

Trauma und das Nervensystem: Die Perspektive der Polyvagalen Theorie

Über die Hälfte von uns haben chronische Erkrankungen, wie hohen Blutdruck oder eine Autoimmunerkrankung. Angststörungen, Depression, Posttraumatische Belastungsstörungen und Sucht steigen sprunghaft an.

Warum?

Der Ursprung dieser und anderer Probleme sind Traumata, belastende Kindheitserfahrungen, chronischer Stress – und, letztendlich, Dysregulation im Nervensystem.

Dies ist Ihr Autonomes Nervensystem. Nennen wir es „ANS“.

Das ANS ist für viele Ihrer autonomen Funktionen zuständig. Zu ihnen gehören Herzschlag, Verdauung und Körpertemperatur. Das ANS verwaltet zudem die Überlebens- und Stressreaktion und ist damit zuständig für Ihre Sicherheit, wenn Ihr Leben in Gefahr ist.

Das ANS fungiert als eingebauter Gefahrenmelder. Es sucht ununterbrochen die Umgebung nach Hinweisen dafür ab, ob sie sicher oder ob sie gefährlich ist. Im Zuge dieser Überprüfung stehen **3 Antworten/Reaktionen oder Zustände** zur Verfügung.

- (1) **Sicher:** Sie fühlen sich ruhig, entspannt und mit anderen verbunden.
- (2) **Mobilisiert:** Wenn das ANS Gefahr feststellt, wird ein Befehl geschickt - Herzschlag und Atmung werden intensiviert, Adrenalin und Cortisol werden freigesetzt und die Muskeln werden vermehrt durchblutet, um Sie auf den Umgang mit der Gefahr vorzubereiten. Dies ist die Flucht-Kampf Reaktion.
- (3) **Immobilisiert:** Wenn ANS wahrnimmt, dass die Gefahr so groß ist, dass Sie weder kämpfen noch flüchten können, legt es Sie still. In diesem Zustand werden Herzschlag, Blutdruck und Körpertemperatur heruntergefahren und schmerzstillende Endorphine ausgeschüttet.

Das ANS macht all dies automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken. Es nutzt diese Zustände nicht nur, wenn es um das Überleben geht, sondern auch, um uns durch den Alltag zu navigieren. **Wenn das ANS gut funktioniert**, dann bewegt es sich fließend von einem Zustand in den anderen. In einer Minute sind wir mobilisiert und handlungsbereit und in der nächsten ruhen wir und erholen uns.

Oft kombiniert das ANS Zustände. Wenn wir spielen, kombiniert das ANS den mobilisierten mit dem sicheren Zustand. Wenn wir mit geliebten Menschen körperlich nah sind, kombiniert es den immobilisierten mit dem sicheren Zustand.

Wenn das ANS auf diese Weise flexibel und flüssig bleiben kann, hilft es uns dabei den Alltag zu bewältigen und angesichts von Stress und negativen Ereignissen Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Wir haben dann die Fähigkeit uns zu erholen und anschließend weiterzuleben.

Wenn wir Trauma und chronischen Stress erleben, dann verhindert dies unglücklicherweise das gesunde, regulierte und resiliente Funktionieren des ANS. Stattdessen stecken wir in Überlebenszuständen fest. Ein Zusammenkommen unter Freunden kann dann Angst auslösen. Ein einfaches Arbeitstreffen kann bedrohlich werden.

Der ANS-Suchmelder von Menschen mit einer Vergangenheit, die von Trauma und chronischem Stress geprägt war, entwickelt Fehler. Er signalisiert dauerhaft Gefahr, auch wenn sie in Sicherheit sind. Das ANS funktioniert wie ein Alarmsystem, das ständig Feuer meldet, auch wenn kein Rauch und keine Flammen da sind.

Sich dauerhaft in diesen Überlebenszuständen zu befinden, kann enorm hinderlich sein. Deshalb entwickeln wir oft Anpassungsstrategien, als Versuch uns zu regulieren und um eine temporäre Erleichterung herbeizuführen. Zu diesen Anpassungen gehören das Konsumieren von Drogen, Alkohol, Arbeit, Essen oder Sex.

Das Verständnis darüber, wie traumatische Erfahrungen sich auf uns auswirken, ist von ganz entscheidender Bedeutung. Es gibt ein ganzes **Spektrum von Erfahrungen, die traumatisierend sein können** und sich negativ auf das ANS auswirken:

- (1) Unfälle, Überfälle und Naturkatastrophen, die oft „Schocktraumata“ genannt werden.
- (2) Entwicklungs- oder Beziehungstrauma gibt es dann, wenn wir in der Kindheit chronisch negative Erfahrungen gemacht oder Missbrauch, Vernachlässigung oder einen Mangel an Sicherheit erfahren haben.
- (3) Zudem können noch viele andere Erlebnisse traumatisierend wirken - etwa chronischer, toxischer Stress, medizinische Eingriffe oder ungünstige Umweltbedingungen, wie Armut, Diskriminierung und Gewalt.
- (4) Die neuere Forschung in der Epigenetik zeigt uns zudem, dass Trauma über die Gene über mindestens 3 Generation weitervererbt werden kann.

In der Vergangenheit haben wir über Trauma in der Form von äußerlichen Ereignissen nachgedacht, die mit uns geschehen sind. Wir wissen jetzt, das Trauma eine Erfahrung im Inneren ist. Es ist das, was im Inneren als Folge eines Ereignisses geschieht. **Trauma ist die Antwort auf ein Ereignis, nicht das Ereignis selbst.**

Vor über 20 Jahren haben Kaiser und der CDC eine Studie mit über 17,000 Patient/innen gestartet, die einen direkten Zusammenhang zwischen **belastenden Kindheitserfahrungen („ACEs“)** und langfristiger Gesundheit und Wohlbefinden gezeigt haben. In der Studie gaben 2/3 der Teilnehmenden mindestens ein „ACE“ an, 20% gaben 3 oder mehr an. Wenn Teilnehmer/innen 4 oder mehr „ACEs“ angaben, korrelierte das mit einem erhöhten Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Drogenmissbrauch u.a.. Die Lebenserwartung nahm um fast 20 Jahre ab.

