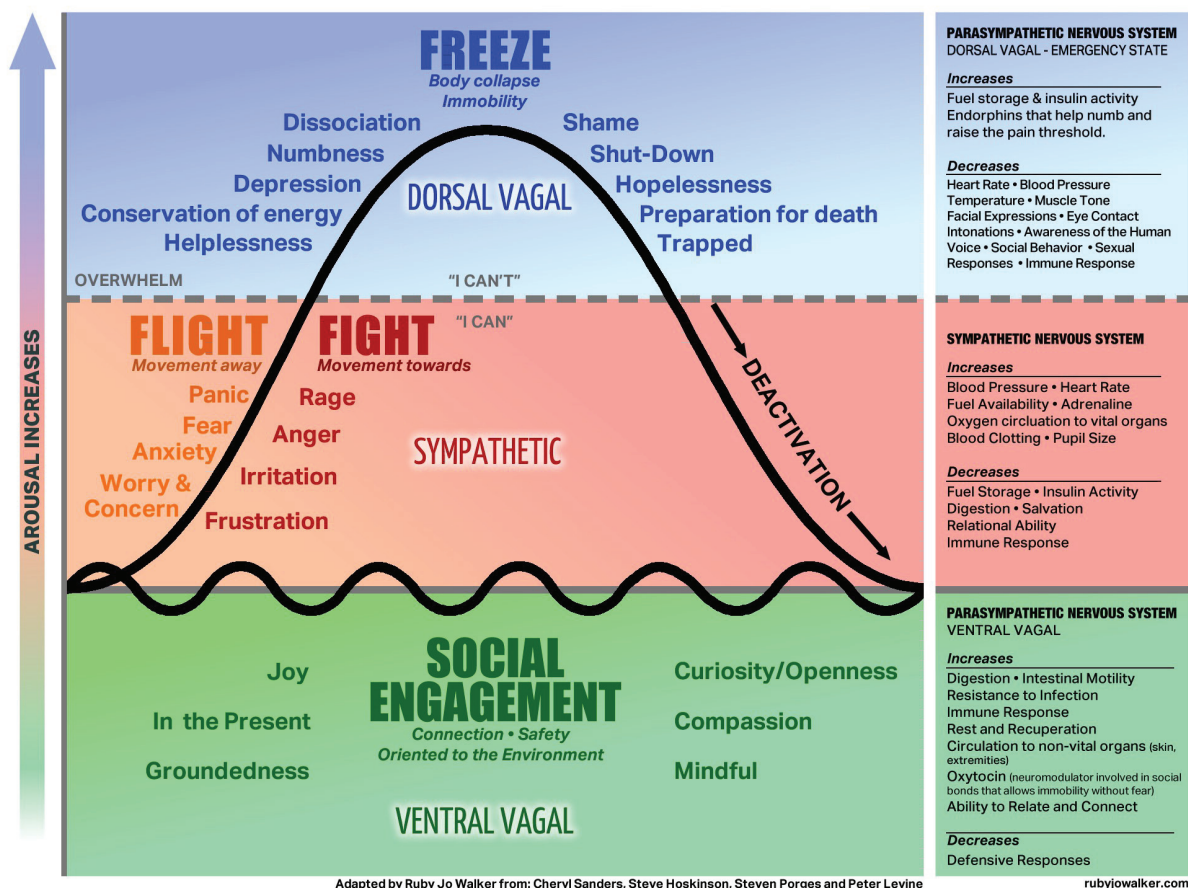
2.4 Reaktionen und Zustände – eine Landkarte

Unser autonomer Zustand hat weitreichende Konsequenzen für unsere Möglichkeiten und Impulse, mit Situationen umzugehen und auf Herausforderungen zu reagieren.

Unsere Fähigkeiten zu Kommunikation, die Qualität unserer Interaktion und der Fokus unserer Wahrnehmung sind beeinflusst durch den Prozess der Neurozeption und verändern sich mit dem autonomen Zustand.

Die Landkarte der Reaktionen und Zustände kann uns helfen, unser eigenes und das Verhalten Anderer vor dem Hintergrund unserer beobachtbaren autonomen Zustände zu erkennen und einzuordnen, um auf angemessene Weise reagieren zu können. Dabei ist der Blick immer auf alle Beteiligten gerichtet, also sowohl auf die professionelle Person als auch auf das Gegenüber.

Polyvagal Chart – Polyvagale Landkarte



(www.rubyjowalker.com)

Bei einer **Neurozeption von Sicherheit** ist der ventrale Vagus aktiv und ermöglicht prosoziale Verhaltensweisen verbunden mit den Aspekten: Orientierung, Sicherheit und Verbindung mit Anderen.

Im Zustand der Sicherheit sind Qualitäten möglich wie Freude, Gegenwärtigkeit, Geerdetheit, Neugier und Offenheit, Mitgefühl und Aufmerksamkeit. Dieser Zustand unterstützt unter Anderem Lernen, Mitteilung und Wahrnehmung, Kreativität, Spiel und Spass. Auf körperlicher Ebene hemmt dieser Zustand zunächst einmal Defensivreaktionen. Darüber hinaus ist er förderlich für die Verdauung, erhöht die Widerstandskraft und die Aktivität des Immunsystems, unterstützt Regeneration und Erholung sowie die Fähigkeit zu Beziehung und Verbindung mit Anderen.

Bei einer **Neurozeption von Gefahr/ Bedrohung** lässt die hemmende Wirkung des ventralen Vagus nach (salopp: Vagusbrems gelöst), wird das sympathische Nervensystem aktiv und wird Energie für eine Defensivreaktion bereit gestellt. Diese kann von der Richtung her darauf zu (Kampf) oder davon weg (Flucht) gerichtet sein. Mit der Kampfreaktion verbundene mögliche Gefühle sind Wut, Ärger, Irritation und Frustration. Mit der Fluchtreaktion verbundene mögliche Gefühle sind Panik, Angst, Furcht, Sorge und Beunruhigung. Entscheidende Merkmale dieses Zustandes und dieser Reaktion sind zum Einen der Umstand, dass eine Reaktion in Form von Bewegung möglich und zum Anderen dass entsprechend die Selbstwahrnehmung der Reaktionsmöglichkeiten gekennzeichnet ist durch das Erlebnis von „Ich kann“ (z.B. wirksam der Bedrohung begegnen, erfolgreich die Gefahr abwenden, mich in Sicherheit bringen).

Auf körperlicher Ebene wird unter Anderem Blutdruck und Herzschlag erhöht, Energie wird zur Verfügung gestellt und Adrenalin ausgeschüttet, und die Pupillen weiten sich. Zu weiteren Reaktionen gehört z.B. die Veränderung der Blutgerinnung.

Reduziert werden unter Anderem Verdauungsaktivitäten, die Fähigkeit zu Kontakt und die Aktivität der Immunabwehr.

Bei einer **Neurozeption von Lebensgefahr/ Ausweglosigkeit** ist entsprechend der hierarchischen Reihenfolge der Aktivierung der dorsale Vagus aktiv. Im Unterschied zum Zustand der Sympathikusaktivierung ist hier die Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten zu reagieren

gekennzeichnet durch die Erfahrung von Überwältigung und das Erlebnis von „Ich kann nicht“. Dazu kommt es in einer Situation von Gefahr verbunden mit dem Umstand, an Bewegung gehindert zu sein oder dass auch Bewegung aussichtslos wäre.

Die mit diesem Zustand verbundenen möglichen Empfindungen können sein Dissoziation, Taubheit, Depression, Energiestau, Hilflosigkeit, Scham, Abschaltung, Hoffnungslosigkeit, Vorbereitung auf den Tod und das Gefühl, in der Falle zu sitzen.

Körperlich werden in diesem Notfallzustand Endorphine ausgeschüttet zur Betäubung und um die Reizschwelle für Schmerz zu erhöhen. Zugleich werden Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur und Muskeltonus reduziert, Intonation, Blickkontakt und Gesichtsausdruck nehmen ab, die Wahrnehmung für den Frequenzbereich menschlicher Kommunikation lässt nach, Sozialverhalten, sexuelle und Immunabwehrreaktionen werden reduziert.

Die eingehende Betrachtung der Landkarte macht deutlich, dass alle drei Zustände und Reaktionen angemessene Überlebensstrategien in der jeweiligen Situation darstellen.

