

Die Polyvagal-Theorie

Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung

von

Stephen W. Porges, Bessel van der Kolk, Theo Kierdorf

1. Auflage

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2010

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 754 2

Leseprobe

Neurozeption: Ein System unterbewußter Wahrnehmung, das bedrohliche und sichere Situationen zu erkennen vermag

- Das Kapitel Neurozeption beschreibt, wie neuronale Schaltkreise unterscheiden, ob bestimmte Situationen oder Menschen ungefährlich oder gefährlich sind oder ob sie gar als lebensbedrohlich angesehen werden müssen.
- Neurozeption erklärt, weshalb ein Baby freudig gluckst, wenn seine primäre Bezugsperson anwesend ist, wohingegen es in Gegenwart eines Fremden weint, und warum ein kleines Kind Umarmungen seiner Eltern genießt, die Umarmung eines Fremden jedoch als Übergriff empfindet.
- Die Polyvagal-Theorie beschreibt drei Entwicklungsstufen des autonomen Nervensystems (ANS) von Säugetieren: Immobilisation (Erstarren), Mobilisation und soziale Kommunikation bzw. soziales Engagement.
- Beeinträchtigungen der Neurozeption könnten die eigentliche Ursache psychischer Störungen wie Autismus, Schizophrenie, Angststörungen, Depression und reaktiver Bindungsstörungen sein.

Was entscheidet darüber, wie zwei Menschen, die einander begegnen, sich zueinander verhalten? Ist diese erste Reaktion ein Resultat der Erlebnisse der Betreffenden in ihrer Kultur, ihrer Familie und im Rahmen anderer Sozialisationsprozesse, oder ist sie der Ausdruck eines neurobiologischen Prozesses, der in die DNS unserer Spezies einprogrammiert ist? Und falls diese Arbeit zu reagieren eine neurobiologische Grundlage hat: Aktivieren bestimmte Merkmale des Verhaltens der anderen Person entweder Empfindungen der Sicherheit, der Liebe und des Behagens oder solche der Bedrohung? Weshalb können sich manche Kinder anuscheln und eine Umarmung genießen, während andere in solchen Situationen erstarren und sich der Nähe entziehen? Warum lächeln manche Kinder einen ihnen unbekanntem Menschen an und lassen sich aktiv auf ihn ein, wohingegen andere ihren Blick von ihm abwenden und sich zurückziehen? Helfen uns Kenntnisse über die menschliche Biologie, die Auslöser und Mechanismen dieser Verhaltensweisen im Laufe der normalen Entwicklung zu verstehen? Wenn wir herausfinden, wie bestimmte Verhaltensmerkmale soziales Verhalten fördernde neuronale Schaltkreise aktivieren, können wir dann Kindern mit schwerwiegenden Entwicklungsstörungen wie Autismus besser helfen, ihr Sozialverhalten zu verbessern?

Das Nervensystem schätzt unablässig Risiken und Gefahren ein, indem es Informationen über Vorgänge in der Umgebung verarbeitet, die uns über die Sinne erreichen. Ich habe den Begriff Neurozeption geprägt, um zu beschreiben, wie neuronale Schaltkreise unterscheiden, ob von bestimmten Situationen oder Menschen keine Gefahr ausgeht, ob sie gefährlich sind oder ob sie als lebensbedrohlich einzustufen sind. Aufgrund unserer Entwicklung als Spezies findet die Neurozeption in primitiven Bereichen unseres Gehirns statt, ohne daß uns dies bewußt wird. Die Einstufung eines anderen Menschen als ungefährlich oder gefährlich aktiviert neurobiologisch determiniert prosoziale oder defensive Verhaltensweisen. Auch wenn wir uns einer Gefahr gar nicht bewußt sind, hat unser Körper neurophysiologisch schon eine Sequenz neuronaler Prozesse

initiiert, die adaptive Verteidigungsreaktionen wie Kampf, Flucht oder Erstarren fördert. Das Nervensystem eines Kindes (wie auch eines Erwachsenen) vermag in einer neuen Umgebung oder beim Zusammentreffen mit einem Fremden eine Bedrohung oder eine Gefahr für Leib und Leben zu entdecken. Selbst wenn kognitiv kein Grund zur Angst erkennbar ist, kann der Körper des Kindes oder Erwachsenen völlig anders reagieren. Manchmal ist sich nur der Betreffende selbst über die kontroverse Reaktion seines Körpers im klaren, weil sein Herz so stark pocht, daß der Körper zu beben beginnt. In anderen Fällen sind solche Reaktionen auch für Außenstehende zu erkennen. Beispielsweise kann ein Kind zittern, sein Gesicht kann rot werden, und auf seinen Händen und seiner Stirn kann deutlich Schweiß zu erkennen sein. Andere erleichen, ihnen wird schwindelig, und manche fallen sogar plötzlich in Ohnmacht.

Dieser Prozeß der Neurozeption würde erklären, weshalb ein Baby beim Anblick einer vertrauten Bezugsperson wohlige Glückslaute ertönen läßt, aber auf die Annäherung eines Fremden mit Weinen reagiert, oder weshalb ein kleines Kind es genießt, wenn es von seinen Eltern sanft umarmt wird, die gleiche Annäherung eines Fremden jedoch als Übergriff erlebt. Wir können diesen Prozeß beobachten, wenn zwei Kinder einander zum ersten Mal in einem Sandkasten auf einem Spielplatz begegnen. Wenn der Sandkasten ihnen vertraut ist, wenn die Eimer und Schaufeln beider ungefähr gleich attraktiv sind und wenn sie selbst ungefähr gleich groß sind, gelangen sie möglicherweise zu der Einschätzung, daß von der Situation und von dem anderen, fremden Menschen, der ihnen gegenübersteht, keine Gefahr ausgeht, und vielleicht gelingt es beiden dann, sich positiven Verhaltensweisen zu widmen, die soziales Engagement beinhalten - anders gesagt: Vielleicht fangen sie dann an zu spielen.