

Deb Dana
Das Vagus-Nerv Workbook



Deb Dana

Das Vagus-Nerv Workbook

Schritt für Schritt Ängste lindern
und Sicherheit finden

Aus dem Amerikanischen
von Ursula Bischoff



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *The Nervous System Workbook. Practical Exercises to Ease Anxiety, Find Safety, And Come Home to Yourself Using Polyvagal Theory* bei Sounds True, Boulder, CO.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Copyright © 2024 Deborah A. Dana

This Translation published by exclusive license with
Sounds True Inc. through Agence Schweiger.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: buxdesign I München unter Verwendung
einer Illustration von Ruth Botzenhardt

Innenabbildungen: Sounds True: S. 48, 74/75, freepik.com: S. 60/61,
Shutterstock: S. 97 (Ramcreative), Adobe Stock: S. 173 (Fahrrad: Azat Valeev,
Bücher: Margaret, Blumentopf: fireflamenco)

Redaktion: Ralf Lay

Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34841-1

www.koesel.de

Inhalt

Einführung	7
TEIL 1 DAS NERVENSYSTEM ALS VERBÜNDETEN GEWINNEN 25	
Mein System in Balance	28
In Sicherheit	32
Im Dienst des Überlebens	34
Vorhersehbare Leitungspfade	38
Im Zustand der Regulation zuhause sein	41
Das Zuhause fern von zu Hause	43
Zustände und Zustandsbeschreibungen	45
Die Verkörperung der Zustände	47
Die Vorteile der Überlebenszustände	50
Drei Objekte	53
Sicherheit und Stille genießen	55
Leitungspfade spielerisch erkunden	57
Den Augenblick genießen	60
Geschichten erzählen	62
Zuhören lernen	67
Das Bindungsbedürfnis	71
Überzeugungen	73
Die vier Leitungspfade der Verbundenheit	76
Der Regelkreis der Leitungspfade	83
Das innere Überwachungsprogramm	85
Innerer, äußerer und interaktiver	
Wahrnehmungsstrom	88
Ein Informationspfad	91
Die Welt der akustischen Signale	96
Meine Musik-Playlist	99
Das Ressourcen-Regulationsrepertoire	101

TEIL 2	ZU SICHERHEIT UND VERBUNDENHEIT HEIMKEHREN	105
In Sicherheit verankert	108	
Geborgen im Alltag	111	
Ehrfürchtig staunen	113	
Unterwegs auf regulierten Leitungspfaden	115	
Auf Schutzpfaden navigieren	118	
Aufbauend und erschöpfend	122	
So wie ich	125	
Die Kunst des Genießens	127	
Das SAFE-Archiv	130	
Das Erweiterungs-Stress-Kontinuum	133	
Reaktionsmuster verändern und vertiefen	136	
Urteilsvermögen	138	
Ich bin so ..., dass ich am liebsten	141	
Wenn-dann-Aussagen	145	
Einstimmen, Verinnerlichen, Zuwenden	149	
Rückkehr und Reflexion	151	
Raus aus alten Mustern	153	
Sich in Sicherheit atmen	155	
Drei Geschichten zuhören	157	
Entscheidungen treffen	160	
Geschichten neu erzählen	163	
Das Resilienz-Kontinuum	169	
Der Selbstfürsorge-Kreis	173	
Fragen zur Orientierung	176	
Leidenschaft und Lebenszweck	178	
 Fazit	183	
Dank	185	

Einführung

IM ALLGEMEINEN GEHT man davon aus, das Gehirn sei der Drahtzieher hinter unseren Erfahrungen; doch das ist ein Trugschluss. In Wirklichkeit beginnt der Weg durch die klippenreichen Gewässer des Lebens – die Geschichte unserer Identität, unserer Weltsicht und unserer Gefühle – in unserem autonomen Nervensystem. Es prägt unsere Sicherheits- und Bindungserfahrungen und dient uns als innerer Kompass, an dem wir unser Leben, unsere Beziehungen und unser Arbeitsverhalten ausrichten. Doch oft wissen wir nicht, was es eigentlich bewirkt oder wie es funktioniert. Ohne grundlegende Kenntnisse über dieses existenziell wichtige Navigationssystem tappen wir im Dunkeln und verpassen viele Chancen, unseren Alltag sinnvoll und mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