Um in verschiedenen Situationen angemessen reagieren zu können, ist es notwendig, flexibel zwischen verschiedenen Strategien und Zuständen wechseln zu können. Verdeutlicht wird der stete Wechsel zwischen Aktivierung und Ruhezustand, der im Alltag statt findet, in der Grafik durch die Wellenlinie an der Grenze des ventral vagalen und des Sympathikusbereiches. Seth Porges (Sohn von Stephen Porges) bezeichnet die Fähigkeit zu dieser Flexibilität als Gesundheit. Defensivreaktionen sind hilfreich in Situationen von Bedrohung, und wie beschrieben, wird der Körper vorbereitet, optimal auf die Bedrohung reagieren zu können. Jedoch ist es auch notwendig, die Defensivreaktionen hemmen zu können, um in einen Zustand von Sicherheit eintreten zu können, damit Kommunikation und Interaktion möglich werden, die auch überlebensnotwendig sind und in dem ausschließlich Heilung, Regeneration und Erholung möglich sind.

Die große Bedeutung von Trauma für die individuelle Funktion der Neurozeption und damit für unsere autonomen Zustände und Reaktionsweisen kann im Rahmen dieser Darstellung nicht behandelt werden und sei hier der Vollständigkeit halber aber erwähnt.

Gegebenenfalls verringern frühere Erfahrungen von Trauma unsere Fähigkeit zur Kontaktaufnahme, indem sie Muster der Verbundenheit durch dem Selbstschutz dienende Muster

ersetzen (vgl. Dana, 2018 S.15), und sind daher ganz entscheidend für unsere Fähigkeit zu Interaktion.

2.5 weitere Aspekte für Klinik und Therapie und Interaktion

Die PVT zeigt eine Vielzahl für die Gestaltung von Interaktion bedeutsame Aspekte auf, die im Gesamtzusammenhang der Theorie zu verstehen und in dieser miteinander verbunden sind. Im Rahmen dieser Arbeit sollen hier nur noch drei weitere genannt werden.

„Es ist sehr wichtig, wie wir selbst unser Verhalten einschätzen – und wie wir unsere persönliche Geschichte formulieren.“

(Stephen Porges, 2018 S. 127)

2.5.1 Bewertungen/ Urteile

Nach Dana verspüren Menschen oft den Drang, das „Warum“ von Verhaltensweisen verstehen zu wollen, während sie anderen bestimmte Absichten und Motivationen zuschreiben (vgl. Dana 2018, S. 21) und so aus einem Urteil über deren Tun eine Überzeugung darüber ableiten, wer der oder die andere ist. Laut Dana ist es aus der Perspektive der PVT aber so, dass nicht das Gehirn eine kognitiv fundierte Entscheidung trifft sondern unsere Handlungen auf autonomer Ebene initiiert werden im Sinne von: „Jede Reaktion ist eine Handlung im Dienste des Überlebens.“ (Dana 2018, S. 21)

Mit Porges' Worten: „Wenn wir uns dem Urteil der Gesellschaft über Gut und Schlecht nicht unterordnen und (...) uns eine Weile nur auf das Bemühen beschränken, unsere adaptiven neurobiologischen Reaktionen zu verstehen, können wir allmählich die Vorteile unserer Reaktionen erkennen.“ (Porges 2018, S.126f)

Porges betont immer wieder, wie wichtig und heilsam diese Erkenntnis für Menschen sein kann, die in Situationen von Bedrohung statt sich zu wehren in Immobilitätsreaktionen verfallen sind und sich selbst später dafür verurteilen, sich nicht gewehrt oder nichts gegen die Bedrohung unternommen zu haben. Porges erklärt, dass aus der Sicht der PVT Immobilitätsreaktionen und Dissoziation angemessene Strategien sind, um Leiden zu ertragen und möglicherweise eine Zunahme der Aggression zu verhindern und dadurch größeren Scha-

den abzuwenden, möglicherweise sogar sein Leben zu retten. (vgl. ebd.) Diese Neubewertung ermöglicht den Betroffenen eine neue Sinnzuschreibung, in der sie ihr Verhalten würdigen und wertschätzen können, statt sich dafür zu verurteilen.

„Wir müssen lernen, mit den Einschränkungen, die ein bestimmter physiologischer Zustand unserem eigenen Verhalten oder dem Verhalten unseres Partners auferlegt, respektvoller umzugehen.“ (Porges 2018 S.145) Dabei ist ein Wissen um die Dynamiken unserer autonomen Reaktionen und Zustände sehr hilfreich. Wenn zum Beispiel Menschen aus einem Zustand der Abschaltung (keine Ahnung, ist mir egal, macht nichts...) zurückkehren in einen Zustand der Aktivierung, ist das in der Regel von Emotionen (zum Beispiel Angst oder Wut) und Impulsen begleitet, die mit den Defensivmustern von Kampf oder Flucht verbunden sind (möglicherweise weint die Person bitterlich oder schimpft wütend). Natürlich können solche Verhaltensweisen wiederum bedrohlich wirken auf das Gegenüber und im jeweiligen Kontext unangemessen sein. Jedoch können sie im Wissen um die Funktionsweise des ANS anders bewertet und als Schritt in Richtung Regulation verstanden werden.

Genauso mag der adaptive Charakter eines Reaktionsmusters, das in einer traumatischen Erfahrung entstanden ist, gegebenenfalls nur zum Zeitpunkt der ursprünglich traumatisierenden Situation stimmig gewesen sein und später in anderen Zusammenhängen als völlig unangemessen erscheinen. (vg. Porges 2018 S. 143) Wenn wir lernen, die Äußerungen unseres ANS zu erkennen als das was sie sind, als adaptive Reaktionen im Dienste des Überlebens, dann werden sich unsere Sichtweise und unsere Bewertung ändern.

„In unseren Interaktionen senden und suchen wir mit Hilfe des Systems für Soziale Verbundenheit Anzeichen für Sicherheit.“

(Deb Dana, 2018 S.22)

2.5.2 Das System für Soziale Verbundenheit

Die Strukturen und Funktionsweisen des Systems für soziale Verbundenheit (im Folgenden auch kurz: SES von engl.: Social Engagement System) beschreiben die physiologischen Grundlagen für die Wechselwirkungen mit und die Verbundenheit zu anderen, die wir in

Begegnungen spüren können. Durch die Funktionen des SNS sind unsere Nervensysteme miteinander verbunden und schwingen in Wechselwirkung miteinander.

Beispiel: Wenn wir einen Raum betreten, in dem an einem Tisch mehrere Menschen anwesend sind, so teilt sich uns die Stimmung und die Atmosphäre unter den Anwesenden unmittelbar mit und wird für uns körperlich spürbar. Auf dem Wege der Neurozeption empfangen wir Signale der Menschen für Sicherheit oder Unsicherheit.

