



Thor Philipsen

Die Kraft des Vagusnervs

Eine Brücke zwischen Geist und Körper



© Mike Mareen – AdobeStock

Vom Schreiben von Gedichten über die Berufswahl bis hin zur Koordination unserer körperlichen Bedürfnisse ist das Nervensystem an jedem Aspekt der menschlichen Existenz beteiligt. Je besser wir seine fantastische Funktionsweise verstehen, desto mehr Kontrolle erlangen wir über Gesundheit, Psyche und Lebensqualität. Dieser Beitrag lädt Sie ein, die Grundlagen des Nervensystems und die Polyvagal-Theorie zu erkunden.

Das Nervensystem besteht aus Gehirn, Rückenmark und einem Netz von peripheren Nerven, die sich durch unseren gesamten Körper ziehen. Es ähnelt einer fraktalen Matrix, ähnlich dem Wurzelwerk eines Baumes, wobei sich größere Nerven fast unendlich oft in kleinere Nerven verzweigen.

Das Gehirn ist das steuernde Element und übernimmt als solches die Rolle des Hauptkontrollzentrums des Nervensystems. Es verwaltet und koordiniert die Übertragung elektrischer Signale zwischen den peripheren Nerven und sich selbst. Zudem steuert es das Zusammenspiel der Körperfunktionen.

Das Rückenmark ist der Kommunikationsweg, der das Gehirn mit dem gesamten Körper verbindet. Es fungiert als zentrale „Durchgangsstraße“, die eine nahtlose Interaktion zwischen unserer zerebralen Kommandozentrale und der Peripherie des Körpers gewährleistet. Die Kommunikation im Nervensystem erfolgt über elektrische Signale, die von spezialisierten Zellen, den Neuronen und Nerven, übertragen werden. Diese Signale wandern entlang der Axone, die lange Verlängerungen der Neuronen und Nerven sind, und werden zwischen den Neuronen über Verbindungspunkte – die Synapsen – übertragen. Dank dieser elektrochemischen Kommunikation können Informationen schnell und effizient im gesamten Nervensystem übertragen werden. Die Hauptaufgabe der Nervenmatrix besteht darin, schnelle Botschaften durch unseren Körper zu senden, um unseren „biologischen Avatar“ zu regulieren und ihn darauf vorzubereiten, unseren Anweisungen zu folgen.

Wir können bestimmte Substanzen zu uns nehmen, um die Gesundheit dieser Strukturen, die elektrische Signale erzeugen, zu unterstützen. Dazu gehören zum Beispiel hochwertiges Omega-3 aus Algen, Blattgemüse, Magnesium und viel Wasser. In den meisten Fällen haben wir die Möglichkeit, das Nervensystem zu trainieren und zu regulieren, damit es unser ganzes Leben lang gesund bleibt.

Die Aufgabe des Nervensystems

Das primäre Ziel des Nervensystems ist die Sicherung unseres Überlebens, indem es das automatische Energiemanagement und die Reflexe steuert, während es gleichzeitig als Kanal für den freien Willen, Gedankenbewegungen und das Lernen dient.

Dieses erstaunliche und komplexe System fungiert als zentraler Kontrollmechanismus für unsere

automatischen Körperfunktionen und dient als Plattform für unsere bewusste und unbewusste Wahrnehmung. So steuert es unbewusste biologische Prozesse, hält das empfindliche Gleichgewicht der Homöostase aufrecht, steuert geschickt Reflexe und bereitet uns darauf vor, uns von Bedrohungen abzuwenden oder Chancen zu ergreifen.

Diese Prozesse bilden auch die Grundlage für unsere kognitiven Fähigkeiten – Denken, Gedächtnis und Lernen –, die integrale Bestandteile unserer gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklung sind.

Wie das Nervensystem funktioniert Eingabe, Verarbeitung, Ausgabe

Das Nervensystem arbeitet mit einer Trias von Funktionen: dem sensorischen Input, der Verarbeitung dieses Inputs und schließlich dem Output in Form von Handlungen. Unbewusste Handlungen finden hauptsächlich im Inneren des Körpers statt, um die Homöostase aufrechtzuerhalten, während bewusste Handlungen wie willensgesteuerte Körperbewegungen den Zweck haben, sich mit der Außenwelt auseinanderzusetzen.