Wir lernen zunehmend, dass viele **physische und emotionale Symptome** aus einem chronisch dysregulierten ANS entstehen. Wenn das ANS in Überlebenszuständen steckenbleibt, verlegt unsere Biologie ihren Fokus weg von den Aufgaben, die uns gesund, glücklich und gedeihlich leben lassen. Sie ist stattdessen damit beschäftigt die unmittelbar wahrgenommene Bedrohung zu überleben.

Viele Erkrankungen und Symptome, die chronisch und schwer zu diagnostizieren und zu behandeln sind, können einem dysfunktionalen ANS zugerechnet werden.

Kindheitserfahrungen können verhindern, dass wir uns mit anderen verbunden fühlen können. Dies ist von ganz zentraler Bedeutung, denn als Kinder ist das wichtigste für unser Überleben die Verbundenheit mit unseren Bezugspersonen. Wenn die Menschen, die für unsere Sicherheit zuständig sind, nicht sicher sind, leben wir in chronischen Zuständen der Unsicherheit. Das ANS kann sich nicht richtig entwickeln. Der Teil des ANS, der bewertet, was sicher und was nicht sicher ist, entwickelt sich fehlerhaft.

Wenn Nähe und Verbundenheit für ein Kind nicht sicher waren, werden wir als Erwachsenen oft unbewusst die Näheversuche von Freunden und Partnern zurückweisen. Obwohl wir Nähe und Verbindung wollen, werden sie vom ANS als nicht sicher eingestuft und nicht zugelassen. Trauma beeinträchtigt unsere Fähigkeit uns auf andere einzulassen. Es ersetzt das Bedürfnis nach Verbindung mit dem Bedürfnis nach Sicherheit.

Als Folge von Trauma kann das ANS nicht mehr zwischen der bedrohlichen Vergangenheit und der jetzt sicheren Gegenwart unterscheiden. Es kann die Erfordernis der Überlebenssicherung nicht mehr abstellen, obwohl wir jetzt sicher sein.

Was können wir tun, wenn ANS dysreguliert ist? Wie erholen wir uns von Trauma und wie können wir ein gesundes, reguliertes, resilientes Nervensystem entwickeln?

Glücklicherweise können wir das ANS um-trainieren, so dass es wieder Sicherheit wahrnehmen kann. Dies geschieht am Besten mit der Hilfe von anderen Menschen.

Jeder von uns hat ein ANS und das kommuniziert ständig mit anderen ANS und stimmt sich deren Zustände ein. Wir spiegeln auf der autonomen Ebene die Zustände derer, die in unserer Umgebung sind. Dieser Vorgang wird **Co-regulation** genannt. Gut zu sehen ist das bei Herdentieren: Wenn ein Tier Gefahr wittert, steigt die Aufmerksamkeit in der ganzen Gruppe – eine Strategie, die die Überlebenschancen erhöht.

Wir sind genauso. Wenn wir mit anderen zusammen sind, die gestresst, wütend oder deprimiert sind, fühlen wir uns schlechter. Wenn wir mit anderen zusammen sind, die

entspannt und glücklich sind, fühlen wir uns besser. Der beste Weg zu einem gesunden ANS ist über die Verbindung mit anderen, die sicher, auf uns eingestimmt und präsent sind.

Für die Menschen, die mit den Auswirkungen von Trauma zu kämpfen haben, entsteht zur Zeit ein Feld innovativer, **klinischer Therapien**, die entwickelt wurden, um das ANS wieder zu Sicherheit und Regulation zu führen.

Zudem lernen wir, dass viele der Aktivitäten, von denen wir intuitiv wissen, dass sie uns gut tun, z.B. **Zeit in der Natur verbringen, Yoga praktizieren, tanzen, anderen helfen**, auch dem ANS helfen können, regulierter und widerstandsfähiger zu werden.

Die Heilung von Trauma und eine Erleichterung von einem ständigen Leben in den Überlebenszuständen / -reaktionen kommt, wenn sich im ANS Regulation entwickelt, die Kapazität für Resilienz sich vergrößert und es wieder an Flexibilität zurückgewinnt.

Es geht nicht darum, ständig ruhig oder ständig mobilisiert zu sein, sondern um ein flexibles und widerstandsfähiges Nervensystem, das Sicherheit und Gefahr korrekt einschätzen und entsprechend antworten kann. Wir sind dann wirklich resilient, wenn wir uns fließend von einem Zustand in den anderen bewegen können.

Für Menschen, die mit den Auswirkungen von Trauma und chronischem Stress leben, ist das Herauskommen aus der Überlebensreaktion wie der Beginn eines neuen Lebens. Alle anderen kann das Verständnis dafür, wie das Nervensystem unser Verhalten beeinflusst, dabei unterstützen, gesündere, glücklichere, und empathischere Menschen zu werden.

Kollektiv haben wir eine Epidemie von sozialen Problemen, die auf Trauma zurückzuführen sind. Wenn wir vergangenes Trauma heilen und damit als Individuen, Familien und Gemeinschaften gesunde, regulierte Nervensysteme schaffen, können wir die Kreisläufe unterbrechen, die unsere größten Herausforderungen immer weiter verstärken und so eine sicherere, lebendigere und verbundenerere Welt schaffen.