

Theoretischer Bezugsrahmen

Als Neuankömmlinge auf dieser Welt sind wir auf die Versorgung durch unsere Bezugspersonen angewiesen. Bereits als Embryos machen wir Erfahrungen und speichern diese und auch der Geburtsvorgang ist eine wichtige Lernerfahrung. „*Alles an uns - Gehirn, Geist, Körper - ist auf Zusammenarbeit in sozialen Systemen angelegt*“ (Bessel van der Kolk, 2014). Sehr sensibel prägen sich früh die Muster, die wir im späteren Leben nutzen. Ist die Umwelt nicht in der Lage auf uns fürsorglich, geborgen und fördernd einzugehen, werden wir gar vernachlässigt, körperlich, emotional oder seelisch missbraucht oder misshandelt, entstehen **Entwicklungs- oder Bindungstrauma**. Ein Entwicklungstrauma ist, im Gegensatz zum Schocktrauma, nicht auf ein Ereignis bezogen. Die Schädigungen passiert über einen längeren Zeitraum und es wird der Überlebensplan als „Lebenslandkarte“ gespeichert. Diese Prägungen werden an mehreren Orten, im Gehirn und im Körper, als Bild, als sensorische oder viszerale Empfindung, als Bewegung, später als Gedanken usw. gespeichert. In der Folge kann durch einen Schlüsselreiz das komplette Programm gestartet werden und wir sprechen von einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung. Symptome können sehr vielfältig sein, z. B. Wiedererleben, Vermeidung, Alpträume, Reizbarkeit, vegetative Übererregtheit, Schreckhaftigkeit, Schwierigkeiten in der Emotionsregulation, niedriges Selbstwertgefühl, Schwierigkeiten in der Bindung an andere Menschen und vieles mehr.

Das "**Window of Tolerance**" ist ein von Daniel Siegel entworfenes Modell, um das Autonomen Nervensystems darzustellen. Sind wir in Sicherheit und gut versorgt, schwingt die Kurve in gleichförmigen Schleifen zwischen parasympathischer Entspannung und sympathischer Anspannung; von Neugier und Exploration zur Erholung und Entspannung. Dieses Toleranzfenster bildet sich durch die Regulation der Bezugspersonen. Je mehr Sicherheit die Kinder erfahren haben, desto größer ist das "Window of Tolerance". Stephen Porges ist Begründer der **Polyvagaltheorie** und beschäftigte sich u. a. mit der Frage: Wie können Menschen ein Gefühl von Sicherheit spüren? Welche Bedeutung hat Beziehung in diesem Kontext. Er erkannte, dass das autonome Nervensystem aus drei Strängen besteht. Der parasympathische Teil ist in den ventralen (nach vorne laufend, hauptsächlich Brustkorb und Gesicht innervierend) und dorsalen Vagusnerv (nach hinten laufender Hirnnerv, Nacken und Organe unterhalb des Zwerchfells) unterteilt und bettet den sympathischen Teil (Wirbelsäule) ein. Wenn Gefahr droht, sucht das Kind/der Mensch reflexartig nach Hilfe, der ventrale Vagusnerv, öffnet dafür die Sinne und Aufmerksamkeit und sucht. Ist keine Hilfe da, schließt er die Sinne und die Aufmerksamkeit und der Sympathikus übernimmt. Er mobilisiert uns für Flucht und Kampf (Muskeltonus, Hormone usw). Wenn das auch nicht funktioniert, tritt der dorsale Vagusnerv ein und wir erstarren und/oder unterwerfen uns. Dies wird als vegetatives Reaktionsmuster gespeichert und wie bereits erwähnt, immer wieder abgerufen, weil es unser Überleben (im Dort und Damals) gesichert hat. In der Folge kann es sein, dass das plötzliche Zuschlagen einer Tür uns in eine Starre

bringt, die wir nicht sofort wieder auflösen können

Der Körper speichert Bewegung, Empfindung und Impulse **implizit**, also unbewusst und erinnert sich an Situationen nicht logisch. Ich biete Ihnen an, mit dem Körpergedächtnis und dem Nervensystem zu arbeiten. Beide „merken“ sich Strategien, die einmal funktioniert haben. Die **explizite** Speicherung (bewusst, z. B. verbal oder zeitlich sortiert) geschieht in anderen Arealen des Gehirns. Natürlich ist auch die verbale Verarbeitung wichtig, die eigene Geschichte verstehen und/oder das Schweigen zu brechen sind sehr berührende und entlastende Momente in der Therapie. Alles zusammen kann wie eine Kodierung verstanden werden und wird als Programm abgerufen, sobald wir getriggert werden.