Wer beispielsweise Hunger verspürt, nachdem er Großmutter selbst gebackenes Brot gerochen hat, in dem laufen verschiedene Prozesse ab, damit entsprechende Maßnahmen ergriffen werden: Die Verdauung wird angekurbelt und der Griff nach einer Scheibe Brot wird eingeleitet. Hierbei erhält das Nervensystem zunächst Eindrücke durch unsere fünf äußeren Sinne, die Informationen der äußeren Umgebung registrieren, sowie von unseren drei inneren Sinnen, die Informationen der inneren Umgebung registrieren. Dieser Input wird dann an das Gehirn weitergeleitet, wo er verarbeitet und interpretiert wird. Das Gehirn erzeugt Gedanken und Gefühle und koordiniert unsere Reaktionen. Schließlich werden Ausgangssignale vom Gehirn an das motorische System der glatten Muskeln innerhalb unseres Organsystems und an die quer gestreiften Muskeln an der Peripherie des Körpers gesendet, die wir mit unserem freien Willen durch Körperbewegungen steuern können. Dieses Wunderwerk des Zusammenspiels läuft ganz automatisch ab, was dazu führt, dass wir dieses wertvolle Geschenk leider nicht ausreichend würdigen.

Das autonome Nervensystem

Das autonome Nervensystem spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Homöostase. Die Anpassungen in unserem Körper können wir in der Regel nicht bewusst



wahrnehmen oder direkt steuern. Sie betreffen zum Beispiel unsere Verdauung, die Körpertemperatur und die Feinabstimmung der Herzfrequenz im Verhältnis zu unserer Umgebung. Müsste man diese drei Funktionen bewusst steuern, wäre es ein sehr mühsamer Vollzeitjob, den wir ein ganzes Leben lang ausführen müssten, ohne auch nur eine Sekunde zu schlafen oder uns auf etwas anderes zu konzentrieren.

Das frühe Standardmodell des autonomen Nervensystems ging nicht über die Zweiteilung von Sympathikus und Parasympathikus hinaus. Dieses Modell erklärte jedoch nicht andere autonome Zustände wie den Freeze-Zustand oder das sich abzeichnende Verständnis der Rolle, die der Vagusnerv bei sozialem Engagement spielt. Dieses Verständnis wurde von Professor Stephen Porges, einem bekannten Forscher und Professor für Psychiatrie, theoretisiert und erforscht und erfuhr in der neurowissenschaftlichen Gemeinschaft spürbaren Respekt.

Ich habe Stephen Porges zum ersten Mal vor mehr als 20 Jahren in Kopenhagen getroffen. Er war eine große Inspiration für die Arbeit meines Lehrers Stanley Rosenberg und die Entwicklung einer praktischen Anwendung von Techniken und Übungen zur Verbesserung des vagalen Systems mit all seinen Vorteilen, einschließlich des sozialen Engagements.

In diesem Beitrag gehe ich über das alte Verständnis des autonomen Nervensystems mit nur zwei Bereichen des Engagements hinaus und stelle meine persönliche Interpretation eines neueren Verständnisses des Nervensystems vor – auch unterstützt durch die Forschung von Professor Porges.



Thor Philipsen und Stanley Rosenberg (rechts).

Bevor wir uns mit den Modi des autonomen Nervensystems beschäftigen, müssen wir uns zunächst mit dem Begriff der Neurozeption auseinandersetzen. Dieser bestimmt, mit welchem „Getriebe“ das Nervensystem arbeitet.

Entmystifizierung der Neurozeption

Der Begriff Neurozeption wurde von Professor Stephen Porges geprägt. Der Begriff leitet sich aus „Neuro“ (das Nervensystem betreffend) und „Perzeption“ (die Interpretation der Sinneseindrücke durch das Gehirn) ab. Die Funktion der Neurozeption besteht darin, Gefahr oder Sicherheit in der Umwelt zu erkennen. So tastet unser Nervensystem ständig die Umgebung ab, registriert selbst subtile Hinweise und fällt schließlich ein schnelles Urteil darüber, ob wir uns in Gefahr oder in Sicherheit befinden. Stellen Sie sich das so vor, als ob wir mit einem eingebauten Radar ausgestattet wären, das die Umgebung nach subtilen Hinweisen absucht, um den Körper auf eine angemessene Reaktion vorzubereiten. Im Wesentlichen ist die Neurozeption also die Art und Weise, wie unser Gehirn die soziale und physische Umgebung auf Anzeichen von Sicherheit oder Gefahr „liest“, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Die Neurozeption spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer physiologischen Antworten, unserer emotionalen Reaktionen und unserer „inneren Voreinstellung“ des Verhaltens. Sie bestimmt, von welchem Modus oder welcher Einstellung im Nervensystem aus wir das Leben erleben. Nach meiner Interpretation der Theorie von Stephen Porges haben wir drei neurologische Wahrnehmungsplattformen, von denen aus das Nervensystem automatisch arbeitet.

