



# Die Polyvagal -Theorie – Ein Weg zu mehr Sicherheit und Verbundenheit

Die PVT erklärt, wie unser Körper in Situationen von Sicherheit und Gefahr reagiert und wie diese Reaktionen unser Denken, Fühlen, Verhalten und unsere Beziehungen beeinflussen.

## *Wie unser Nervensystem arbeitet*

Unser Nervensystem ist wie ein Radar, das ständig nach Signalen sucht, ob wir sicher sind oder ob Gefahr droht. Diese Prozesse laufen unbewusst ab – wir können keinen Einfluss darauf nehmen.

Nimmt unser ANS Hinweise der Sicherheit wahr, fühlen wir uns:

- sicher und verbunden

Wir können uns öffnen; fühlen uns verbunden, sind präsent und handlungsfähig; innige Begegnungen mit anderen Menschen möglich.

Nimmt unser ANS hingegen Gefahr wahr, schüttet es Hormone aus, die den Körper aktivieren und genetisch angelegte Schutzreaktionen auslösen.

- Alarmiert und aktiv:

Unser Körper ist in Alarmbereitschaft, bereit zu kämpfen oder zu fliehen. Wir fühlen uns ängstlich, angespannt, wütend, aufgedreht und überfordert. Wenn Flucht und Kampf nicht möglich sind, ziehen wir uns in uns selbst zurück und sind nicht mehr handlungsfähig - wir dissoziieren. Dabei fühlen wir uns „eingefroren“, überwältigt, hilflos oder hoffnungslos.

- Erstarrt und zurückgezogen:

Unser ANS schaltet in den Energiesparmodus: wir sind erschöpft, antriebslos, hoffnungslos, verzeifelt, voller Scham und Schuldgefühle. Es gibt scheinbar keine Energie mehr, um da raus zu kommen.

Viele Menschen mit traumatischen Erfahrungen sind im alarmierten oder erstarrten Zustand zu Hause. Aufgrund von früheren Erfahrungen bewertet ihr ANS Signale als bedrohlich, obwohl objektiv keine Gefahr besteht. Sie fühlen sich ständig im Stress oder wie abgeschnitten.

## *Die PVT in der Praxis*

Das Nervensystem ist ein „inneres Navigationssystem“. Es hat die Aufgabe uns zu schützen, indem es im Alltag

Ziel der Therapie ist es dem ANS zu ermöglichen wieder flexibel zwischen den drei Zuständen zu wechseln und dadurch immer wieder in den Zustand der Sicherheit und Verbundenheit zu gelangen.

## *Das lernst Du bei mir*

### Selbstwahrnehmung:

Du lernst die drei Zustände wahrzunehmen und von einander zu unterscheiden. Du lernst Signale der Gefahr (Trigger) zu reduzieren und Signale für Sicherheit und Verbundenheit (Glimmer) zu stärken.

### Selbstregulation:

Du lernst Methoden und Übungen, um aus Stress- oder Erstarrungszuständen wieder in einen Zustand der Sicherheit und Verbundenheit zurück zu kehren.

### Selbstwirksamkeit:

Du lernst geeignete Ressourcen in Deinem Lebensalltag zu entwickeln und zu nutzen.

Mit der Zeit wirst Du in der Lage sein Dein Nervensystem achtsam zu regulieren, um auch in schwierigen Momenten ruhig und handlungsfähig zu bleiben - und andere Menschen wieder als unterstützend zu erfahren.

## TRIMB© - Eine sanfte Methode der Traumabearbeitung

Die TRIMB Methode wurde von Dr. Ingrid Olbricht entwickelt und später von der Traumatherapeutin Ellen Spangenberg weitergeführt und für Menschen mit komplexer PTBS angepasst.

Bei TRIMB müssen keine traumatischen Details erzählt oder das Trauma erneut durchlebt werden. Statt den ganzen „Traumafilm“ abzuspielen, wird eine einzelne Szene ausgewählt, die auf einer imaginären Leinwand auf Briefmarkengröße verkleinert wird.

Anschließend werden innere Bilder, Atmung und kleine Bewegungen genutzt, um die emotionalen Verbindungen an diese Szene zu lösen.

Viele Menschen beschreiben TRIMB als sehr wirksam und schonend. Häufig entsteht nach der Sitzung ein Gefühl von innerer Ruhe und Erleichterung.

TRIMB eignet sich besonders für Menschen, die sich schnell überfordert fühlen oder eine schonende Alternative zu konfrontative Verfahren suchen. Die Methode kann früh im therapeutischen Prozess eingesetzt werden und stärkt das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit. Ausführliche Informationen gibt es unter: <https://ellen-spangenberg.de/trimb-methode/#top>

## Arbeit mit inneren Anteilen (Ego States)

In jedem Menschen gibt es unterschiedliche „innere Anteile“, die verschiedene Gefühle, Bedürfnisse oder Erfahrungen repräsentieren.

Manche dieser Anteile wirken unterstützend und stabilisierend, andere tragen frühere Verletzungen in sich, sind überfordert oder haben Strategien entwickelt, die einst hilfreich waren aber heute eher belasten können.

In der Arbeit mit inneren Anteilen geht es darum, diese inneren Aspekte wahrzunehmen, ihre Bedeutung zu verstehen und in einen wertschätzenden Dialog zu bringen. Dies geschieht sehr behutsam.

Viele Menschen berichten, dass innere Konflikte und Widersprüche abnehmen und ihr Selbstmitgefühl gestärkt wird.

## Gestalt- und systemische Therapie

Die Gestalttherapie betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Gefühlen, Gedanken und seiner Umgebung. Wir arbeiten im „Hier und Jetzt“ mit kreativen Methoden um innere Erfahrungen direkt wahrzunehmen. So können unbewusste Muster erforscht und sichtbar gemacht werden – und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen. Wir erforschen gemeinsam, was Dich bewegt.

Die systemische Therapie setzt Symptome und Schwierigkeiten in Zusammenhang mit den Beziehungen und Systemen, in denen Menschen sich bewegen. Wie etwa Familie, Partnerschaft oder Arbeitsumfeld. Durch Perspektivwechsel, ressourcenorientierte Fragen und das Erkennen wiederkehrender Muster, können neue Lösungen sichtbar werden.

Alle diese Methoden ergänzen meine traumasensible, polyvagal informierte Haltung.

©Nicole Ellinger

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ressourcenraum – Praxis für traumasensible Begleitung und Psychotherapie

Kobergerstr. 47, 90459 Nürnberg

Tel: 0176 85643688

Email: [info@ressourcenraum-ellinger.de](mailto:info@ressourcenraum-ellinger.de)

[www.ressourcenraum-ellinger.de](http://www.ressourcenraum-ellinger.de)