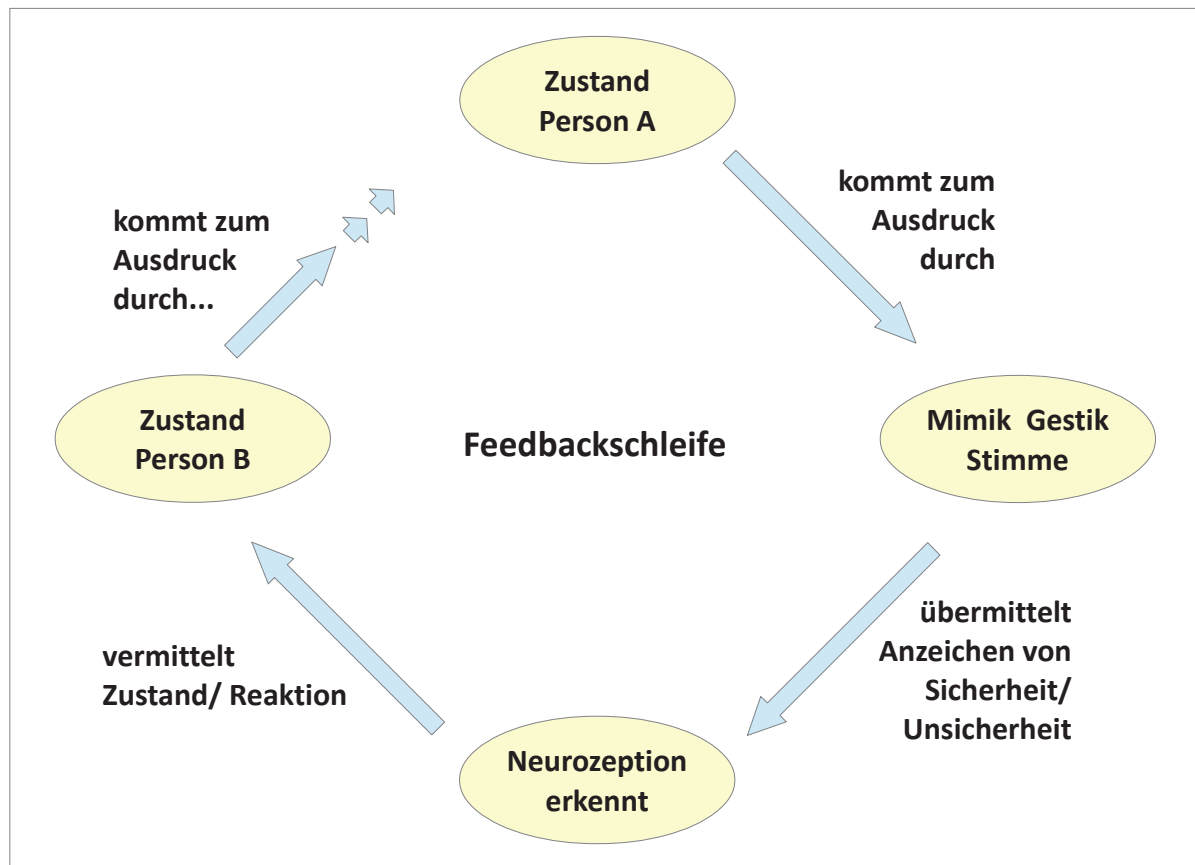
Nach van der Kolk reagieren Menschen erstaunlich empfindlich auf subtile emotionale Veränderungen bei andern Menschen (und bei Tieren) in ihrer Umgebung. Anhand selbst leichter Veränderungen hinsichtlich der Anspannung der Augenbrauen, der Rundung der Lippen oder der Haltung des Halses registrieren sie unmittelbar, ob sich ein Gegenüber wohl fühlt, mißtrauisch oder entspannt ist oder sich fürchtet. (vgl. v. d. Kolk 2016 S.96)

Zugleich verändert sich auch durch unsere Präsenz die Situation im Raum, auch die Anwesenden empfangen Signale über unseren autonomen Zustand. Hintergrund der Funktionsweise dieser Signale ist unser SES. Was entsteht, ist eine gemeinsam geprägte Atmosphäre.

Der physiologische Hintergrund ist folgender:

Porges beschreibt, dass die neueren myelinisierten ventralen Vaguspfade, die die Organe oberhalb des Zwerchfells regulieren (z.B. Herz und Lunge) im Hirnstamm mit Strukturen verbunden sind, die die gestreiften Muskeln des Gesichts und des Kopfes regulieren. (vgl. Porges in Porges/ Dana 2019 S.72) In einem Satz: „Funktional resultiert das System für Soziale Verbundenheit aus einer Gesicht-Herz-Verbindung, die das Herz und die Muskeln des Gesichts und Kopfes koordiniert.“ (ebd.) Ist dieses System, vollständig entwickelt, so beschreibt Porges weiter, passiert zweierlei: Der körperliche Zustand wird gut reguliert, so dass verbunden mit viszeraler Homoöstate (innerem Gleichgewichtszustand) Entwicklung und Heilung gefördert werden, und auf dem Wege von Mimik und stimmlichem Ausdruck wird der eigene physiologische Zustand nach außen übermittelt. Zugleich wird durch Regulation der Muskeln des Mittelohres dieses für den Frequenzbereich sozialer Kommunikation optimiert. (vgl. ebd.) „Das Gesicht-Herz-System kommuniziert bidirektional, wobei der neuere myelinisierte Vaguskreis soziale Interaktionen beeinflusst und positive soziale Interaktionen ihrerseits Einfluss auf die Vagusfunktion ausüben (Porges spricht von einer

„bidirektionalen Kopplung zwischen physiologischen Zuständen und den spontanen Verhaltensweisen sozialen Engagements“), was der physischen Gesundheit zugute kommt, stressbedingte physiologische Zustände abmildert und Entwicklung und Genesung fördert.“ (Porges 2018, S.197f)



Grafik: Remy 2020

„Die autonomen Nervensysteme zweier Menschen finden Zuflucht in einem von beiden gemeinsam geschaffenen Erlebnis von Verbundenheit.“

(Deb Dana 2018 S.55)

2.5.3 Co-Regulation/ Feedbackschleife

Durch die oben beschriebene „bidirektionale Kommunikation“ (Porges 2018 S.198) und die wechselseitige Beeinflussung unserer Nervensysteme entstehen gegebenenfalls Feedbackschleifen, in denen die Zustände der Beteiligten sich gegenseitig verstärken. Im negativen

Fall bewegen sich die Beteiligten in einer Abwärtsspirale gemeinsam in die Tiefe, bewegen sich in Zustände von Verunsicherung und reagieren aus Defensivmustern heraus. Das Tückische an diesem Mechanismus ist, dass er auf autonomer Ebene angesiedelt ist. Das bedeutet, wenn wir nicht ganz bewußt intervenieren, nimmt der Prozess gegebenenfalls selbstgesteuert seinen Lauf. Das Ergebnis ist Getrenntheit, Verunsicherung und Stress. Im positiven Fall kommt es zu einer heilsamen Feedbackschleife oder auch Co-Regulation. Mit Danas Worten: „Beginnen die autonomen Nervensysteme zweier Menschen, sich in ventral-vagaler Verbundenheit zu co-regulieren, bilden sie eine Feedbackschleife, die eine aufwärts führende Spirale eines stärker werdenden vagalen Tonus erzeugt (...). Aufgrund solcher Erlebnisse entstehen neue autonome Muster (...).“ (Dana 2018 S.57)

Co-Regulation hat also mehrfach positive Wirkung für uns auf verschiedene Weise:

- Sie ermöglicht, gemeinsam mit Anderen in Zustände von Sicherheit einzutreten und damit das Bedürfnis nach Verbundenheit zu erfüllen.
- Sie ermöglicht, die Regulation eines gesunden körperlichen Gleichgewichtszustandes und damit die Förderung von Heilung, Wachstum und Erholung.
- Sie unterstützt die Modellierung des Nervensystems durch die Unterstützung der Etablierung gesunder Muster für Zustände von Sicherheit und Verbundenheit.

Für unser Miteinander ist es wichtig zu verstehen, einerseits welches Potential für Heilung und Wohlbefinden dieser Mechanismus in sich birgt und andererseits wie er unsere wechselseitige Abhängigkeit bedingt und wir ihn nur gemeinsam nutzen zu können.

„Adäquat realisierte prosoziale spontane Interaktionen verringern die psychische und physische Distanz. Somit kann man durch Hervorrufen eines Gefühls der Sicherheit mittels Präsenz beim Klienten und für diesen Defensivsysteme deaktivieren sowie positive Entwicklungen und entsprechende Veränderungen fördern.“

(Stephen Porges 2018, S.199f)

3 Professionelle Interaktion

Der Begriff „Professionelle Interaktion“ im Sinne der Fragestellung meint zweierlei:

Erstens jede Form von Interaktion in Ausübung einer professionellen Tätigkeit.

Zweitens die bewußte und kompetente Gestaltung der Interaktion mit der Wirkung, dass sie zugleich auf der Sachebene erfolgreich und den Beteiligten zuträglich ist.

3.1 Begriffsklärung

Was macht denn professionelle Interaktion aus?

Nach meiner Beobachtung gibt es in jeder professionellen (im Sinne des ersten Satzes meiner Definition) Interaktion eine Sachebene. Auf dieser Ebene geht es darum, Informationen zu geben und/ oder Informationen zu bekommen. Beides setzt beim Anderen ein Maß an Offenheit voraus: Offenheit, etwas mitzuteilen und Offenheit, etwas aufzunehmen. Aus den Aussagen der PVT über menschliche Zustände und Reaktionen folgt, dass diese Offenheit am ehesten dann zu finden ist, wenn das Gegenüber sich sicher fühlt und keine Defensivmuster aktiv sind. Dabei müssen wir davon ausgehen, dass es neben vermutlich für die meisten Menschen geltenden auch individuelle Trigger bzw. Glimmer gibt, die beim Anderen Gefühle von Sicherheit oder Unsicherheit hervorrufen, die wir gegebenenfalls nicht kennen.