Um das autonome Nervensystem besser kennenzulernen, ist es unerlässlich, sich mit der Polyvagal-Theorie vertraut zu machen. Entwickelt vom renommierten US-amerikanischen Psychiater und Neurowissenschaftler Dr. Stephen Porges, erklärt sie die wissenschaftlichen Grundlagen des menschlichen Bedürfnisses nach Sicherheit und Verbundenheit und bietet eine Landkarte des Nervensystems, die als Orientierungshilfe für unsere Erkundungsreise dient. Auf dieser Theorie baut das Arbeitsbuch auf.

Mit diesem Buch hoffe ich, die Kernkonzepte der Polyvagal-Theorie transparenter zu machen, damit Sie diese in Ihren Alltag integrieren, Ihr Nervensystem als Verbündeten gewinnen, den angestrebten Zustand der Regulation und Verbundenheit problemlos erreichen und sich darin ausreichend sicher verankern können,

um das Leben in seiner ganzen Fülle zu genießen. Als Therapeutin und Autorin, die sich darauf spezialisiert hat, die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf die Rolle des autonomen Nervensystems bei der Gestaltung des eigenen Lebenswegs aus der polyvagalen Perspektive zu betrachten, freue ich mich darauf, Sie auf Ihrer Entdeckungsreise zu begleiten.

Seit einem Jahrzehnt arbeite ich gemeinsam mit Dr. Porges als Mentor, Co-Autor, Kollege und Freund daran, die Polyvagal-Theorie in der klinischen Anwendung zu etablieren. Inzwischen habe ich meinen Wirkungskreis erweitert, um auch Gemeinschaften außerhalb des medizinischen Bereichs einzubeziehen, damit noch mehr Menschen von den vielen Vorteilen eines regulierten Nervensystems profitieren können, das unseren Weg durchs Leben erleichtert.

Das Nervensystem zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass es der gemeinsame Nenner der menschlichen Erfahrung ist. Seine Funktionsweise stellt ein Bindeglied in einer Welt dar, die uns oft zersplittet erscheint. Wenn wir unser Umfeld und uns selbst aus der Perspektive des Nervensystems betrachten, erkennen wir, dass wir alle nach einem Zustand der Sicherheit und Verbundenheit streben.

Ein gut reguliertes Nervensystem ist von grundlegender Bedeutung, um mit einem Gefühl der Sicherheit und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Damit wir dies erreichen, müssen wir unsere Fähigkeit verbessern, mit dem Nervensystem zusammenzuarbeiten, um es auf sanfte Weise umzugestalten.

Obwohl ich mich seit vielen Jahren mit der Erforschung des autonomen Nervensystems befasse und meine Erkenntnisse und Expertise teile, verliere ich bisweilen meine Verankerung im Zustand der Regulation und sehe mich Situationen gegenüber, in denen

Chaos herrscht. Denken Sie also bei den Erkundungsübungen daran, dass wir alle am gleichen Punkt beginnen – mit der Suche nach dem Weg zu Sicherheit und Verbundenheit, den uns das autonome Nervensystem weist. Das ist es, was uns Menschen verbindet und sich wie ein roter Faden durch unsere gemeinsame Erkundungsreise zieht.