Die drei Arten der Wahrnehmung der Umwelt

Sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich – diese drei Wahrnehmungen verändern den Zustand des Nervensystems und schaffen die Voraussetzungen dafür, dass wir das Leben auf sehr unterschiedliche Art und Weise wahrnehmen. Um spielerisch zu veranschaulichen, wie sich die drei verschiedenen Modi des Nervensystems gestalten, besuchen wir gedanklich drei verschiedene Städte: Die „Stadt des sozialen Engagements“, die „Westernstadt Fightville“ und die „eingefrorene Stadt der Verzweiflung“.

Die „Stadt des sozialen Engagements“

Wenn unser neurozeptives System uns Sicherheit meldet und wir unsere Umgebung als ungefährlich einstufen, besuchen wir die gemütliche Stadt des sozialen Engagements. Hier spüren wir sofort ein tiefes Gefühl von Wärme, Geborgenheit und innerem Wohlbefinden. Beim Betreten des Stadtzentrums werden wir von lächelnden Gesichtern begrüßt, die uns herzlich willkommen heißen. Die Atmosphäre ist von Lachen erfüllt und man hört die Menschen auf einem Fest gemeinsam singen und tanzen. Wir spüren die Wärme, die uns umgibt, wenn wir durch die breiten Straßen gehen, in denen die Blumen in allen Farben des Regenbogens blühen. Der Duft köstlicher Mahlzeiten liegt in der Luft und führt unsere Nase zu einem großen Platz, auf dem sich Menschen versammeln, um zu essen und das Leben zu genießen. Das Klirren des Bestecks auf den Tellern mischt sich mit lebhaften Gesprächen, Witzen und Lachen. Wir schmecken die köstlichen, mit Liebe und Sorgfalt zubereiteten Gerichte und ein Gefühl der Geborgenheit breitet sich im Körper aus. Die Menschen in der Stadt des sozialen Engagements sind durch einen Geist der Gemeinsamkeit und des Altruismus verbunden. Sie arbeiten zusammen, um Überfluss und Schönheit zu schaffen, und niemand ist in Not. Man sieht, wie sich die Menschen helfen und zum gegenseitigen Wohl zusammenwirken. Kleine Momente der Liebe und Freundlichkeit schaffen eine Umgebung, in der sich jeder gesehen, geschätzt und gewürdigt fühlt.

Diese Stadt spiegelt das „Getriebe“ unseres Nervensystems wider. Wenn das System des sozialen Engagements aktiviert ist, kann das Leben auf diese Weise

projiziert und erlebt werden. Ein und dieselbe Welt kann für verschiedene Menschen oder zu verschiedenen Zeiten völlig unterschiedlich erscheinen. Hinter dieser Behauptung stehen biologische Fakten und eine erforschte Theorie. Laut Stephen Porges überleben wir als Säugetiere in Gruppen durch Bindung. Ein Teil des autonomen Nervensystems hat sich so entwickelt, dass es starke Bindungen zu unseren Nachkommen und unserer Gruppe schafft. Wir haben uns auch so entwickelt, dass wir die Gefühle und Absichten von uns und anderen sowohl durch verbale als auch durch nonverbale Äußerungen kommunizieren bzw. verstehen.

Die nonverbale Kommunikation wird durch Gesichtsausdruck, Tonfall und Körperhaltung direkt an andere weitergegeben. Wir können sofort unterscheiden, ob sich jemand in Not befindet oder ob er glücklich ist, indem wir ihn nur ansehen oder auf den Tonfall seiner Stimme hören. Geringfügige Abweichungen werden sofort erkannt und es entsteht ein Eindruck von der Person. Porges sagt, dass dies eine physiologische Grundlage in Hirnnerven hat, die er den ventralen Vaguskomplex nennt. Dieser umfasst die jüngere evolutionäre Entwicklung des Vagusnervs, der aus dem Nucleus ambiguus im Hirnstamm austritt und den er „ventralen Vagus“ nennt. Dieser verschmilzt und teilt Fasern mit dem „dorsalen Vagus“, der evolutionsgeschichtlich viel älter ist.