Weiterhin ist es nach meiner Beobachtung so, dass in vielen Settings professioneller Interaktion die Wahrscheinlichkeit gegeben ist, Menschen anzutreffen, die möglicherweise bezüglich ihrer Interaktionsfähigkeiten eingeschränkt sind oder deren Interaktionsfähigkeiten durch die konkrete Situation (Konfrontation mit der professionellen Person und/ oder der Sachebene) herausgefordert sind.

Eine Definition des Begriffes Professioneller Interaktion aus Sicht der PVT könnte lauten: „Professionelle Interaktion bedeutet, die Interaktion bewußt so zu gestalten, dass sie das Wohlbefinden aller Beteiligten fördert, auf diese Weise der Gesundheit zuträglich ist und zugleich die Wahrscheinlichkeit, sich auf der Sachebene verständigen zu können, erhöht, indem für alle Beteiligten Signale für Sicherheit gegeben werden und von gut regulierter professioneller Seite Coregulation angeboten und gewaltfrei kommuniziert wird.“

3.2 Professionelle Interaktion in bekannten Ansätzen

Hier wird ein kurzer Blick geworfen auf drei bekannte Ansätze bezüglich zwischenmenschlicher Interaktion hinsichtlich des Aspektes der Sicherheit. Der erste ist der von Carl Rogers, dem Vater der Humanistischen Psychologie. Marshall Rosenberg hat vor diesem Hintergrund die gewaltfreie Kommunikation entwickelt. Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, dagegen ist von Hause aus Psychoanalytiker.

„Die Zukunft hängt (..) von uns ab, die wir versuchen, die Interaktionen zwischen Menschen zu verstehen und mit ihnen umzugehen – die wir versuchen, hilfreiche Beziehungen herzustellen.“

(Carl Rogers 1958)

3.2.1 Rogers, Carl (1902-1987)

Rogers bescheinigt dem Menschen einen ihm innewohnenden Impuls zu Wachstum und Entwicklung, die Selbstaktualisierungstendenz. (vgl. Plate 2013, S. 52)

Wirkliche Veränderungen kommen nach seiner Überzeugung durch Erfahrungen in einer Beziehung zustande. (vgl. Rogers 2020, S.46)

Als hilfreiche Beziehungen bezeichnet Rogers solche Beziehungen, in denen zumindest eine der Parteien bestrebt ist, für eine oder beide Seiten zu erreichen, dass „die latenten inneren Ressourcen des Individuums höher geschätzt, nachhaltiger ausgedrückt und wirksamer gebraucht werden.“ (vgl. Rogers 2020, S. 53)

In der von ihm entwickelten Klientenzentrierten Gesprächsführung geht es deswegen nicht darum, dem Klienten Direktiven zu geben sondern ihn in der Entwicklung seiner Persönlichkeit dahingehend zu unterstützen, dass er in die Lage versetzt wird, selbstständig zu handeln. Dies geschieht durch eine Präsenz, die geprägt ist von Wertschätzung, Kongruenz/ Authentizität und Empathie. Dies sind bei Rogers die drei wesentlichen Elemente einer heilsamen und entwicklungsförderlichen Beziehung, die es dem Gegenüber ermöglichen, die „Fassaden“ fallen zu lassen und sich zu zeigen (vgl. Plate 2013, S.52), mit anderen Worten, Defensivstrategien auszusetzen und in einen Zustand der Sicherheit einzutreten.

„Ich bin ok – Du bist ok“

(In der TA: Gelingende soziale Interaktionen fördernde Grundeinstellung)

3.2.2 Berne, Eric (1910-1970)

Laut Definition ist die von Berne entwickelte Transaktionsanalyse (im Folgenden auch kurz: TA) eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit. Daneben bietet sie Theorien zu den Bereichen Entwicklung, Psychopathologie und Kommunikation.

Bei der Beobachtung zwischenmenschlicher Kommunikation stellte Berne fest, dass sie aus sogenannten Transaktionen besteht, verbalen und nonverbalen sowie bewußten und unbewußten. Diese sind nach Berne die „Grundeinheit alles sozialen Miteinanders“.

Die TA untersucht Hintergründe und Gesetzmäßigkeiten der Transaktionen und macht sie verständlich und gestaltbar.

Hintergrund menschlicher Begegnungen in der TA ist das folgende Menschenbild: Jeder Mensch ist grundsätzlich in Ordnung (engl.: ok) und hat die Fähigkeit, zu denken und verantwortlich Entscheidungen zu treffen. Daraus folgen ein Verhältnis der Gleichberechtigung von professionell handelnder Person und Gegenüber sowie zu Beginn jeder Interaktion eine Vereinbarung darüber, was gemeinsam erreicht werden soll, in Form eines sogenannten Vertrages.

Idealerweise ist jede Interaktion bestimmt durch eine Haltung von: Ich bin ok – Du bist ok. und pegelt sich nach Möglichkeit (gemäß dem Modell der Ich-Zustände) auf der Erwachsenenenebene ein.

Ein menschliches Grundbedürfnis in der TA für Wohlbefinden sowie körperliche und psychische Gesundheit ist durch Handlungen Anderer, sogenannte Strokes, die bemerkbare Zuerkennung der eigenen Person. (vgl. Stewart/ Joines 2010)

Die Grundhaltung des „Ich bin ok – Du bist ok“ ist geeignet, eine Atmosphäre von Akzeptanz zu schaffen, die einladend ist, um Defensivmuster aufzugeben und sich auf Begegnung einzulassen. Die gleichwürdige Mitgestaltungsmöglichkeit in Form des Vertrages wirkt in dieselbe Richtung. Das Grundbedürfnis nach Anerkennung durch Andere ist in Übereinstimmung mit dem biologischen Imperativ der PVT nach Verbundenheit mit Anderen.

„Jeder Mensch macht in jedem Augenblick seines Lebens das Beste, was er in diesem Augenblick tun kann.“

(Marshall B. Rosenberg)

3.2.3 Rosenberg, Marshall B. (1934-2015)

Im Zentrum von Rosenbergs Gewaltfreier Kommunikation (im Folgenden auch kurz: GFK) steht das Anerkenntnis, dass alle unsere Handlungen und Reaktionen Ausdruck erfüllter oder unerfüllter Bedürfnisse sind. Rosenberg nennt neben den Bedürfnissen nach Sicherheit und Verbindung, die in der PVT zentral sind, noch einige weitere (ursprünglich zurückgehend auf die Maslowsche Bedürfnispyramide). Gemeinsam ist beiden Ansätzen jedoch, daß sich durch die Bedeutung, die Bedürfnissen für unser Handeln eingeräumt wird, die Bewertung desselben ändert. Durch das Anerkenntnis menschlicher Bedürfnisse, die allen Menschen gemein sind, auf beiden Seiten, entsteht eine Verbindung, die allein schon geeignet ist, ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Weiterhin wird in der GFK der Fokus von der strittigen Ebene der Strategien, mit denen beide Seiten zunächst meinen, ihre jeweiligen Bedürfnisse erfüllen zu können oder zu müssen, verlagert auf die Ebene der Bedürfnisse. Von dort ausgehend ist das erklärte Ziel, gemeinsam eine Lösung zu finden, die möglichst alle anwesenden Bedürfnisse berücksichtigt.

Durch die Kommunikationsmatrix der 4 Schritte

- 1: Beobachtung mitteilen (an Stelle einer Bewertung)
 - 2: Das auftauchende echte Gefühl benennen (im Unterschied zu unechten Gefühlen)
 - 3: Das damit verbundene Bedürfnis benennen (an Stelle einer Strategie)
 - 4: Eine entsprechende Bitte äußern (statt einer Forderung, konkret, positiv, sofort erfüllbar)
- eröffnet sich die Möglichkeit einer in jedem Falle verbindenden Begegnung.

(vgl. Rosenberg 2012 und 2013)

„Den größten Teil unserer Energie verwenden wir darauf, eine Verbindung zu anderen Menschen herzustellen und aufrecht zu erhalten.“

(Bessel van der Kolk, 2015)

3.3 Professionelle Interaktion aus der Perspektive der Polyvagaltheorie

In diesem Kapitel geht es darum, die Grundannahme, eine Perspektive der Polyvagaltheorie sei hilfreich für die Gestaltung gelingender Professioneller Interaktion, an Hand der Betrachtung von Beispielen aus der Praxis zu beschreiben und zu überprüfen.