Wir alle sehen uns im Laufe des Tages mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Einige lassen sich besser in den Griff bekommen als andere, doch unabhängig davon, an welcher Stelle des Kontinuums von leicht zu bewältigenden bis traumatischen Erfahrungen wir uns auch befinden, der Weg zurück in den Zustand der Regulation ist immer mit dem Verständnis unseres Nervensystems und seiner Aktivitäten verbunden. Wenn uns diese innere Funktionsweise unserer Biologie rätselhaft erscheint, haben wir das Gefühl, unbekannten, unerklärlichen und unvorhersehbaren Erfahrungen ausgeliefert zu sein. Das löst Angst und Stress aus, die viele von uns kennen. Die gute Nachricht ist: Wenn wir wissen, wie das autonome Nervensystem arbeitet, können wir *mit ihm kooperieren*. Es dient als Kompass, der uns hilft, unsere Reise wie auf einer Landkarte zu verfolgen und den Weg aus der Dysregulation zurück in einen Zustand der Sicherheit und Verbundenheit zu finden.

Wenn wir grundlegend verstehen, wie das Nervensystem arbeitet, können wir uns mit ihm verbünden und erkennen, was hinter unseren Denk- und Verhaltensmustern steckt. Und wir können uns leichter auf die gewöhnlichen und zuweilen außergewöhnlichen Erfahrungen des Alltags einlassen.

Das Buch macht Sie mit Ihrem autonomen Nervensystem vertraut und zeigt Ihnen, wie Sie mit ihm kooperieren, um das Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit zu vertiefen und Ihr Leben zu

bereichern. Sie werden dabei einige Schlüsselkonzepte der Polyvagal-Theorie erforschen, ohne sich im Labyrinth der wissenschaftlichen Terminologie zu verlieren. Ein Bündnis mit Ihrem autonomen Nervensystem zu schließen, ist ein schrittweiser Entdeckungs- und Lernprozess. Neugier und der Wille, unbekanntes Terrain zu erkunden, sind alles, was Sie dafür brauchen.

Wie das autonome Nervensystem funktioniert

Das autonome Nervensystem könnte man auch als »*automatisches* Nervensystem« bezeichnen, da es die grundlegende Organisation aller Vorgänge im Körper übernimmt (zum Beispiel Atmung, Herzschlag, Verdauung), ohne dass wir aktiv in die Steuerung dieses komplexen Prozesses eingreifen. Stellen Sie sich einmal vor, wir müssten unser Herz, unsere Lunge oder unser Verdauungssystem ständig daran erinnern, ihre Aufgaben zu erfüllen. Unsere gesamte Aufmerksamkeit wäre auf diese lebenswichtigen Funktionen gerichtet und es bliebe kein Raum, an etwas anderes zu denken. Wir haben also allen Grund, dankbar zu sein, dass dieses vorprogrammierte System, das ohne unser bewusstes Zutun die Steuerung übernimmt, alles am Laufen hält.

Vielleicht hat Ihr Nervensystem bisher hervorragende Arbeit geleistet und Sie fragen sich, warum es ratsam ist, mehr darüber zu erfahren. Wie bei vielen Dingen im Leben können wir uns eher auf ein System einlassen, wenn wir besser verstehen, wie es funktioniert und welche Vorteile es uns bringt. Wenn wir das Geheimnis lüften und uns mit unserem Nervensystem vertraut machen, entdecken wir die Kraft des autonomen Bewusstseins in unserem Alltag, die den Weg zu Freundlichkeit, Selbstmitgefühl, Leichtigkeit und Freude ebnen kann. Ein tieferes Verständnis des auto-

nomen Nervensystems eröffnet uns neue, vielversprechende Möglichkeiten, zum Beispiel Verwirrung oder Frustration über seine Aktivitäten zu überwinden und seinen hochkomplexen Steuerungsprozessen mit Empathie und Anerkennung zu begegnen.