Der ventrale Vagus spielt eine entscheidende Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen und bei der Regulierung nach Stress oder der Vorbereitung von Säugetieren auf Intimität. Er verbindet das Nervensystem, das Gesicht und das Herz. Wenn der ventrale Vagus stark





aktiviert ist, fühlen wir uns glücklich, gesund und mit anderen verbunden. Hier erleben wir die Liebe.

Der Vagusnerv

Der Vagusnerv, benannt nach dem lateinischen Wort für „umherschweifen“ oder „wandern“, ist ein zentraler Bestandteil des parasympathischen Systems und in erster Linie für die Weiterleitung von Informationen aus dem Körperinneren an den Hirnstamm verantwortlich. Dieser einzigartige Nerv ist mit lebenswichtigen Organen wie dem Herzen, der Lunge und dem Verdauungstrakt verbunden und reguliert unsere Ruhe- und Verdauungsreaktionen.

Die evolutionären Wurzeln des Vagusnervs liegen weit zurück. Er ist ein Nerv der Heilung und Regeneration. Jüngere Studien bringen den Vagusnerv mit der Verringerung von Entzündungen, der Bewältigung von Stress und Ängsten, der Einwirkung auf unser Darmmikrobiom und der Beeinflussung der sozialen Intelligenz und Langlebigkeit in Verbindung.

Der Vagusnerv ist vor allem ein sensorischer innerer Nerv. Er überwacht also, was im Inneren vor sich geht und gibt dies permanent an das Gehirn weiter, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Hinweise auf Sicherheit oder Gefahr können laut Stanley Rosenberg auch intern erfolgen. Dies wirft Fragen auf: Was ist, wenn wir die Außenwelt mit der Innenwelt verwechseln? Was ist, wenn die Gefahrensignale nicht aus der äußeren Umgebung kommen, sondern zum Beispiel durch ungesunde Nahrung oder eine vestibuläre Störung nach einer Gehirnerschütterung ausgelöst werden? (Stichwort vestibuläre Defensivität – eine Form der Höhenangst, die auch durch alltägliche Aktivitäten wie Schaukeln, Radfahren oder Treppensteigen ausgelöst werden kann).

Wenn wir dies verstehen, könnte sich unsere Herangehensweise an psychologische oder soziale Probleme drastisch ändern. Wir könnten erkennen, dass unser inneres Unbehagen auf äußere Faktoren wie Beziehungen oder Institutionen projiziert wird. Wie würde sich das auf das tägliche Leben auswirken? Vielleicht streiten wir uns ständig und rechtfertigen unser Verhalten, indem wir das Leiden, das wir im Inneren erfahren, auf die Außenwelt projizieren. Was wäre, wenn Streitsüchtige oder ängstliche Menschen sich einfach nur in einem Zustand der sympathischen Aktivierung befänden?

Die Bewältigung innerer Gefahren könnte darin bestehen, schädliche oder unnatürliche Substanzen zu reduzieren, die das Nervensystem als Bedrohung empfindet.

Wenn wir unser Nervensystem durch bestimmte Übungen, Änderungen des Lebensstils und spezifische Berührungen, die das System des sozialen Engagements stimulieren, neu kalibrieren, kann das einen veränderten Menschen hervorbringen. Stanley Rosenbergs innovative Arbeit erforscht die direkte Kommunikation mit dem Vagusnerv durch das Verständnis der Anatomie, neuronale Übungen und spezifische Berührungen, die den Menschen helfen, aus Stress und Erstarrung herauszukommen.

Das genaue Verständnis des Vagusnervs ist für jeden, der sich das Potenzial dieser Nervs zunutze machen will, von überragender Bedeutung. Der Einfluss des Vagusnervs erstreckt sich auf den gesamten Körper und wirkt sich nicht nur auf physiologische Prozesse, sondern auch auf das emotionale und geistige Wohlbefinden aus. Er ist eine Brücke zwischen Geist und Körper, die körperliche Empfindungen, Bauchgefühle, Emotionen und das soziale Leben miteinander verbindet.