(Anmerkung: Da die Grundbegriffe der PVT im Kapitel 2 beschrieben und belegt sind, wird in diesem Kapitel auf weitere Quellenbelege verzichtet.)

Da alle Aspekte der PVT miteinander verbunden sind und im Prozess ineinandergreifen, scheint es nicht sinnvoll, sie isoliert voneinander zu betrachten. Nur zur prägnanten Veranschaulichung, wird jeweils ein Aspekt im Beispiel hervorgehoben. Alle Beispiele entspringen eigenen Beobachtungen in der Praxis.

„Der Polyvagaltheorie gemäß ist effektive soziale Kommunikation nur möglich, wenn wir uns sicher fühlen, weil nur dann die neurobiologischen Defensivstrategien gehemmt sind.“

(Stephen Porges, 2018 S. 196)

3.3.1 Die Notwendigkeit des Sich-Sicher-Fühlens

Beispiel: Sozialarbeiterin S und Klient K treffen sich zu einem Gespräch in einem Cafe. K nimmt Platz indem er während der Begrüßung den Blickkontakt meidet (nicht bereit zu Kontakt). Statt dessen späht er fortwährend umher (Unsicherheit, sich vergewissern müssen). Zugleich wippt er mit den Beinen (Bewegungsimpuls: ob darauf zu = Angriff, oder davon weg = Flucht, ist zunächst nicht eindeutig) und lässt, indem er seine Hände abwechselnd zu Fäusten ballt, seine Fingerknöchel knacken und presst rhythmisch den Kiefer zusammen (Aktivierung in Verbindung mit Ärger).

In dieser Situation hilft die „Fähigkeit, Muster des polyvagalen Reaktionssystems zu erkennen“ (vgl. Dana 2018, S.16), um angemessen darauf eingehen zu können.

Zuallererst achtet S darauf, sich selber zu entspannen, die innere todo-Liste zunächst zur Seite zu legen, keine zudringlichen Fragen zu stellen, zunächst einmal vor Allem präsent zu sein, um gemeinsam in der Situation anzukommen. Etwas gemeinsam zu essen oder zu trinken wirkt dabei unterstützend. Im Verlaufe einer Stunde verändert sich die Situation. K

geht immer häufiger für Momente in Blickkontakt, bis er ihn schließlich über gewisse Zeiten halten kann. Er späht nicht mehr umher und ist mit seiner Aufmerksamkeit ganz bei der Begegnung. Seine Bewegungsimpulse sind fast vollständig verschwunden.

Zu diesem Zeitpunkt entscheidet sich S für den Versuch, ihm etwas zuzumuten, indem sie vorsichtig ein Angebot macht: „Du, kürzlich habe ich über unsere Arbeit nachgedacht und dabei eine Idee gehabt. Möchtest Du die hören?“ In Reaktion beginnt K sofort wieder zu wippen, mit den Händen zu arbeiten und dem Blick auszuweichen. Offensichtlich reagiert sein System wie auf eine Bedrohung.

Dieses Beispiel veranschaulicht, wie ohne ein Gefühl von Sicherheit bei K über eine Sachebene kaum gesprochen werden kann. Weiterhin wird deutlich, wie rückzüglich ein aktiviertes System auf Äußerungen reagieren kann, unabhängig davon, wie sie gemeint sind und wie polyvagales Wissen hilft, beobachtbare Zustände und Reaktionen einzuordnen und auf Nervensystemebene angemessen zu reagieren.

„Jede Reaktion ist eine Handlung im Dienste des Überlebens.“

(Deb Dana, 2018 S.21)

3.3.2 Bewertungen/ Urteile

Beispiel: Schüler S erlebt am frühen Morgen einen Streit zwischen deren alkoholisiertem Freund und seiner Mutter. Als er einschreitet, eskaliert die Situation. - Zu Beginn der ersten Schulstunde wird S konfrontiert mit einer unangekündigten Leistungsüberprüfung. Er flippt aus, beschimpft die Lehrkraft L und verlässt dann das Schulgelände.

Betrachtet aus der Perspektive verschiedener geltender Bewertungssysteme ist dieses Verhalten nicht in Ordnung. Rechtlich hat S der Schulpflicht nachzukommen. Das Verlassen des Schulgeländes ist ein klarer Regelverstoß. Nach geltender Konvention darf er die Lehrkraft nicht anschreien und mit Schimpfwörtern betiteln. Selbst seine Mitschüler*innen finden sein Verhalten übertrieben und nicht cool.

Aus der Sicht der Funktionsweise unseres Nervensystems ist S' Verhalten nachvollziehbar. Am Morgen hatte S zunächst eine Aktivierung durch Bedrohung erlebt und reagierte mit einer Bewegung darauf zu, indem er eingeschritten war. Dann erlebte er eine Situation von

Ohnmacht und Ausweglosigkeit, in der seine Aktivierung nicht erfolgreich abgebaut werden konnte und wechselte in einen Zustand der Abschaltung, der ihm auch ermöglichte, den Schulweg anzutreten. Der unangekündigte Test in der Schule bedeutete einen weiteren Auslöser durch Bedrohung, der S aus dem Zustand der Abschaltung wechseln ließ in einen neuerlichen Zustand von Aktivierung, zunächst darauf zu (Beschimpfen von L) und dann davon weg (Verlassen des Schulgeländes).

Auch ohne die Vorgeschichte des morgendlichen Erlebnisses zu kennen, sind S' Verhaltensweisen in der Schule deutlich als Defensivmuster im Sinne der PVT zu erkennen. Wollte man sein Verhalten aus dieser Perspektive bewerten, wäre das Ergebnis: Aus polyvagaler Perspektive ist sein Verhalten angemessen. Das bedeutet nicht, dass wir es gut heißen oder tolerieren müssen. Jedoch ändert sich aus dieser Perspektive unsere Bewertung.

Im Beispiel würde das bedeuten, einerseits durchaus klar zu machen, wie die Regeln und Grenzen aktuell sind und zugleich aber die Stimmigkeit der autonomen Reaktionen anzuerkennen im Sinne von: „Jede Reaktion ist eine Handlung im Dienste des Überlebens.“ (s.o.)

Möglicherweise entdecken wir auf diesem Wege Aspekte der Organisation unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens, die nicht geeignet sind, Sicherheit zu vermitteln, und beginnen, nach Ansätzen zu suchen, diese zu verändern.

3.3.3 Co-Regulation/ Feedbackschleife

Beispiel für die negative Feedbackschleife: Nochmal Sozialarbeiterin S und Klient K:

Wiederholt hat K Termine platzen lassen, hält sich nicht an Absprachen, weicht im Gespräch aus, versucht abzulenken und ergeht sich ausdauernd in unrealistischen Fantasien (diverse Vermeidungsstrategien = Flucht). In einem Moment aufkommender Frustration wird S ungeduldig, gibt ihre freilassende und wertschätzende Haltung auf, kritisiert die Tagträumerei und erinnert an konkrete Punkte, die zu erledigen sind und die K wiederholt versäumt hat (Aktivierung und Bewegung darauf zu = Angriff). K beginnt zunächst noch, sich zu rechtfertigen (auch Angriff). Als S ihn bedrängt, indem sie fragt, wie er denn nun konkret weiter verfahren wolle (weiter Angriff), beginnt er, sie zu beschuldigen (nochmals und noch Angriff...). Mit Leichtigkeit spielt sie den Ball zurück, woraufhin K aussteigt und nur noch stumpf auf die Tischplatte schaut (jetzt Ausweglosigkeit, Ohnmacht, Rückzug). S

ist verärgert, K geht aus dem Kontakt, an diesem Tag kommen beide nicht mehr zusammen.

Beispiel für die Co-Regulation: Sozialarbeiter S trifft Klientin K. Seit 1,5 Jahren arbeitet er mit der Familie. Seit einiger Zeit scheint die familiäre Situation stabilisiert. Gleich zu Beginn des Termines berichtet K, die 15-jährige Tochter sei ungewollt schwanger. Nachdem sie zunächst noch um Fassung bemüht ist, gerät sie erzählend zunehmend in Verzweiflung. Unmittelbar nimmt S bei sich eine innere Regung von Resignation und Bedauern wahr. Bewußt entspannt er sich und lässt die Regung verebben. Dann achtet er darauf, sich mit Gelassenheit und Zuversicht zu verbinden, hört teilnehmend zu indem er unterbricht, wenn K sich hineinzusteigern beginnt, verlangsamt die ganze Interaktion und spricht bewußt mit großer Ruhe. Während des Gespräches, das spazieren gehend statt findet, sucht K immer wieder mit einem Seitenblick den direkten Kontakt und vergewissert sich, über S' Gesichtsausdruck. Bald wird K ruhiger. Ganz absichtsvoll hat sich S für K für Co-Regulation zur Verfügung gestellt. Nachdem K sich beruhigen konnte, ist es möglich, die Situation und Verfassung der Tochter und konkrete nächste Schritte zu besprechen.

