

Das Autonome Nervensystem (ANS)

Wir können das ANS als die Grundlage unseres Erlebens verstehen. Die übermittelten Signale, Anzeichen für Sicherheit oder Gefahr, die ein ANS einem anderen übermittelt, laden entweder zur Regulation und Verbundenheit ein oder verstärken die Reaktivität und Schutzsuche.

Nicht das Großhirn trifft eine kognitiv fundierte Entscheidung, sondern autonome Energien bewegen sich in auf Schutz zielenden Mustern. Ganz gleich, wie unpassend eine Handlung von außen wirken mag, sie ist immer eine adaptive überlebenssichernde Reaktion.

Das ANS urteilt nicht über Gut und Böse, es versucht nur, Gefahren einzugrenzen und Sicherheit zu suchen. Dabei ist das Wahrgenommene wichtiger als die Wirklichkeit eines Erlebnisses. „Wenn wir uns nicht sicher fühlen, befinden wir uns permanent in einem Zustand der Defensivität, und wir urteilen unablässig.“ (Porges 2011b, S.14/2017a, S. 242/2017c, S. 186)

Unterstützt durch co-regulierte Beziehungen entwickeln wir Resilienz. In von Erlebnissen der Fehleinstimmung geprägten Beziehungen werden wir Überlebenskünstler.

Das ANS besteht aus zwei Hauptzweigen, dem sympathischen und dem parasympathischen Zweig. Es reagiert auf Empfindungen im Körper und Signale aus der Umgebung und nutzt dabei drei Reaktionspfade, immer im Dienste des Überlebens.

Aus: Deb Dana, Die Polyvagal-Theorie in der Therapie, Lichtenau/Westf. 2018

Im folgenden eine schematische Darstellung:

Neurozeption der inneren und äußeren Umgebung

Sicherheit	Gefahr	Lebensbedrohung
Soziales NS	sympathisches NS	parasympath. NS
<u>Annäherungsstrategien:</u>	<u>Verteidigungsstrategien:</u>	<u>Verteidigungsstrategien:</u>
Spontanes prosoziales Verhalten anderen ggü.	Flucht	Erstarrung
Blickkontakt	Kampf	Shut down
Mimik		Ohnmacht
Gestik		Lähmung
Frequenzmoderierte Sprache		Dissoziation
Immobilisierung ohne Furcht	Mobilisierung mit Furcht	Immobilisierung mit Furcht

Die drei Schaltkreise des autonomen Nervensystems nach Stephen Porges

Der erste Schutzreflex, der in der Evolution entwickelt wurde und den fast alle Wirbeltiere besitzen, ist der „*Totstellreflex*“. Er wird vom System des hinteren Vagusnervs initiiert und führt zu Erschlaffen der Muskulatur, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sackt ab. Körper eigene Substanzen vermindern die Schmerzwahrnehmung. Damit verbunden sind Gefühle von Panik, Horror, lähmender Angst, Hilf- und Hoffnungslosigkeit und tiefster Trauer (***Immobilisierung mit Furcht***).

Im Laufe der Entstehungsgeschichte entwickelte sich mit dem sympathischen Grenzstrang ein zweites Schutzsystem. Er ist im mittleren Teil des Rückenmarks lokalisiert und bereitet uns darauf vor zu handeln. Er reagiert mit *Kampf oder Flucht*. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt sich, die Darmtätigkeit wird heruntergefahren. Die Muskelspannung nimmt insgesamt zu. Beim Menschen kann sich aggressives und defensives Verhalten bei wahrgenommener Bedrohung nicht nur körperlich zeigen. Wir erkennen diese Muster auch auf der sprachlichen Ebene in der Kommunikation (***Mobilisierung mit Furcht***).

Das System des *vorderen Vagusnervs* ist der jüngste evolutionsbiologisch entwickelte Schutzmechanismus. Das hier entstehende Verhalten ist geprägt von *sozialem Zusammenleben und Kooperation*. In diesem „*social engagement system*“ spielt Kommunikation und soziale Interaktion eine wesentliche Rolle. Die Kreativität mehrerer Gehirne kann gebündelt werden (Brainstorming).

Der vordere Vagus reguliert den Gesichtsausdruck, das Schlucken, Atmen, die Herzfrequenz und den stimmlichen Ausdruck. Er wirkt hemmend auf die sympathischen Nervenfasern und fördert auf diese Weise ein ruhiges und prosoziales Verhalten. Empathisches Einfühlungsvermögen ist nur möglich, wenn dieses aktiviert ist. Auch unser Hörvermögen wird beeinflusst. Ein aktiver vorderer Vagusnerv begünstigt die Wahrnehmung der menschlichen Stimme. Die Verarbeitung sprachlicher und stimmlicher kommunikativer Signale gelingt nur in diesem Zustand optimal (***Immobilisierung ohne Furcht***).

Aus: Imago Spiegel 2 (2021), Ausgabe 29, Sicherheit im Paarzwischenraum, Sibylle Wirth