Das Hin-und-her-Pendeln zwischen den autonomen Selbstzuständen, das sich mehrmals am Tag in kleineren und größeren Ausschlägen vollzieht, ist genetisch vorprogrammiert. Denken Sie an Situationen, die Sie heute vielleicht schon erlebt haben: Momente der Leichtigkeit, der moderaten Anspannung, innerer Leere oder hoher Intensität, die ein Abgleiten in den Kampf-oder-Flucht-Modus oder einen innersystemischen Zusammenbruch ankündigten. Die weit verbreitete Erfahrung des nahezu permanenten Wechsels zwischen den Selbstzuständen ist an sich kein Hindernis für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Erst wenn wir aus dem Zustand der Sicherheit und Verbundenheit in einen Überlebensmodus geraten und den Weg zurück in die Regulation nicht finden, leiden wir körperlich und seelisch. Es ist normal und vorhersehbar, dass wir den Zustand der Regulation nicht rund um die Uhr aufrechterhalten können. In diesem Arbeitsbuch lernen Sie, bewusst wahrzunehmen, an welcher Stelle der Reise Sie sich gerade befinden und wie Sie in die Sicherheit der Regulation zurückfinden. Diese Fähigkeit, sich zu orientieren und jeden Tag den Weg zurück zu sich selbst zu finden, kann in diesem Buch durch die entsprechenden Übungen aufgebaut und vertieft werden.

Wenn Sie beginnen, die Aktivitäten Ihres autonomen Nervensystems bewusst wahrzunehmen, können Sie neugierig verfolgen, worauf es reagiert und was es Ihnen mitzuteilen versucht. Wenn Sie lernen, ihm aufmerksam zuzuhören und mit ihm in seiner Sprache zu kommunizieren, können Sie besser auf das reagieren, was gerade geschieht, und die Wege erkennen, die zu Sicherheit und Verbundenheit führen. Dieser Prozess, in dem Sie Ihr Nervensystem besser kennenlernen, bietet Ihnen die Chance, einen »Ver-

bündeten« zu gewinnen. Viele Menschen wissen nicht, welche wichtigen Informationen über die autonomen Leitungspfade zwischen Körper und Gehirn ausgetauscht werden. Statt das Nervensystem zu ignorieren, können wir mit ihm zusammenarbeiten und durch unsere aktive Unterstützung zu seinem Wohlbefinden beitragen.

Man könnte das Nervensystem als »inneres Überwachungsprogramm« bezeichnen, das ständig im Dienste unserer Sicherheit steht. Es nimmt Veränderungen in unserer Innenwelt sofort wahr und hat die sicherheitsrelevanten Faktoren der Außenwelt im Blick, reguliert Herz- und Atemfrequenz und passt das Energieniveau den aktuellen Erfordernissen an. Neben der Steuerung unserer körperlichen Bedürfnisse liegt hier der Ausgangspunkt für die Geschichten, die wir über uns und die Welt erzählen. Im Gegensatz zu vielen hochbrisanten Ereignissen werden die Vorgänge im Nervensystem nicht unter Verschluss gehalten. Die Informationen über sie werden vom Körper über die autonomen Leitungspfade an unser Gehirn, die Schaltzentrale, weitergeleitet. Dort angekommen, fügt das Gehirn sie zu einer Geschichte zusammen, die Sinn in Sinneswahrnehmungen und Lernaktivitäten bringt. Und das Gehirn ist bekanntlich in der Lage, unglaubliche und nahezu unglaublich-würdige Geschichten zu erfinden!

Die gute Nachricht lautet, dass dieses System angepasst und eingestellt werden kann. Wir haben es in der Hand, neue Denk- und Verhaltensmuster zu entwickeln, was Teil der Aufgabenstellung in diesem Buch ist. Die folgenden drei Grundprinzipien stellen eine Art Landkarte dar, die veranschaulicht, wie das Nervensystem arbeitet.

