

# 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](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 87387 754 2

## Einleitung

Aus dem Vorwort von Bessel van der Kolk

Es ist immer wieder ein außergewöhnliches Erlebnis, ein neues Musikstück oder einen Vortrag über eine neue wissenschaftliche Idee zu hören, etwas, das uns plötzlich hellwach macht und in unserem Geist nicht nur ein Licht, sondern eine ganze Galerie von Lichtern aufleuchten läßt, die unser Verständnis von Sinn und Zweck des Lebens für immer verändern. Peter Sellers' Produktion der Hochzeit des Figaro von Mozart zu sehen war für mich solch ein Erlebnis; Elisabeth Kübler-Ross in meiner Studienzeit über Schizophrenie sprechen zu hören ebenfalls; und Steve Maiers Vortrag über die Neurobiologie unausweichlicher Schocks am American College of Neuropsychopharmacology war ein weiteres, das mich mein Leben lang begleiten wird.

Am Morgen des 2. Mai 1999 erlebten wir im Rahmen der von mir betreuten Boston Trauma Conference drei der denkwürdigsten und unvergeßlichsten Vorträge, die in den 22 Jahren der Existenz dieser Konferenz gehalten wurden. Der erste Redner an jenem Tag, Bruce McEwen, sprach über die Wirkung von Stress auf den Hippocampus. Er erklärte die Idee der Neuroplastizität und zeigte auf, daß Ramon-y-Cahals düsteres Diktum, Anatomie sei schicksalhaft - daß die neuronalen Verbindungen im Gehirn unveränderbar seien -, unzutreffend ist. Jaak Panksepp, der im Rahmen seiner Forschungsarbeit beschrieben hat, welche Gehirnschaltkreise nährenden Zuwendung, Furcht, Wut und Raufspiele organisieren, war der nächste Referent. Der letzte Redner an jenem Morgen war Stephen Porges, der über die Polyvagal-Theorie der Emotionen sprach. Dieser Vortrag führte bei mir persönlich und bei vielen meiner Kollegen zu einer grundlegenden Veränderung des Verständnisses unserer Arbeit.

Kliniker und Forscher, die sich mit chronisch Traumatisierten befassen, werden ständig mit Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen konfrontiert. Unsere Patienten (und manchmal auch Kollegen) fühlen sich sehr leicht angegriffen, und oft greifen sie störend in ihr (und unser) Leben ein, indem sie zu wütend, zu beschämt oder zu starr werden. Geringfügige Irritationen können bei ihnen schnell zu Katastrophen ausufern, und kleine Kommunikationspannen lassen sich bei solchen Menschen nur schwer ausbügeln und verwandeln sich leicht in dramatische interpersonale Konflikte. Jene Güte, die für das menschliche Miteinander so wichtig ist, erweist sich nur zu oft als wirkungslos, wenn es darum geht, Verzweiflung, Wut oder Entsetzen von Menschen zu lindern, die in ihrem Leben schwere Traumata erlebt haben oder verlassen wurden. [...]

Mittlerweile ist mehr als ein Jahrzehnt vergangen, seit wir anfangen, uns für die Rolle der Herzratenvariabilität (HRV) bei der Aufrechterhaltung dieser emotionalen Achterbahnen zu interessieren. So kamen wir erstmals mit der von Stephen Porges entwickelten Polyvagal-Theorie in Berührung. Schon bald nach Beginn der HRV-Messungen fiel uns auf, daß Probanden, deren HRV während der Erinnerungen an entsetzliche persönliche Erlebnisse relativ stabil war, offensichtlich nicht unter PTBS litten, wohingegen die HRV bei PTBS-Kranken in der Regel sehr schlecht war. Die von Stephen Porges entwickelte Polyvagal-Theorie, die auf den

Untersuchungen von Charles Darwin und William James - die bereits die zentrale Rolle menschlicher Interaktionen und körperlicher Empfindungen für die Emotionalität erkannt hatten - basiert, half uns, diese Beobachtung zu deuten.

Vor dem Auftauchen der Polyvagal-Theorie lautete die anerkannte Lehrmeinung, das Autonome Nervensystem beinhalte einen Antagonismus von Sympathischem und Parasympathischem Nervensystem, die in einer funktionalen Konkurrenzbeziehung zueinander stünden und die Aktivitäten bestimmter Zielorgane entweder verstärkten oder verringerten. Durch die Polyvagal-Theorie wurde dieses Modell stark erweitert, wobei der soziale, myelinisierte Vagus die wichtigste Rolle spielte, jenes der Feinabstimmung dienende Regulationssystem, das die Möglichkeit eröffnet, mit Hilfe der Umgebung streßbezogene physiologische Zustände zu verstärken oder abzuschwächen. Porges schreibt: "Bei Säugetieren entwickelte sich ein hierarchisch organisiertes regulierend wirkendes Streßreaktionssystem, das nicht nur auf dem wohlbekanntem sympatho-adrenalen Aktivierungssystem und dem parasympathischen inhibitorischen Vagussystem beruht. Vielmehr werden diese Systeme außerdem durch den myelinisierten Vagus und die den Gesichtsausdruck steuernden Kranialnerven beeinflusst, die zusammen das System Soziales Engagement (SSE) bilden. Die Entwicklung der Selbstregulation beginnt also phylogenetisch mit der Herausbildung eines primitiven behavioralen Hemmungssystems, sie setzt sich in der Entwicklung eines Kampf-Flucht-Systems fort, und sie gipfelt beim Menschen (und bei anderen Primaten) in der Entstehung eines komplexen, durch Gesichtsausdruck und Vokalisation vermittelten Systems Soziales Engagement" (Porges 2007a). Somit fungiert der Vagus von Säugetieren als "aktive Vagusbremse, die schnelle behaviorale Mobilisation ermöglicht und die Fähigkeit unterstützt, einen Menschen mittels interozeptiver viszeraler Wahrnehmung und sozialer Interaktion physiologisch zu stabilisieren" (Porges 2007a). Nach Porges ermöglicht diese phylogenetische Neuentwicklung bei Säugetieren die Stabilisierung des physiologischen Arousal durch soziale Interaktion, vermittelt durch Gesichtsausdruck, Sprache und Prosodie. Wird die Umgebung als sicher eingeschätzt, kommt es zur Hemmung der defensiven limbischen Strukturen. Dies ermöglicht es, in Phasen sozialen Engagements ruhige viszerale Zustände aufrechtzuerhalten.