Die „Westernstadt Fightville“

Gefahrenwahrnehmung und Sympathikusaktivierung gehen Hand in Hand. Im Folgenden werden wir die Stadt oder das „Leben“ besuchen, das wir erleben, wenn unser neurozeptives System Hinweise auf Gefahren erkennt. Betreten wir also die Westernstadt, die Fightville genannt wird. Hier liegen Stress und Unsicherheit in der Luft. Wir sehen Desperados mit Revolvern am Gürtel und werden von ihnen aus wachsamem Augen beobachtet. Wir spüren geradezu das Adrenalin durch unsere Adern strömen, während wir uns durch die engen, lauten Straßen bewegen. Die Atmosphäre ist erfüllt von einer Mischung aus Aufregung und Angst und wir sind wachsam gegenüber den unvorhersehbaren Risiken, die hinter jeder Ecke lauern. Man hört Hufgetrappel auf dem staubigen Boden und schrilles Geschrei aus den Saloons, in denen gestritten und gekämpft wird. Stimmen erheben sich über das Klirren von Gläsern, an den runden Tischen wird gepokert. Dunkle Schatten bewegen sich an den Straßenecken und man spürt die Blicke der Menschen, die darauf konzentriert sind, am Leben zu bleiben. Ein riesiger Schreck durchfährt uns, als ein Revolver abgefeuert wird und die Tauben in Panik auffliegen. Wir spüren eine ständige Präsenz von Unberechenbarkeit und Wettbewerb. Die Menschen sind auf ihre eigenen Interessen fixiert und bereit, andere zu kompromittieren, um ihre Ziele zu erreichen. Niemand kann sich sicher fühlen oder jemandem vertrauen. Unsicherheit und Misstrauen liegen in der Luft und man ist ständig auf der Hut, ist wachsam und bereit für Kampf oder für Flucht.



Die Erkenntnis aus dieser Neurozeption ist, dass unser Nervensystem in den Kampf-Flucht-Modus schaltet, wenn wir Hinweise auf Gefahr wahrnehmen. Wenn dies geschieht, fühlt sich das Leben bestenfalls wie der wilde Westen und schlimmstenfalls wie ein äußerst furchterregender Ort an. Da das Nervensystem auf Mobilisierung und Kampf- oder Fluchtverhalten ausgerichtet ist, erleben wir das ganze Leben in diesem Kontext.

Das sympathische System

Struktur: Die Struktur des sympathischen Nervensystems weist zwei Bahnen auf: Eine vom Hypothalamus im Zwischenhirn ausgehend und hin zu den motorischen Fasern und eine weitere Bahn vom Hypothalamus durch das Kreislaufsystem. Ein Weg verläuft also über die Nerven und ein anderer über den Blutkreislauf.

Funktion: Die Funktion des sympathischen Nervensystems besteht darin, unsere Physiologie auf Mobilisierung einzustellen. Es ist, als würde man auf das Gaspedal treten und damit Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz in die Höhe treiben. Dieser Teil des autonomen Systems hat die Funktion eines vorübergehenden Turbo-Boosts, der unsere Physiologie auf schnelle Reaktion vorbereitet. Wenn unser neurozeptiver Apparat eine Gefahr in der Umwelt wahrnimmt, löst das sympathische Nervensystem die Kampf-oder-Flucht-Stressreaktion der Nebennieren aus, die wir vor Millionen von Jahren von den Reptilien geerbt haben, damit wir etwas Gefährliches bekämpfen oder vor ihm fliehen können und dabei eine Menge Energie zur Verfügung steht. Aus diesem

Grund hemmt die Aktivierung des Sympathikus das parasympathische Nervensystem, was bedeutet, dass die Zellreparatur, die Regeneration, die Entspannung und die Heilung zurückgestellt werden, während es aktiv ist. Der Haken an der Sache ist, dass wir zum Abschalten des Sympathikus Signale der Sicherheit benötigen. Affen in Gruppen signalisieren durch Laute und Gesichtsausdrücke Sicherheit nach einem beendeten Raubtierangriff – dann kann die Pflege stattfinden, um sich gegenseitig zu regulieren und soziales Engagement und Entspannung zu fördern.