Organisationsprinzipien

1. **Autonome Hierarchie:** die drei Bausteine, die entwicklungs geschichtlich nacheinander entstanden sind und über vor programmierte Leitungspfade gesteuert werden.
2. **Neurozeption:** das innere Überwachungsprogramm, das ständig nach Signalen Ausschau hält, die auf Sicherheit oder mögliche Bedrohungen hinweisen.
3. **Co-Regulation:** eine Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten, wenn wir uns sicher genug fühlen, und ein unverzichtbarer Bestandteil des Wohlbefindens.

AUTONOME HIERARCHIE

Im Laufe der Evolution kristallisierten sich nacheinander drei Bausteine des Nervensystems heraus: der dorsal-vagale Komplex vor etwa 500 Millionen Jahren, der sympathische Komplex vor an nähernd 400 Millionen Jahren und der ventral-vagale Komplex vor rund 200 Millionen Jahren. Jedes neu entstandene Subsystem hat sich dem älteren angeschlossen, statt es zu ersetzen. Diese als »autonome Hierarchie« bezeichnete Ordnung ist der Schlüssel zum Verständnis, wie sich das Nervensystem im Regulationszustand verankert und auf die Herausforderungen im Alltag reagiert. Jeder dieser Bausteine ist mit spezifischen Funktionen ausgestattet, die über körpereigene Kommunikationskanäle miteinander in Verbindung stehen, unsere Biologie und unsere Psyche beeinflussen und prägen, wie wir die Welt sehen, empfinden und mit ihr in Kontakt treten.

Der ventral-vagal geprägte Komplex

Der ventral-vagale Baustein, der jüngste im Trio, ebnet den Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und einem Platz in der Welt, der sich kontrollierbar anfühlt. Er ermöglicht uns soziale Kontakte und Kommunikation, den Anschluss an eine Gruppe oder auch Glück und Zufriedenheit allein. Die üblichen Ärgernisse des Alltags wie zum Beispiel das Verschütten von Kaffee oder das Steckenbleiben im Stau auf dem Weg zur Arbeit erscheinen uns nicht mehr so überwältigend. Statt wütend und frustriert zu reagieren, sind wir in der Lage, uns dem Fluss des Lebens anzupassen. Um ein Gespür für dieses Subsystem zu entwickeln, stellen Sie sich einmal bildlich vor, wie Sie mit Freunden oder Freundinnen in ein angeregtes Gespräch vertieft sind, wie Sie einen Spaziergang in der Natur machen und sich geerdet fühlen oder, wenn Sie ein Haustier haben, wie Sie gemütlich auf dem Sofa sitzen, mit Ihrem Hund oder Ihrer Katze, die sich friedlich neben Ihnen zusammengerollt haben.

Der sympathisch geprägte Komplex

Auf der nächsten Stufe der autonomen Hierarchie gelangen wir zu den Aktivitäten, die vom Sympathikus gesteuert werden, wenn zum Beispiel viele Dinge gleichzeitig auf uns einprasseln oder uns das Leben als eine Abfolge endloser Herausforderungen erscheint. Dieser Zustand tritt meist im Zusammenhang mit Kampf-oder-Flucht-Entscheidungen auf. Wenn wir das Gefühl haben, dass die Liste der zu erledigenden Dinge nie kürzer wird, wir finanziell kaum über die Runden kommen oder der Partner beziehungsweise die Partnerin ständig mit etwas anderem beschäftigt ist, verlieren wir das Gefühl, sicher im Hier und Jetzt verankert zu sein, sind unfähig, das große Ganze zu erkennen, und reagieren mit Angriffs- oder Fluchtverhalten. Um ein Gefühl für die Mobilisierung dieses Subsystems zu entwickeln, kann man sich einen Haiangriff oder einen Fisch vorstellen, der pfeilschnell vor dem Hai flieht.

