

Unser Nervensystem

Ist für unser Überleben zuständig. Deshalb :

Gibt es in uns die Neurozeption, eine Art innerer LeibWächter.

Dieser scannt 24 Stunden am Tag unsere Umgebung auf mögliche Gefahren ab und berücksichtigt gleichzeitig in welchem Zustand der Körper ist. Und wie unser Gegenüber einzuschätzen ist. Er schätzt Situationen selbstständig ein und entscheidet blitzschnell, welcher Status optimal für die jeweilige Herausforderung ist. So sichert er permanent unser Überleben. Er orientiert sich dabei an bereits erfolgreichen Strategien. Die zum jetzigen Zeitpunkt auch völlig unpassend sein können.

Unser Polyvaginales Nervensystem umfasst drei Basisbereiche und der Wächter entscheidet autonom, was im Moment gebraucht wird:

grün steht für Sicher :-), gelb für Gefahr! und rot für Lebensgefahr (odder Aussichtslosigkeit)!! (siehe Grafik)

Die Entscheidung welches (Überlebens-) System der Wächter aktiviert, geschieht unterhalb unseres Bewusstseinsradars.

Unser Verstand kann die Situation als sicher einschätzen (das wäre der grüne Bereich), unser Wächter kann ganz anderer Meinung sein und handelt immer selbsttätig.

So ging es mir neulich beim Zahnarzt:

Ich hatte eine größere Behandlung vor mir und fühlte mich entspannt und gelassen, denn mein Kopf sagte mir, dass ich wie üblich, keine Angst vor dem Zahnarzt habe. Mein Körper erzählte dann aber eine ganz andere Geschichte: ich saß im Wartezimmer und wurde mit einem Mal total müde, freute mich schon darauf, endlich im Zahnarztstuhl der Müdigkeit nachgeben zu können. Plötzlich war mir klar: als Morgenmensch ich konnte um 10 Uhr morgens gar nicht so schlagartig müde sein... mein Körper hatte den Zahnarztbesuch als lebensbedrohlich eingeschätzt (roter Bereich) und ich war mitten im Shutdown! Als ich das bemerkte und anerkannte, ging es mir sofort etwas besser.

Merken wir in welchem Bereich unser Organismus gerade unterwegs ist?

Wie man gesehen hat, merkt man es oft nicht mal, wenn man es eigentlich von Berufs wegen wissen müsste ;-)

Woran erkenne ich, dass ich im gelben Modus stecke?

Schwitzende Hände, aufgeregtes Zittern oder das Herz, das bis zum Hals schlägt. Das sind die offensichtlichen Merkmale des gelben Bereichs. (Außer bei Schmetterlingen im Bauch. Die verursachen die gleichen Symptome- aber im grünen, mobilisierten Bereich ;-))

Weniger offensichtlich ist: flacher Atem, Druck auf der Brust, Verspannte Muskeln, nur noch zu funktionieren. Freude nicht lange aushalten zu können.

Und natürlich: dass alles Zuviel ist, aber wir uns sofort was Neues aufbürden, wenn das alte erledigt ist. Zu vergleichen mit einem Auto, das immer Vollgas fährt.

Unser System versucht den roten Bereich höchstens kurz zu betreten,

denn hier lauert der Tod. Ist der Totstell-Reflex erst aktiviert, kann er die Atmung und das Herz so gründlich nach unten fahren, dass wir daran sterben können. Er ist jedoch höchst sinnvoll, wenn wir in großer Gefahr sind und eine Ohnmacht uns rettet.

Auch in diesem Bereich kann man feststecken. In der Depression, Antriebslosigkeit, Dauermüdigkeit.

Und es kann sich so anfühlen wie Vollgas und Bremse gleichzeitig. Das verbraucht Unmengen an Energie, ohne, dass man etwas sieht. Ein schrecklicher Zustand, den man willentlich leider nicht so einfach verlassen kann.

Warum ist es so schwierig aus der rot-gelben Dauerschleife rauszukommen?

Seit Urzeiten hat die sofortige Aktivierung dieser Bereiche unser Überleben gesichert. Man kann bei einem Auto, das auf einen zurast, nicht erst groß überlegen, was man tut. Im Bruchteil einer Sekunde ist das Gefahr-System aktiviert und wir machen einen großen Sprung zur Seite, bevor unser Hirn überhaupt begriffen hat, was da passiert. Es ist überlebenswichtig, dass diese Mechanismen gut funktionieren. Nur manchmal sind wir darin wie eingerastet und können nicht in den entspannten Modus wechseln.