Diese sympathische Reaktion auf Gefahr ist gut bekannt und wird von allen Wirbeltieren geteilt. Leider hat sich die menschliche Psyche nicht sonderlich gut an unser – evolutionär gesehen – sehr junges und extrem unterschiedliches Umfeld des modernen Lebens und dessen Herausforderungen angepasst. Da wir nicht viele Säbelzahnartige auf der Straße sehen, fühlen wir uns oft von anderen Lebensereignissen bedroht, die eigentlich keine Mobilisierungsstrategien erfordern.

Es kann viele Quellen neurozeptiver Gefahr im modernen Leben geben, wie z. B. eine unerwartete Rechnung oder ein Kündigungsschreiben, das uns Sorgen über unsere künftige persönliche Lage oder letztlich unser Überleben macht. Es kann der Gesichtsausdruck unserer Ehefrau sein, wenn sie auf einer Party mit einem anderen Mann interagiert und wir erkennen, dass sie an ihm interessiert ist. Oder vielleicht erklärt uns unser Arzt, dass wir eine ernste Krankheit haben. Die meisten dieser



Vorkommnisse erfordern keine Mobilisierungsstrategie, aber unser Herz rast trotzdem, ohne dass wir Kontrolle darüber hätten. Unser Körper ist darauf ausgerichtet, zu kämpfen oder zu fliehen, sodass unser Verhalten darin bestehen könnte, mit jedem zu streiten oder alle um uns herum für Idioten zu halten. Es könnte auch sein, dass wir ein Vermeidungsverhalten an den Tag legen und beispielsweise eine Einladung ablehnen. Dabei erscheint es völlig irrational, uns unwohl zu fühlen, nur weil uns jemand zu einer Geburtstagsparty eingeladen hat. Unsere Physiologie ist jedoch auf Flucht ausgerichtet und wir brauchen Hinweise auf Sicherheit, um wieder zu einem normalen Gedeihen zurückzukehren. Wir müssen den Zustand des Nervensystems ändern.

Nehmen wir ein anderes Szenario: Wir schauen auf die Uhr und kommen zu spät zur Arbeit. Das ist ein modernes Signal für Gefahr, das Stresssystem wird aktiviert und das Herz beginnt zu klopfen. Wir können uns nicht wehren oder vor jemandem fliehen, also beschleunigen wir stattdessen das Auto und fühlen uns schrecklich. Dann beginnt der Verstand, sich Szenarien auszumalen, wie wir vom Chef entlassen werden, und wir fühlen uns noch schlechter. Als wir ankommen, lächelt der Chef uns an und nimmt das Ganze mit Humor, wir erzählen ihm, wie viel Sorge wir hatten, und fühlen uns wieder sicher.

Regulierung: Es ist normal, Stress zu erleben. Wenn unser System flexibel ist, kann es sich leicht selbst regulieren. Wir erkennen, dass aktuell keine wirkliche Gefahr besteht und wir nichts unternehmen müssen. Wenn der Stress aber ein wenig länger anhält, könnten wir uns mit ein paar guten Freunden treffen und die damit einhergehende Co-Regulierung wird dazu beitragen, den Stress zu reduzieren. Manchmal sind wir allerdings einem größeren Ausmaß oder einer längeren Dauer von Stress ausgesetzt, oder der Stress kommt nicht aus der äußeren Welt, sondern aus dem Inneren und wir müssen auf andere Weise damit umgehen. Wenn sich emotionaler Stress und Spannungen im Körper aufstauen, dann ist eine richtige, sichere Berührung eine der wirkungsvollsten Co-Regulierungs-Strategien, die es gibt. In der Tat ist Berührung die einzige Empfindung, ohne die wir nicht leben können. Denken wir nur an die Bilder aus rumänischen Waisenhäusern, in denen Kinder mit Hirnschäden und schweren Behinderungen aufwachsen oder sogar starben, weil ihnen Berührung fehlte.

Es gibt verschiedene Übungen, die wir täglich durchführen können, um Sicherheit zu erlangen. Ein allgemein bekanntes Mittel sind Atemübungen. Die effizienteste

Atemübung für diesen Zweck, die ich bis heute gefunden habe und die auch von der Forschung unterstützt wird, heißt Sudarshan Kriya und stammt von einer humanitären Organisation namens The Art of Living. Diese Übungen verbessern die Funktion des Vagusnervs und helfen Menschen mit schwerem Stress – sogar Menschen, die durch den Krieg traumatisiert wurden und an einer lähmenden posttraumatischen Belastungsstörung leiden.