„Die Qualität des Seins bestimmt die Qualität des Tuns. Das Tun muss auf dem Nichtstun basieren.“

(Thich Nhat Hanh 2006, S.17)

3.4 Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist ein großes eigenes Thema, zu dem es eine Fülle an Material gibt.

An dieser Stelle soll konkret auf die Bedeutung der Selbstfürsorge des professionell handelnden Menschen aus polyvagaler Perspektive hingewiesen werden.

Auf Grund der Mechanismen des SNS, der Feedbackschleife und der Co-Regulation vor dem Hintergrund unserer biologisch begründeten Bedürfnisse nach Zuständen von Sicherheit und Verbundenheit ist klar geworden, wie entscheidend die Qualität der Präsenz der professionell handelnden Person und konkret ihr Zustand die Möglichkeiten der Interaktion mit Anderen mitbestimmt. Wie kann man aber für gute Präsenz und einen guten eigenen Zustand sorgen? Ein erster Schritt ist es, diese Notwendigkeit anzuerkennen.

Kati Bohnet postuliert: „Nur wenn wir gut stehen, können wir andere gut halten.“

(www.helperscircle.de 2020) Mit anderen Worten: Nicht nur darf ich zuerst für mich sorgen, ich muss es sogar, um gesund und präsent für Andere da sein zu können, aus polyvagaler Perspektive: um mit meinem gut regulierten System Signale von Sicherheit übermitteln und Co-Regulation anbieten zu können. Das bedeutet: In Bereichen, wo in Kontakt mit Menschen gearbeitet wird, macht es keinen Sinn für die professionell handelnde Person, eigene Bedürfnisse für den Moment bei Seite zu schieben, um sich dann ganz der Begegnung zuzuwenden. Hantke und Görges schlagen Professionellen vor, damit zu beginnen, sich selbst ernst zu nehmen und Selbstfürsorge zur Basis ihrer Arbeit zu machen. Mit dem Ergebnis, dass dies zum Einen das eigene Wohlbefinden fördere und zugleich aber der Qualität der Arbeit und damit auch dem Klienten, Patienten, Kunden... diene. (vgl. Hantke und Görges 2019 S.17)

Aus polyvagaler Perspektive geht es um die Regulation des eigenen Nervensystems, um dem Gegenüber Signale von Sicherheit übermitteln und Co-Regulation anbieten zu können. (Eine Einschränkung muss gemacht werden: Ist die eigene Aktivierung zu hoch, so dass sie ohne Unterstützung für die professionell handelnde Person nicht mehr bewältigbar ist oder befindet sich der/diejenige in einem Zustand von Abschaltung unter dorsalem Vaguseinfluss, dann ist gegebenenfalls eine professionelle Gestaltung von Interaktion nicht möglich.)

Kati Bohnet unterscheidet aus neurobiologischer Sicht vier Arten von Regulation:

- Auto-Regulation
- Co-Regulation
- Selbst-Regulation
- Alternative Regulationsstrategien (vgl. Bohnet 2019)

Von diesen geht es hier um die Co- und die Selbst-Regulation. Die anderen beiden werden nur zur Unterscheidung und der Vollständigkeit halber kurz beschrieben.

Auto-Regulation beschreibt die autonom gesteuerten Regulierungsmechanismen unserer überlebenswichtigen Organe und Körperfunktionen wie Herzschlag, Blutdruck, Temperatur, Verdauung ...

Alternative Regulationsstrategien sind bewußt oder zwanghaft gewählte Strategien wie zum Beispiel: Shoppen, verschiedene Formen von Essverhalten, Sport, Feiern, Arbeiten, Spaziergehen, Drogen, Selbstverletzendes Verhalten ... Hier gibt es gesündere und ungesündere Arten und Weisen, sich zu regulieren.

Co-Regulation ist in Kapitel 2.5.2 beschrieben und aus meiner Sicht der Königsweg. Bezüglich der Selbstfürsorge ist wichtig, zu erkennen, dass Co-Regulation ein Vorgang ist, der beide Seiten der Interaktion unterstützt, sich in Zustände von Sicherheit und Verbundenheit zu bewegen. Die Interaktion soll zwar von der professionell handelnden Person mit Bewußtheit gestaltet werden. Das bedeutet aber nicht, dass diese nur einseitig dem Gegenüber etwas angedeihen lässt. Co-Regulation ist ein reziproker Vorgang, der beide Seiten mit einbezieht. Das bedeutet, die professionell handelnde Person ist höchst persönlich involviert. Und: Arbeit kann durchaus auch Ressource sein. Ist sie das nicht, kann es zu Überlastung kommen.

Für die Praxis bedeutet das: Die professionell handelnde Person kann bewußt Co-Regulation in der Begegnung mit dem Gegenüber nutzen zur Regulierung des eigenen Zustandes. Das ist nicht nur legitim, es ist professionell und kommt der Qualität der Interaktion zugute.

Selbst-Regulation können wir nicht machen. Wir können unserem Nervensystem Bedingungen anbieten, unter denen es sich gut selbst regulieren kann. Dabei hängt unsere Fähigkeit zur Selbst-Regulation davon ab, wie gut wir sie im Gegenüber mit zugewandten gut regulierten Anderen entwickeln konnten. Neugeborene können sich noch nicht selbst regulieren. Diese Fähigkeit wird erlernt auf dem Wege der Co-Regulation mit Anderen. (vgl. Bohnet 2019) Auch wenn in diesem Zusammenhang die ersten Lebensjahre besonders wichtig sind, so können wir uns doch an dieser Stelle zeitlebens weiter entwickeln.

Porges betont, daß „die Abschaltung oder Reduzierung der Aktivierung des Defensivsystems der Mobilisierung ein biologischer Vorgang ist und daß es dabei um die Aktivierung des Systems für soziales Engagement und des myelinisierten Vagus geht.“ (Porges 2018, S. 134) Um das zu erreichen gebe es einige sehr einfache und zugleich tief wirkende Übungen, insbesondere Atemübungen mit dem Fokus auf Ausatmung und Verlangsamung. Auch Bewegungsimpulsen, die Anzeichen sind für eine sympathische Aktivierung, Raum zu

geben (z.B. Aufstehen und Umhergehen, sich Recken und Strecken, die Körperhaltung verändern, Körperbewegungen wie mit den Knien wippen, sich wiegen), kann bewußt zur Regulierung genutzt werden.

Dana beschreibt die Möglichkeit der Beeinflussung des vagalen Tonus' über Berührung, insbesondere auch die Möglichkeit, sich selbst zu berühren. Sie schlägt vor, die Hände auf Stellen des Körpers zu legen, die mit dem Vagussystem in Beziehung stehen (Herz, Gesicht, Schädelbasis) und diesem nachzuspüren. (vgl. Dana 2018, 158ff)

Aufgrund der bidirektionalen Verbindung zwischen Körper und Gehirn ist es so, dass auch Gedanken eine Wirkung auf das ANS entfalten. „Positive Erinnerungen absichtlich wieder lebendig werden zu lassen ist eine proaktive Möglichkeit, einen ventral-vagalen Zustand aufrecht zu erhalten und zu vertiefen. Die Vergegenwärtigung positiver autobiografischer Erinnerungen hilft Menschen, mit negativem Affekt fertig zu werden.“ (Dana 2018, S.170)

Entscheidend für jede dieser Möglichkeiten ist, zuerst den eigenen Zustand und gegebenenfalls das Bedürfnis nach (oder die Notwendigkeit zu) Regulation des eigenen Systems wahrzunehmen, anzuerkennen und dem Raum zu geben. Um unserem System Selbst-Regulation zu ermöglichen, bedarf es eines Momentes des Innehaltens, der Offenheit für die Signale des eigenen Körpers, des Wissens um ihre Bedeutung und einer Entscheidung. Automatismen ist nur beizukommen mit Bewußtheit.