Der dorsal-vagal geprägte Komplex

Wenn wir über längere Zeit das Gefühl haben, in einem Teufelskreis endloser Herausforderungen gefangen zu sein, ohne einen Ausweg zu sehen, kommen wir zur letzten Stufe der autonomen Hierarchie, dem entwicklungsgeschichtlich ältesten Baustein des autonomen Nervensystems: dem dorsal-vagalen Komplex. Er geht einher mit einem innersystemischen Zusammenbruch, einem dissoziativen Shutdown und dem Zustand der Abkopplung. Herausforderungen wie der verschüttete Kaffee, die endlose To-do-Liste oder die brüchige Partnerbeziehung spielen keine Rolle mehr. Wir beginnen, uns zurückzuziehen und von unseren Gefühlen abzukoppeln. Rein äußerlich gehen wir noch unseren Aktivitäten nach, aber nach Schema F, ohne die Energie aufzubringen, uns wirklich zu engagieren. Wir verlieren die Hoffnung, dass sich jemals etwas ändern wird. Um ein Gefühl für dieses Subsystem zu entwickeln, stellen Sie sich eine Schildkröte vor, die sich behäbig, aber stetig durch die Welt bewegt. Wenn Gefahr droht, erstarrt sie, zieht den Kopf in den Panzer zurück und wartet ab, bis sie sich sicher genug fühlt, um dann schnell zu prüfen, ob sie sich wieder in die Welt hinauswagen kann.

Der Wechsel zwischen den Selbstzuständen

Der Wechsel zwischen den Selbstzuständen ist genetisch vorprogrammiert; wir sind an den nahtlosen Übergang von ventraler Regulation zu sympathischer oder dorsaler Dysregulation gewöhnt. Das Verlassen des Regulationsmodus ist an sich kein Problem. Es geht nicht darum, uns an den Zustand der Regulation zu klammern: Es gilt vielmehr zu erkennen, in welchem Zustand wir uns gerade befinden, wann wir aus dem Regulationsmodus in den Sog des Überlebensmodus geraten und wie wir wieder in den Regulationsmodus zurückkehren können. Die Fähigkeit, flexibel zwischen den Zuständen zu wechseln, ist ein Zeichen von Wohlbefinden.

den und Resilienz. Stress empfinden wir erst dann, wenn wir den Zustand der Dysregulation als ausweglos empfinden und nicht mehr in der Lage sind, in den Regulationsmodus zurückzukehren. Wenn wir aus dem Zustand der ventralen Sicherheit und Verbundenheit in den Zustand der Dysregulation geraten, reagieren wir nicht mehr flexibel, sondern erstarrten und bekommen die Auswirkungen eines Nervensystems zu spüren, das dem Druck der sympathisch gesteuerten Mobilisierung oder des dorsalen Shutdowns ausgesetzt ist.

Wenn wir in der regulierenden Energie des ventral-vagalen Zustands verankert sind, befindet sich das autonome Nervensystem in einem gesunden Gleichgewicht. Als Folge dieser Homöostase stellt sich ein Gefühl des Wohlbefindens ein. In Situationen, in denen wir uns einer Herausforderung gegenübersehen, sind wir in der Lage zu reflektieren (statt blind zu reagieren), konstruktiv mit anderen zusammenzuarbeiten und zu kommunizieren. Halten Sie einen Moment inne und denken Sie an eine Situation, der Sie sich gewachsen fühlten und in der Sie ein Problem allein oder gemeinsam mit anderen lösen konnten. Wenn es uns nicht gelingt, uns einer Herausforderung zu stellen oder sie zu bewältigen, wechseln wir unbewusst vom Regulationsmodus in den Zustand der sympathisch gesteuerten Mobilisierung, der durch die Energie der Kampf-oder-Flucht-Reaktion gekennzeichnet ist. Halten Sie einen Moment inne und denken Sie an eine Situation, in der Sie die intensive, aktivierende Energie und den Impuls gespürt haben, die Herausforderung anzunehmen und Ihren Standpunkt zu verteidigen oder sich der drohenden Konfrontation zu entziehen. Wenn unsere Problemlösungsstrategie scheitert und wir das Gefühl haben, in der Falle zu sitzen, befinden wir uns im Zustand des dorsal-vagalen Shutdowns.