Die „eingefrorene Stadt der Verzweiflung“

Wenn das neurozeptive System eine Lebensbedrohung wahrnimmt und die Mobilisierungsstrategien versagen, tritt die uralte Einfrierreaktion in Kraft. Treten wir nun zuletzt ein in die „eingefrorene Stadt der Verzweiflung“. Wir spüren sofort Müdigkeit und Resignation. Hier scheint alles eingefroren und gefühllos geworden zu sein. Auf unseren Schultern lasten Hoffnungslosigkeit und Angst. Die hohen Mauern, der elektrische Zaun und die schwer bewaffneten Soldaten, die hier unbarmherzig Wache halten, verhindern ein Entkommen aus dieser dem Untergang geweihten Stadt. Die Straßen sind leer und verlassen und wir können unsere eigenen Schritte in der Stille widerhallen hören. Ein schneidend kalter Wind weht uns ins Gesicht, während wir uns durch die verlassen Gebäude bewegen. Wir sehen ausdruckslose Gesichter, die Angst vor dem Tod und das Gefühl der Isolation vermitteln. Die Stadt ist in einen Nebel aus Angst und Hoffnungslosigkeit gehüllt, und wir spüren ein tiefes Gefühl der Einsamkeit. Es gibt kein Lachen oder Singen, nur Stille und Leere. Die Menschen bewegen sich wie Hüllen ihres früheren Ichs, ohne Hoffnung auf Überleben. Auf ihren Gesichtern sieht man starre Mienen und eine zynische Haltung gegenüber der Welt um sie herum. Alles scheint wie eingefroren und man fühlt sich gefangen in einer Welt ohne Chancen.

Dies ist eine Beschreibung des im äußeren erlebten Alptrauums, den einige Menschen so sicherlich bereits erlebt haben. Es könnte aber auch eine Beschreibung dessen sein, was wir innerlich empfinden, während wir in einer schweren Erstarrung gefangen sind. Wenn das Nervensystem feststellt, dass eine Gefahr lebensbedrohlich ist und weder bekämpft noch abgewehrt werden kann, ist die Mobilisierungsstrategie nutzlos und eine andere letzte Verteidigung gegen den Tod wird aktiviert.

Wenn das sympathische Nervensystem überfordert oder für das Überleben nutzlos ist, löst der dorsale Vagusnerv die Freeze-Reaktion aus. Dies kann eine vollständige Unbeweglichkeit, den Verlust des Bewusstseins, einen deutlichen Abfall der Herzfrequenz und eine flache oder fast unmerkliche Atmung bedeuten,



© Matthias - AdobeStock

sodass das Säugetier beinahe tot erscheint. Dieser Reflex bietet eine letzte Überlebenschance, indem er verhindert, von Raubtieren entdeckt zu werden. Die Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks hilft dabei, Blut zu sparen, wenn das Säugetier verletzt werden sollte. Menschen haben genau dieselben alten Nervenbahnen wie Reptilien und andere Säugetiere, weshalb sie dieselben Abwehrmechanismen aktivieren können, wenn sie einer Gefahr ausgesetzt sind. Der Zustand des Einfrierens, des „Freeze“, ist für die Säugetiere schädlich. Bei schwer traumatisierten Opfern von Kriegen oder Vergewaltigungen kann dieser Zustand nur schwer wieder rückgängig gemacht werden, sodass das Individuum unter starker Apathie, Gefühlstauheit und einem gestörten Sozialleben leidet. Die Person kann sich in einem Zustand extremer Hypoerregung befinden, der einer klinischen Depression ähnelt.

In einem solchen Fall benötigen wir sämtliche Werkzeuge, um eine vollständige Genesung zu erreichen und der Person wieder ein sinnvolles Leben zu ermöglichen. Gruppendynamische Unterstützung, ein sicheres Umfeld und vorhersehbare Routinen, spezifische praktische Übungen und die Stimulierung des sozialen

Bindungssystems zusammen mit täglichen Atemübungen – ohne die traumatische Geschichte zu sehr zu analysieren – können großen Nutzen haben. Nachdem der Freeze-Zustand durchbrochen ist, könnte die Person für kognitiven Zugänge und Therapien bereit sein.



Kontakt

Thor Philipsen
thor.philipsen@protonmail.com