Beispiel: P (die professionell handelnde Person) erhält unmittelbar vor einem Termin mit G (ihr Gegenüber) eine belastende private Nachricht. Zudem besteht eine gewisse Unsicherheit, wie die Begegnung mit G heute sein wird, weil beide beim letzten Termin verstimmt auseinander gegangen sind. P gesteht sich ein, dass sie am liebsten den Termin vermeiden, also fliehen würde. Sie nimmt sich einen Augenblick Zeit, um nachzuspüren, ob sie heute in der Lage ist, den Termin wahrzunehmen, und falls ja, wie und was sie dafür möglicherweise noch braucht. Zu beiden Kontexten, dem beruflichen und dem privaten, kann P verschiedene Emotionen und Körperempfindungen wahrnehmen. Jedoch bemerkt sie auch, dass sie diese beobachten kann ohne von ihnen überwältigt zu werden. Sie entscheidet, den Termin wahrzunehmen. Vorher jedoch will sie sich Zeit nehmen, sich zu regulieren. Sie informiert G über ihre Verspätung und macht einen kleinen Spaziergang. Auf dem Wege

lässt sie es zu, dass kurz Tränen fließen. Bezüglich der privaten Situation kann sie sich danach zunächst entspannen. Bezüglich des Termines kann sie sich neu mit ihrer Motivation verbinden. Danach fühlt sie sich bereit für den Termin. Zu Beginn der Begegnung macht sie ihren Zustand transparent, ohne Einzelheiten zu nennen. Indem sie das tut erfüllt sie für G eine Modellfunktion bezüglich Selbst-Regulation und Kontakt.

„Verständnis bedeutet nicht Zustimmung. Es bezieht sich auf die Bedürfnisse, nicht auf die Taten.“

(Marshall B. Rosenberg)

3.5 Gewaltfreie Kommunikation

Selbst wenn aus der Sicht der PVT das Mögliche beachtet worden ist, also für eine Atmosphäre gesorgt ist, die geeignet ist, Sicherheit zu vermitteln, und die professionelle Person in einem gutem Zustand, das heißt gut reguliert, und in der Lage ist, Co-Regulation anzubieten, kann es sein, dass trotzdem das Setting der Interaktion und/ oder Konflikte auf der Sachebene Defensivmuster beim Gegenüber hervorrufen oder das Gegenüber davon unabhängig in Defensivmustern verfangen ist.

Beispiele:

- Eine Situation im Jobcenter, wo verschiedene Sichtweisen zwischen Kunde und Behörde verhandelt werden müssen und der Kunde sich möglicherweise als ohnmächtig erlebt während er die Angelegenheit als für sich existenziell bedrohlich empfindet.
- Ein grundsätzlich sensibles Setting ist Schule, da allein die Tatsache, bewertet zu werden, von Schülern (so wie von Menschen allgemein) leicht als bedrohlich wahrgenommen werden kann.
- Ein weiteres Beispiel ist das Gespräch einer Familie beim Jugendamt vor dem Hintergrund einer möglichen Kindeswohlgefährdung, in dem die Eltern sich möglicherweise als Angeklagte fühlen und unter dem Druck möglicher Konsequenzen stehen.

In solchen Situationen kann die Gewaltfreie Kommunikation hilfreich sein, ein Thema erfolgreich zu verhandeln.

Das soll am ersten Beispiel vereinfacht exemplarisch erläutert werden:

Zunächst wird dem Kunden Gelegenheit gegeben, sich mitzuteilen. Dabei achtet die professionell handelnde Person darauf, seine Mitteilung entsprechend der Kommunikationsmatrix der vier Schritte der GFK zu verstehen:

1. Welchen Sachverhalt spricht er an?
2. Welche Emotionen löst das bei ihm aus?
3. Welche Bedürfnisse sind der Hintergrund?
4. Welches konkrete Anliegen lässt sich ableiten?

Sollte der Kunde sich in Form von Bewertungen ausdrücken („das ist doch Blödsinn...“, „Sie sind doch nicht ganz dicht!“), seine Emotionen nicht benennen können sondern ausagieren (schreien, weinen oder abschalten), seine Bedürfnisse nicht ausdrücken oder kein konkretes Anliegen benennen können, geht es darum, die enthaltenen Mitteilungen herauszuhören und konstruktiv sinngemäß wiederzugeben. Auf diese Weise versichern sich beide Seiten, dass das Gesagte und Gehörte richtig verstanden worden ist. Oft hilft diese Technik auch dem Gegenüber, mehr Klarheit über sein Anliegen zu erlangen.

Dieser Vorgang, ist geeignet, die Situation zu entspannen und einem möglicherweise alarmierten Nervensystem des Kunden zu erleichtern, herunterzufahren.

Dass der Kunde erlebt, dass sein Anliegen zunächst einmal wertfrei gehört und verstanden worden ist, trägt im Idealfall dazu bei, dass er in der Lage ist, auch die andere Seite zu hören. Die professionell handelnde Person orientiert sich ihrerseits wieder an den vier Schritten der GFK.

1. Wie ist aus ihrer Sicht der Sachverhalt?
2. Welche Emotionen löst das aus?

Auch auf der professionellen Seite können Emotionen kommuniziert werden (zum Beispiel: „Wenn ich Sie sagen höre..., dass..., bin ich besorgt/ beunruhigt/ mutlos/ zufrieden/ zuversichtlich...). Dadurch wird auf der menschlichen Ebene Kontakt hergestellt.

3. Welche Bedürfnisse sind der Hintergrund.

(zum Beispiel: „... weil ich die Aufgabe habe, Ihnen mitzuteilen.../ ...weil ich gerne eine befriedigende Lösung für Sie finden würde/ ... weil ich Ihren Wunsch nicht erfüllen kann.)

4. Welches konkrete Anliegen besteht an den Kunden.

Selbst wenn auf der Sachebene ein Interessenkonflikt bestehen bleibt, der nicht auszu-

räumen ist, so erhöht diese Art der Kommunikation die Wahrscheinlichkeit, dass, wenn auch keine voll befriedigenden, so doch zumindest annehmbare Lösungen gefunden werden können, da, ob eine Lösung angenommen werden kann, eben nicht nur abhängig ist von der Lösung an sich sondern vielmehr auch von der Bereitschaft und Offenheit der Beteiligten.

4 Zusammenfassung /Fazit /Ausblick

Diese Arbeit ist entstanden aus der Perspektive Sozialer Arbeit und der Begegnung mit der besagten Theorie und führte zum Thema der Gestaltung Professioneller Interaktion.

Tatsächlich bin ich überzeugt und hoffe, dass ich, auch anhand der beschriebenen Beispiele, zeigen konnte, dass Professionelle Interaktion aus polyvagaler Perspektive heraus gestaltet eine ganz neue Qualität entwickeln kann, die nicht nur die Chancen eines Verständnisses auf der Sachebene erhöht sondern zugleich unsere Gesundheit unterstützt. Aus meiner Sicht ist die wichtige Erkenntnis aus der Polyvagaltheorie für die Gestaltung Professioneller Interaktion folgende: Wir selbst und unsere Gegenüber werden kommunikationsfähig, wenn wir uns sicher fühlen, und zwar auf autonomer Ebene. An der Notwendigkeit zur Aufmerksamkeit für Bedingungen, die wir schaffen, und Signale, die wir uns geben, die eine Wahrnehmung von Sicherheit ermöglichen, führt also kein Weg vorbei.

Für mich ist dabei die Polyvagale Landkarte inzwischen zu einer Orientierung geworden, die mir immer wieder hilft, mich zu erinnern, was auf Nervensystemebene der Hintergrund von Zuständen und Reaktionen ist, sowohl bei anderen als auch bei mir selbst, und wie ich angemessen darauf reagieren kann.

Meine schönste Vorstellung, was daraus erwachsen könnte, wenn Professionelle verschiedener Bereiche mit dieser Orientierung nicht nur ihre Interaktion sondern auch ihre Umgebung beginnen wahrzunehmen, ist, dass sie beginnen, nach Möglichkeiten für die Gestaltung von Situationen und Umgebungen, die Zustände von Sicherheit unterstützen, zu suchen, mit Porges' Worten: „ Im Bewusstsein dieser Zusammenhänge können wir Kontexte kreieren, in denen Menschen sich sicherer fühlen.“ (Porges 2018, S.134)

Dieser Text ist entstanden im Frühjahr 2020, in der Zeit der ersten Welle der Corona Pandemie. In dieser Zeit sind wie durch ein Brennglas viele unserer menschlichen Bedürfnisse

deutlich geworden. Wie substanziell gefährlich Covid19 tatsächlich ist, wissen wir bis heute nicht. Jedoch verursachte die Pandemie gerade durch das Nichtwissen gepaart mit einem nicht kalkulierbaren Ansteckungspotential, der potentiellen Tödlichkeit und bis dato nur eingeschränkten Behandlungsmöglichkeiten eine große Verunsicherung und Orientierungslosigkeit über einen mehrere Wochen andauernden Zeitraum.