Denken Sie an eine Situation, in der Sie aufgeben oder nachgeben wollten, ohne sich wirklich damit auseinanderzusetzen oder

sich emotional auf sie einzulassen. Aufgrund der Struktur des autonomen Nervensystems und der hierarchischen Anordnung seiner Komponenten müssen wir, um aus dem Zustand des Zusammenbruchs in den Zustand der Regulation und Sicherheit zurückzukehren, den Weg durch die sympathisch gesteuerte Mobilisierung finden, ohne uns im Kampf-oder-Flucht-Modus zu verfangen.

Eine Situation, in der eine als sicher empfundene Mobilisierung vorherrscht, kann viele Formen annehmen. Sie kann mit einer kaum wahrnehmbaren Körperbewegung beginnen, mit einem freundlichen Blickwechsel oder mit einem Gedanken, der eine Möglichkeit der Problemlösung andeutet. Das Kernelement dieser Mobilisierungserfahrung ist die Rückkehr der Energie in einem Ausmaß, das nicht als Gefahrensignal interpretiert wird, sondern als Sicherheitssignal, das den Weg zur Regulation weist. Von diesem sicheren Ausgangspunkt aus können wir spüren, wie die Energie zurückkehrt und der Weg zur ventralen Regulation sichtbar wird.

Neurozeption: Das innere Überwachungsprogramm

Das zweite Schlüsselprinzip der Polyvagal-Theorie, das innere Überwachungsprogramm, wird mit dem Begriff »Neurozeption« beschrieben. Dieses Kofferwort wurde von Stephen Porges geprägt, um anschaulich zu machen, wie das *Nervensystem (Neuro-) Sicherheits- und Gefahrensignale wahrnimmt([Per]-zeption)*.

Empfinden wir eine Situation als sicher, wagen wir uns in die Welt hinaus und gehen soziale Verbindungen ein. Wenn wir eine Situation als potenzielle Gefahr wahrnehmen, neigen wir zu einem sympathisch gesteuerten Kampf-oder-Flucht-Verhalten, wäh-

rend die Wahrnehmung einer existenziellen Bedrohung zu einem dorsal-vagalen Kollaps und Shutdown führt.

Das neurozeptive Überwachungsprogramm ist auf drei Wahrnehmungsströme ausgerichtet: auf den inneren, den äußeren und den interaktiven Wahrnehmungsstrom. **Das innere Zuhören** konzentriert sich auf die Vorgänge im Körper – Herzfrequenz, Atemrhythmus und Muskelaktivität – und in den Organen, insbesondere auf die, die an den Verdauungsprozessen beteiligt sind. **Das äußere Zuhören** beginnt in der unmittelbaren Umgebung (am physischen Standort), dehnt seinen Radius auf die weiter gefasste Welt aus und schließt die Nachbarschaft, das eigene Land und die globale Gemeinschaft ein. Der dritte Wahrnehmungsstrom, **das interaktive Zuhören**, ist auf die Kommunikation mit anderen Nervensystemen ausgerichtet, sei es auf einer Eins-zu-eins-Basis oder im Kontakt mit einer Gruppe von Menschen. Diese drei Ströme des verkörperten Zuhörens liegen unterhalb der bewussten Wahrnehmungsebene und sind ständig aktiv, von einem Mikromoment zum nächsten. Das neurozeptive Überwachungsprogramm, das im Hintergrund abläuft, löst autonome Veränderungen unseres Selbstzustands aus, die uns entweder einladen, mit Menschen, Orten und Erfahrungen in Kontakt zu treten, oder uns von unserem Bedürfnis nach Verbundenheit entfernen und Schutzverhalten wie Kampf, Flucht oder Shutdown begünstigen.

