



Die Polyvagal - Theorie

- verständlich erklärt

Mit dieser Handreichung möchte ich Dir die Polyvagal – Theorie (PVT) kurz und gut verständlich vorstellen. Sie wurde in den 1990er Jahren von Stephen Porges entwickelt. Die PVT beschreibt, warum wir so fühlen und reagieren, wie wir es tun und warum reines Verstehen allein nicht genügt, um alte Muster zu überwinden.

Nachhaltige Veränderung und Heilung sind möglich, wenn wir den Körper und insbesondere das autonome Nervensystem in den therapeutischen Prozess mit einbeziehen.

Deb Dana hat die wissenschaftlichen Erkenntnisse der PVT in die therapeutische Praxis übersetzt und Übungen entwickelt, die dabei helfen, Sicherheit und Verbundenheit (wieder) zu erleben.

Was die Polyvagal-Theorie erklärt

Unser autonomes Nervensystem (ANS) arbeitet wie ein inneres Radar. Er prüft unablässig alle eingehenden Signale nach Hinweisen von Sicherheit, Gefahr oder gar Lebensbedrohung. Die Auswertung der Signale geschieht automatisch und jenseits unserer bewussten Wahrnehmung.

Die Signale stammen aus:

- unserem Inneren:
Gedanken, Gefühlen, der Atmung und Körperhaltung. Eine wichtige Rolle spielt auch, ob unsere Grundbedürfnisse (wie Schlafen, Essen, Trinken) erfüllt sind
- unserer Umgebung:
der Raum, in dem wir uns aufhalten, Alltagssituationen, Lichtverhältnisse, Geräusche, die Welt, in der wir leben
- unseren Beziehungen:
Stimme, Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Verhalten anderer Menschen

Je nachdem, ob unser ANS diese Signale als sicher oder gefährlich einordnet, wechseln wir in unterschiedliche innere Zustände.

Die drei Zustände unseres Nervensystems

1. Sicher und verbunden:

Wir fühlen uns ruhig, entspannt, zugewandt, sicher und geborgen. Wir fühlen uns den Herausforderungen des Alltags gewachsen. In diesem Zustand können wir uns regulieren, Beziehungen gestalten, lernen kreativ sein, regenerieren und heilen.

2. Aktiviert: Kampf oder Flucht

Der Körper mobilisiert Energie, um unser Überleben zu sichern. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, die innere Anspannung steigt. Viele Menschen erleben Unruhe, erhöhte Wachsamkeit, Angst, Gereiztheit, Wutausbrüche oder das Gefühl ständig „auf der Hut“ sein zu müssen.

3. Im Energiesparmodus: Erstarrung oder Abschalten

Wenn weder Kampf noch Flucht möglich erscheint, fährt das ANS runter. Viele Menschen fühlen sich dann oft leer, erschöpft, hoffnungslos, verzweifelt oder wie innerlich abgetrennt.

Unsere inneren Zustände beeinflussen maßgeblich, wie wir uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum wahrnehmen. Deb Dana beschreibt dies so: Der Zustand unseres Nervensystems formt die Geschichte, die wir uns über eine Situation oder einen Menschen erzählen, also wie wir denken, fühlen, handeln und bewerten.

Wie Trauma das Nervensystem beeinflusst

Traumatische Erfahrungen können das Nervensystem dauerhaft in Alarmbereitschaft versetzen. Der Körper reagiert dann schneller mit Stress oder Rückzug. Selbst in eigentlich sicheren Situationen, stecken wir fest in der inneren Anspannung oder emotionalen Taubheit. Starke Reaktionen auf Auslöser (Trigger) oder das Gefühl, sich selbst nicht richtig zu spüren, sind häufig Ausdruck dieser Schutzmechanismen.

Diese Reaktionen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Hinweise darauf, wie kraftvoll Dein System versucht hat, Dich zu schützen.

Zusammenfassend stelle ich drei wichtige Grundgedanken der PVT dar:

1. Das autonome Nervensystem arbeitet unbewusst und dient unserem Überleben

Unser ANS scannt ständig alle inneren und äußeren Signale auf Hinweise von Sicherheit oder Gefahr. Dieser Vorgang ist genetisch verankert und läuft automatisch ab. Wir können ihn weder bewusst steuern noch unterbrechen - aber wir können seine Auswirkungen durch die Veränderungen unseres inneren Zustands spüren.

2. Welche Signale unser ANS als sicher oder gefährlich einordnet, ist teils angeboren, teils erlernt

Ein Teil der Sicherheits- und Gefahrensignale sind evolutionär bedingt und haben das Überleben der Menschheit gesichert. Vieles jedoch entsteht durch Erfahrungen, die wir: sehr früh, wiederholt, über längere Zeiträume hinweg oder unter intensiver Belastung gemacht haben.

Die moderne Hirnforschung macht jedoch Mut: Alles, was gelernt wurde, kann auch wieder verlernt werden. Das geschieht, indem wir neue Erfahrungen machen, alte Auslöser (Trigger) vermindern und gute, nährnde Augenblicke (Glimmer) bewusst wahrnehmen und verstärken. So kann sich unser ANS neu ausrichten.

3. Zustandswechsel können bewusst wahrgenommen und beeinflusst werden

Mit der Zeit lernen wir, die verschiedenen inneren Zustände zu erkennen, ihnen einen Na-

men zu geben und sie immer besser zu regulieren. Dadurch entsteht mehr innere Flexibilität und Selbstwirksamkeit - ein zentraler Teil des therapeutischen Prozesses.

Traumatherapie mit Blick auf das Nervensystem

In der traumasensiblen Begleitung geht es nicht darum, unerwünschte Symptome „wegzumachen“, sondern Sicherheit im Körper (wieder) erlebbar zu machen.

Behutsam und in Deinem eigenen Tempus kann Dein autonomes Nervensystem lernen:

- sich zu regulieren
- Anspannung zu lösen
- Sicherheit, Verbundenheit zu erfahren
- flexibel auf aktuelle Anforderungen des Alltags zu reagieren
- Selbstwirksamkeit zu erfahren

©Nicole Ellinger

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ressourcenraum – Praxis für traumasensible Begleitung und Psychotherapie

Kobergerstr. 47, 90459 Nürnberg

Tel: 0176 85643688

Email: info@ressourcenraum-ellinger.de

www.ressourcenraum-ellinger.de