

# Der ventrale Vagus und die Polyvagaltheorie von Steven Porges

Der ventrale Vagus wird auch Selbstheilungsnerv genannt.

Stephen W. Porges, Professor für Psychiatrie und Biomedizintechnik aus den USA, gründete 1994 die Polyvagal-Theorie und damit ein ganz neues Denken in Beziehung zu unseren automatisch ablaufenden Funktionen im Körper. Heute werden die Ergebnisse seiner Forschung erfolgreich vor allem in der Traumatherapie und im Umgang mit autistischen Kindern angewendet.

## 1. Das autonome/vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem regelt unsere dem Bewusstsein nicht primär zugänglichen organischen Prozesse und ist absolut verantwortlich für die Anpassung dieser Prozesse an die jeweilige Lebenssituation und Umgebung. Es wacht über unsere Sicherheit und reagiert bei Gefahr blitzartig. Bekannt sind die Schlagworte: „fight or flight“ und „Totstellreflex“.

Das autonome Nervensystem gliedert sich in:

Sympathicus und Parasympathicus

Das parasympathische System wiederum besteht aus dem

Cranio- und Sacralssystem.

Zum cranialen System gehört der Nervus Vagus.

Die Polyvagal-Theorie gliedert den Nervus Vagus in den

dorsalen und den ventralen Vagus.

Sympathicus und Parasympthicus steuern gemeinsam die inneren Organe, sie ergänzen einander und ermöglichen eine äußerst feine Regulation der Organtätigkeit.

### **1.1. Sympathicus:**

Sehr verkürzt ist der Sympathicus zuständig bei Anspannung, Stress und Gefahr.

Dieser Teil unseres vegetativen Nervensystems sorgt für eine Energetisierung, er setzt bei Anstrengung und bei Bedrohung zusätzliche Kräfte frei.

### **1.2. Parasympathicus**

Die parasympathische Reaktion lässt uns entspannen. Das geht so weit, dass bei einigen Tieren den Winterschlaf veranlasst wird.

Alle körperlichen Aktivitäten werden verlangsamt. Bei Säugern im ruhigen Zustand werden Gesundheit, Entwicklung und Erholung unterstützt.

#### **1. 2.1 Nervus vagus**

Vagus heisst der Umherschweifer, der Wanderer. Es ist der X. Hirnnerv, der fast durch den ganzen Körper zieht und die inneren Organe parasympathisch versorgt.

## **2. Die Polyvagal-Theorie**

Hier wird unterschieden in einen dorsalen und einen ventralen vagus.

### **2.1. Der dorsale Vagus**

lässt uns abschalten.

Zum Überleben bei Gefahr, angesichts einer übermächtigen Kraft oder bevorstehenden Vernichtung kommt es zu einem Überwiegen seiner Aktivität.

Im menschlichen Verhalten bei einer chronischen Aktivierung (z.B. Festhängen in der Vergangenheit) des dorsalen Vagus ohne Bedrohung oder Gefahr kann es zu sozialem Rückzug, Depression und zu dem heute verbreiteten Burnout kommen.

Körperliche Symptome zeigen sich unter anderem in einer Erschlaffung des normalen Tonus von Muskeln und Bindegewebe, der Körper wird schwer.

## **2.2. Der ventrale/vordere Vagus:**

Er kommt zum Zuge, wenn wir uns sicher fühlen. Es hat weniger zu tun mit äusseren Umständen, als mit der Wahrnehmung des autonomen Nervensystems.

Zusammen mit vier anderen Hirnnerven wird die sogenannte Vagusgruppe als soziales Engagementsystem bezeichnet.

Die Vagusgruppe: Zum System des sozialen Engagements gehören der vordere Ast des Nervus Vagus (X), der Nervus Trigemini (V), der Nervus Facialis (VII), der Nervus Glossopharyngeus (IX), und der Nervus Accessorius (XI)

*„Die Integration von fünf Cranialnerven führte dazu, dass die Augen und Ohren, die Stimme und der Kopf mit dem Herzen im Einklang standen.“*

*Aus Deb Dana S.40*

Wenn der ventrale Vagus überwiegt, befindet sich der Organismus in einem positiven Entspannungszustand. Die Muskelspannung im ganzen Körper ist genau richtig.

*„Gemeinsam mit den anderen 4 dazugehörigen Nerven fördert er Ruhe und Erholung, und er stellt sicher, dass die physiologischen Voraussetzungen für eine optimale körperliche und seelische Gesundheit, Freundschaft, gemeinsames*

*Arbeiten, gegenseitige Unterstützung (...) gegeben sind. Im Zustand von Kontakt und Kommunikation können wir kreativ, positiv, produktiv und glücklich sein.“*

*Aus Rosenberg S. 87*

### **2.3. Wenn wir in der Vergangenheit leben**

Es kann aus verschiedenen Gründen sein, dass Menschen in einer sicheren Situation so reagieren, als wäre sie bedrohlich. Bekannt ist, wenn uns eine an sich ungefährliche Situation an eine alte gefährliche erinnert, dass wir dann so reagieren, als wäre sie auch jetzt gefährlich. Unser Nervensystem hängt dann in der Vergangenheit fest. Hier ist es eine grosse Hilfe, den ventralen Vagus aktivieren zu können. Selbständig oder mit professioneller Hilfe.

### **3. Praxis: Erkennen und fördern der Aktivität des ventralen Vagus**

Jeder von uns kann üben, in seiner Haltung, seiner Ausstrahlung, seinen Beziehungen die Aktivität des ventralen Vagus zu unterstützen.

*Ein schöner Text:*

*Ein alter Häuptling sass mit seinen Enkeln am Lagerfeuer. Nach einer Weile des Schweigens sagte er: „Wisst ihr, im Leben ist es oft so, als ob zwei Wölfe im Herzen miteinander kämpfen. Einer ist ängstlich, schwach, mutlos und unzufrieden. Der andere hingegen ist kraftvoll, liebevoll, mitfühlend und voller Selbstvertrauen.“ „Und welcher der beiden gewinnt den Kampf?“ fragt ein Junge. „Der Wolf, den Du fütterst“, antwortet der Alte.*

*Quelle unbekannt. (Aus einem Post von Tanja Brodbeck in Facebook).*

## **Literatur**

**„Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit“, Stephen W. Porges, G.P.Probst Verlag, Lichtenau/Westfalen, 2019, ISBN:973-3-944476-19-3**

**„Der Selbstheilungsnerv, Stanley Rosenberg, VAK Verlag, 2018 ISBN: 978-3-86731-211-0**

**Die Polyvagal-Theorie in der Therapie, Deb Dana G.P.Probst Verlag, Lichtenau/Westfalen ISBN 978-3-944476-29-2**