Wir Säugetiere bekamen als neueste Entwicklung in der Evolution das Geschenk des grünen Bereichs

Das Social Engagement System, wie Stephen Porges diesen von ihm entdeckten Vagusnervenzweig nannte. Es wirkt auf den Bereich oberhalb des Zwerchfells und durchzieht auch unsere Augenpartie, unser Innenohr und unseren Kehlkopf. Das bedeutet, dass unser Gegenüber an unserem Gesicht und an unserer Stimme erkennen kann, ob wir sicher für ihn sind. Ob er sich bei uns öffnen kann.

Wir strahlen Sicherheit aus über eine lebendige Augenpartie und eine melodische Stimme (Prosodie). Ist unsere Augenpartie hingegen ohne Ausdruck und unsere Stimme flach, wird das Gegenüber sofort unbewusst eine hab Acht-Stellung einnehmen.

Um das grüne System aktiviert zu bekommen, brauchen wir das Gefühl sicher zu sein.

Nur dann kommen wir in den Genuss all der Vorteile, die hier auf uns warten. Entspanntes, offenes Miteinander, optimal funktionierende Autonomes Nervensystem (Verdauung, Herzschlag,...), Lust auf Spiel und Kreativität. Und Neugierde aufs Leben- und die Fähigkeit uns automatisch gut selbst regulieren zu können, sollte es uns zuviel werden.

Manchmal sind wir rein physisch nicht mehr dazu in der Lage in diesen grünen Zustand zu wechseln.

Traumata (oft schon vor oder bei der Geburt), eine dauerhaft als bedrohlich empfundene Umgebung oder andere negative Umstände können dazu beitragen, dass das grüne System ganz ausgehebelt wird oder nur noch ansatzweise funktioniert.

Hier setzt die Hörkur an.

Stephen Porges hat nämlich herausgefunden, dass man über den kleinsten Knochen im Körper, den Mittelohrknochen, bzw. den Muskel, der dieses Knöchelchen bewegt, das Social Engagement System wieder starten kann. Die Wirkung der von ihm speziell veränderten Musik ist vergleichbar mit der Wirkung eines Defibrillators bei einem Herzinfarkt. Nur nicht so krass natürlich. Bei diesem winzigen Muskel reicht modifizierte Musik, um das grüne System wieder gangbar zu machen. Und noch bis zu sechs Wochen danach wird die Vagus-Nervenbahn myelinisiert. Also physisch verändert. So dass wir automatisch immer wieder im grünen Bereich landen. Ist das nicht herrlich :-) Und herrlich einfach ...

Social Engagement System (Ventraler Parasympatikus)

- Flirt (gutes soziales Miteinander)
- Fun (Spielen und Kreativität)
- Immobilisation ohne Angst

- kein werten oder bewerten des Anderen
- Explorationsverhalten (erkunden von Neuem)
- Lernen
- Selbstregulationsfähigkeit
- hier findet Gesundheit und Entspannung statt

Woran man merkt, dass dieses System an ist:

- lebendiger Augenausdruck
- Krähenfüße - statt flachem Gesichtsausdruck.
- die menschliche Stimme wird auch mit Hintergrundgeräuschen gut wahrgenommen und der Inhalt wird verstanden
- eine weiche, modulierte Stimme

Verteidigungssystem (Sympatikus)

- Fight (Kampf)
- Flight (Flucht)
- Mobilisierung
- Sozialer Rückzug
- Vermeidungsverhalten
- Hyperarousel (z.B. Panikattacken)
- Dämpfen von Gefühlen
- Selbstmedikation
- Funktionsmodus (Leben bewältigen, aber nicht mehr wirklich genießen können)

Gesundheitliche Auswirkungen:

- Bluthochdruck
- Geräuschempfindlichkeit
- Verdauungsprobleme
- Explosive Wutausbrüche
- Drogenmissbrauch
- Panikattacken
- Ängste

Lebensbedrohung (dorsaler Parasympatikus)

- Freeze (Immobilisation mit Angst)
- Faint (Ohnmacht)
- Dissoziation (neben sich stehen/ wie im Nebel sein)
- Shutdown (nicht mehr in der Lage sein zu reagieren/zusprechen)
- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgefahr

Gesundheitliche Auswirkungen:

- niedriger Blutdruck
- Fibromyalgie
- Vasovagale Syncope (Kurzfristige Bewusstlosigkeit)
- chronische Antriebslosigkeit
- Depression
- Chronische Schmerzen

Es funktioniert wie ein Ampelsystem.

Wenn grün nicht geht, kommt erst gelb. Der Sympathikus ermöglicht uns in Aktion zu treten. Und erst wenn es keine Reaktionsmöglichkeiten mehr gibt, dann schaltet das System auf den dorsalen Parasympathikus um: wir nehmen alles nur noch gedämpft wahr und erstarren.