Unsere persönlichen Geschichten, die etwas darüber aussagen, wie wir denken, fühlen und handeln, beginnen mit der Neurozeption. Wenn wir unsere Wahrnehmung bewusst auf das innere Überwachungsprogramm richten, rücken wir eine unterschwellige Erfahrung in den Fokus. Wir können diese Erfahrung nutzen, indem wir sie explizit wahrnehmen und unsere Aufmerksamkeit auf den Zustand richten, der sich dadurch manifestiert. Während der Reise auf dem Pfad des Bewusstseins verbinden wir uns mit unseren Gefühlen, Überzeugungen, Verhaltensweisen und schließlich

mit unserer persönlichen Geschichte, die uns durch den Tag führt. Wenn wir lernen, unseren neurozeptiven Prozessen mit Achtsamkeit zu begegnen, können wir beginnen, unsere Geschichte neu zu erzählen.

Co-Regulation: Das vorprogrammierte Bedürfnis nach Verbundenheit

In unserer Entwicklungsgeschichte war die Zugehörigkeit zu einer Gruppe von entscheidender Bedeutung für die Erhaltung des Lebens. Je größer die Gruppe, desto stärker war sie. Daraus ergibt sich das dritte Schlüsselprinzip der Polyvagal-Theorie: Die Co-Regulation, die Kontrolle affektiver Zustände mithilfe anderer, ist eine unverzichtbare Erfahrung, die Wachstum und Überleben ermöglicht. Wenn wir das Licht der Welt erblicken und einige Zeit danach können wir noch nicht für uns selbst sorgen und sind auf die Fürsorge anderer angewiesen. In dieser Zeit, in der wir körperlich nicht in der Lage sind, uns selbst zu organisieren, unsere Impulse zu kontrollieren und unser Verhalten zu steuern, wenden wir uns Bezugspersonen zu, die sich um unsere physischen und emotionalen Bedürfnisse kümmern. Diese ersten Regulationserfahrungen bilden das Fundament, auf dem wir unsere Selbstregulationsfähigkeiten erproben.

Co-Regulation ist auch dann noch notwendig, wenn wir lernen, unsere Impulse, Emotionen und unser Verhalten selbst zu kontrollieren. Wir haben das Bedürfnis, uns in Gegenwart eines anderen Menschen sicher zu fühlen. Es ist ein zentrales Element des Wohlbefindens und eine Herausforderung, die ausgehandelt werden muss, da es auf beiden Seiten besteht. Deshalb müssen wir einen Weg finden, eine Verbindung herzustellen, die es uns ermöglicht, miteinander zu kommunizieren, die Signale des anderen zu ver-

stehen und angemessen darauf zu reagieren. Wir wenden uns an Freunde, die uns zuhören, wenn wir jemanden brauchen, oder wir suchen Hilfe bei Familienmitgliedern. Wir verlassen uns auf bestimmte Bezugspersonen in unserem Leben, die über ein ausgeprägtes Selbstregulationssystem verfügen und uns aufbauen, wenn wir Unterstützung benötigen. Dieses Bedürfnis nach Co-Regulation ist in unserer DNA verankert und bleibt auch dann bestehen, wenn wir keine verlässliche Bezugsperson haben, die uns hilft, reguliert und flexibel auf innere und äußere Prozesse zu reagieren. Auch wenn die Welt immer mehr auf Selbstregulation und Unabhängigkeit ausgerichtet zu sein scheint, ist Co-Regulation das Fundament, das es uns ermöglicht, sicher durch die klippenreichen Gewässer des Alltags zu navigieren.

Wir haben ein lebenslanges Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Beziehungen und suchen täglich nach Möglichkeiten der Co-Regulation.

Diese drei Schlüsselprinzipien der Polyvagal-Theorie – autonome Hierarchie, Neurozeption und Co-Regulation – ermöglichen es uns, die Rolle der Biologie bei der Prägung unserer Weltsicht zu erkennen und sie als Leitfaden auf dem Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu nutzen.