Die mit der Pandemie einhergehenden Kontaktbeschränkungen bedeuteten eine „paradoxe Herausforderung für unser Nervensystem“ (Porges in Clinical Neuropsychiatry 2020), denn während angesichts einer Bedrohungssituation das Bedürfnis aufkommt, sich in der Nähe Anderer gegenseitig zu regulieren, war genau diese Möglichkeit eingeschränkt. Verschärft wurde diese Situation durch die ausgerufene Parole der Bundesregierung: „Soziale Distanz“. Hier wurde versäumt, zwischen sozialer und körperlicher Distanz zu differenzieren und Möglichkeiten zu kultivieren, bei körperlicher Distanz zugleich sozial in Kontakt zu sein. Tatsächlich wurde Nähe zu Anderen zunehmend mit einem Gefühl von Gefährdung in Zusammenhang gebracht. Zudem war eine tägliche Alarmierung durch die Nachrichten geeignet, Defensivzustände auszulösen, sowohl mit Angst oder Wut verbundene Aktivierung als auch mit Gefühlen von Ohnmacht verbundene Abschaltung, die über einen längeren Zeitraum hinweg keine Auflösung erfahren konnten, da ein Abbau der Aktivierung im Sinne einer konstruktiven Reaktion zur erfolgreichen Abwehr der Bedrohung nicht möglich war. So wurde durch die Berichterstattung fortwährend eine Bedrohung kommuniziert und Zustände, die mit Defensivreaktionen verbunden sind, getriggert, ohne dass für viele die Bedrohung konkret erfahrbar war.

Ich hoffe, es ist deutlich geworden, wie wichtig und hilfreich es, auch angesichts einer so gearteten und vor Allem in solcher Weise empfundenen Bedrohung, ist, um das Wesen unserer Reaktionen auf Bedrohung und unsere Bedürfnisse und Fähigkeiten zur Co-Regulation zu wissen. Im Sinne der sozialen Spezies, die wir sind (vgl. ebd.), sind wir bezüglich Co-Regulation aufeinander angewiesen, und jeder Mensch kann dazu beitragen, dass andere sich sicherer fühlen können. Der Schutz, den wir uns gegenseitig durch das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes geboten haben, verdeutlicht und versinnbildlicht diese wechselseitige Abhängigkeit ebenfalls in beeindruckender Weise.

Stephen Porges adressiert in seinen Schriften vor Allem den Bereich der Therapie. Ich erweitere und verallgemeinere, indem ich alle Bereiche professioneller Interaktion anspre-

che. Streng genommen wäre in diesem Sinne zum Beispiel auch die Dame oder der Herr an der Kasse im Supermarkt mit einzubeziehen, denn eindeutig findet an dieser Stelle eine Interaktion in Ausübung einer beruflichen Tätigkeit statt, der sich keine der beteiligten Personen entziehen kann. Tatsächlich wäre selbst dies noch eine Einschränkung.

Wie wäre es, wenn wir es uns als Gemeinwesen zur Aufgabe machten, uns alle dahingehend auszubilden, dass unsere Begegnungen und unser Miteinander nicht nur auf der Sachebene erfolgreich sondern zugleich für unser Wohlbefinden förderlich und für unsere Gesundheit zuträglich wären...? Wenn wir schon von klein auf dieses Wissen vermittelt bekämen und erfahren würden? Was, wenn wir bereit wären, verschiedene Aspekte der gesellschaftlichen Organisation unseres Zusammenlebens zu hinterfragen hinsichtlich des Effektes den sie haben auf unsere autonome unterschwellige Wahrnehmung von Sicherheit?

Wieviel Potential könnte möglicherweise frei gesetzt werden in einer Lebenswelt und einem Miteinander, die auf autonomer Ebene als sicher empfunden werden? Was, wenn die Energie, die unter als bedrohlich empfundenen Umständen in Rückzugs-, Schutz- und Abwehrmustern gebunden ist, frei würde für Kreativität und Lebensfreude?

In diesem Sinne abschließend ein Satz von Stephen Porges, in dem die Vision einer Lebenswelt, die Zuständen von Sicherheit förderlich ist, hindurch scheint:

„Ich hoffe sehr, dass ein besseres Verständnis unseres Bedürfnisses nach Sicherheit zur Entwicklung neuer sozialer, edukativer und klinischer Strategien führen wird, die es uns erleichtern werden, uns für die Entwicklung von Co-Regulation zu engagieren.“

(Stephen Porges, 2018 S.11)

Ich halte Vorträge zum Thema und freue mich über jeden Kontakt und jedes Interesse.

kontakt@patrickremy.de

: -)

5 Quellenverzeichnis

Literatur:

Bohnet, Kati: Handout zur Fortbildung Selbstregulation und Selbstschutz für Helfende.

Unveröffentlichte Rohfassung. Berlin 2019

Dana, Deb: Die Polyvagaltheorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen.

Lichtenau/ Westf. 2018

Hantke, Lydia/ Görge, Hans-Joachim: Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und

Übungen für den psychosozialen Alltag. Paderborn 2019

Jochims, Inke: Meistere den Stress. Teil 1: Grundlagen der Polyvagaltheorie.

Norderstedt, 2019

Levine, Peter A.: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in

die innere Balance zurückführt. München 2010

Levine, Peter A.: Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und

Gehirn. München 2016

Plate, Markus: Grundlagen der Kommunikation. Gespräche effektiv gestalten.

Göttingen 2013

Porges, Stephen W.: Die Polyvagaltheorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie.

Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung. Paderborn 2010

Porges, Stephen W.: Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehand-

lung, soziales Engagement und Bindung. Lichtenau/ Westf. 2. Aufl. 2018

Porges, Stephen W.: The COVID-19 pandemic is a paradoxical challenge for our nervous

system: A polyvagal perspective, in: Clinical Neuropsychiatry (2020) 17, 2, 135-138

Porges, Stephen W./ Dana, Deb (Hrsg.): Klinische Anwendungen der Polyvagaltheorie.

Ein Reader. Lichtenau/ Westfalen 2019

Rogers, Carl R.: Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines

Therapeuten. Stuttgart 22. Aufl. 2020

Rosenberg, Marshall B., Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens.

Paderborn 11. Aufl. 2013

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch

mit Gabriele Seils. Freiburg 15. Aufl. 2012

Rosenberg, Stanley: Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagusnerv Körper und Psyche ins Gleichgewicht. Freiburg 4. Aufl. 2019

Schmidt, Johannes B.: Der Körper kennt den Weg. Trauma-Heilung und persönliche Transformation. München 2008

Stewart, Ian/ Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung. Freiburg 10. Aufl. 1990

van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau/ Westf. 2. Aufl. 2016

DVD:

Porges, Stephen: Die Polyvagal-Theory: Die transformative Kraft des Sich-sicher-Fühlens. Vortrag, 2016 in Heidelberg. Auditorium Netzwerk, Müllheim

Internet:

<https://ans-clinic.de/beschwerden/ans-autonomes-nervensystem/was-ist-das>
abgerufen am 03.06.2020 um 11:19 Uhr

https://www.rubyjowalker.com/PVchart_200706.jpg
abgerufen am 24.04.2020 um 19:32 Uhr

<https://www.rhythmofregulation.com/>
abgerufen am 24.03.2020 um 21:15 Uhr

<https://www.stephenporges.com/articles>
abgerufen am 24.03.2020 um 21:32 Uhr

<https://www.clinicalneuropsychiatry.org/download/the-covid-19-pandemic-is-a-paradoxical-challenge-to-our-nervous-system-a-polyvagal-perspective-2/>
abgerufen am 25.03.2020 um 20:45 Uhr

<https://portal.helperscircle.de/>
abgerufen am 27.03.2020 um 19:22 Uhr

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Weitenhagen, 12.08.2020

Unterschrift: Patrick Remy