

Bindung

Wie funktioniert mein Nervensystem

Sein Einfluss auf das Erleben von
Sicherheit und Verbundenheit



Selbstheilung

Sibille Muth



Sicherheit

Die Polyvagaltheorie...

Atmung

Dr. Stephen Porges beschreibt, wie unser Körper in stressigen Situationen reagiert und wie sich dies auf unser Verhalten auswirkt. Es geht darum, zu erkennen und zu verstehen, wie unser Autonomes Nervensystem mit anderen Menschen interagiert und dadurch unsere Emotionen und Handlungen beeinflusst.

Wir erfahren am Seminartag Genaueres über die Zusammenarbeit von Sympathischem und Parasympathischem Nervensystem und wie diese die automatischen Funktionen wie Herzfrequenz, Atmung und Verdauung regulieren. Wir lernen, wie wir unsere Stressreaktionen positiv beeinflussen können, dadurch fördern wir unsere Selbstregulation. Das wiederum hat den großen Vorteil: Wir sind in unserem sozialen Verhalten zugewandt und wachstumsbereit. Körperfunktionen und Verhaltensreaktionen sind miteinander verbunden, und so können wir uns bewusst „in die Mitte“ bringen. Dadurch dient es unserem Verbundenheitsgefühl mit uns selbst und anderen. Gleichzeitig hilft ein entspanntes Körpergefühl unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Unser Wahrnehmungssystem scannt Tag und Nacht unsere Umgebung auf Sicherheit ab. Dabei wechselt das Autonome Nervensystem - je nach Anforderung - in folgende Modi:

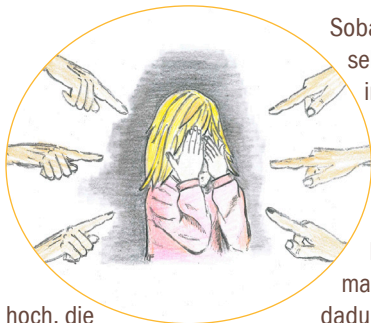
- ♥ parasympathisch-ventral-vagalen (Sicherheit und Verbundenheit) Modus
- ♥ sympathischen (Kampf- und Fluchtmodus) oder in den
- ♥ parasympathisch-dorsal-vagalen (Eingefroren oder Unterordnung als Sicherheitskonzept) Modus

Nur im parasympathisch-ventral-vagalen Modus sind wir in einem guten regulierenden Modus unserer Selbstheilungskräfte. Der Ventrale Vagus ist der neueste Teil unseres Nervensystems. Wenn wir in diesem entspannten Zustand der Zugewandtheit und Sicherheit sind, können wir unsere Entwicklung und Wachstumsfähigkeit sowie unsere Bindungsfähigkeit zunehmend aktiv gestalten.

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“

Erich Kästner

... und der Einfluss des Autonomen Nervensystems auf das Erleben von Sicherheit und Verbundenheit



Sobald wir in den Gefahrenmodus des Sympathikus wechseln, übernimmt der Kampf- oder Fluchtmodus die Regie in unserem System, und wir reagieren dementsprechend mit Aggression oder Rückzug aus der Situation.

Bei echten Gefahren ist das überaus sinnvoll. Jedoch sind wir in unseren Breitengraden selten in einer akuten Lebensgefahr. Unser Autonomes Nervensystem spült manchmal gespeicherte Emotionen aus der Vergangenheit dadurch entstanden sind, dass wir einst nicht fähig waren, uns adäquat zu regulieren. Als Folge davon reagieren wir möglicherweise manchmal ungewollt unangemessen heftig in Alltagssituationen.

hoch, die

uns adäquat zu regulieren. Als Folge davon reagieren wir möglicherweise manchmal ungewollt unangemessen heftig in Alltagssituationen.

Das kann geschehen, wenn alte unbewusste Emotionen und Glaubenssätze akut getriggert werden. Die Reaktion kann sich entweder als Aggression zeigen oder gar den Modus des sogenannten dorsal-vagalen-Freeze aktivieren. Letzteres ist ein Gefühl des Erstarrtseins. Somit können wir die eigene unangemessene Reaktion verstehen. Es können auch folgende Anzeichen auftreten:

- ♥ Wir können keine Entscheidungen mehr treffen
- ♥ Unser Körper kann sich steif anfühlen
- ♥ Wir fühlen eine bleierne Müdigkeit, die sich auch durch guten Schlaf nicht verändern lässt
- ♥ Wir sind im Rückzug – das geht bis zu unangemessenen Unterlegenheits- bzw. Wertlosigkeitsgefühlen
- ♥ Wir reagieren völlig unsachlich und aggressiv, wenn die unbewussten Programme getriggert werden. Hinterher bedauern wir den Gefühlsausbruch und müssen ihn mit viel Aufwand in Ordnung bringen.
- ♥ Wir haben ein Gefühl der Hilflosigkeit oder Ohnmacht

Achtsamkeit

Je nach Kräftevorrat und Einschätzung des eigenen Systems wechseln wir unbewusst zwischen den verschiedenen Modi. Teils erscheinen wir unserem Gegenüber als Angreifer, oder aber wir ordnen uns vollständig unter. Unter Umständen zeigt sich, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse vollständig verdrängt oder vielleicht gar nicht entwickelt haben. Es diente uns in der Vergangenheit als Schutz, als gelernter Überlebensmodus, unsere Bedürfnisse völlig aufzugeben und uns nach anderen zu richten. Auch eine früher getroffene Entscheidung, lieber unsichtbar zu bleiben, könnte erklären, warum wir zum Beispiel immer übersehen werden. Ein versperter Zugang zur Fähigkeit, Verbindungen auf der Herzesebene herstellen zu können, rührt vielleicht von alten emotionalen Verletzungen und kann unser System in bestimmten Situationen ebenfalls in Stressreaktionen bringen.

Verbundenheit

Was bringt Ihnen dieser Tag?

Sie lernen:

- ♥ Die Funktionsweise des Autonomen Nervensystems zu verstehen, und was es stofflich benötigt, um gut zu regulieren.
- ♥ Das Körperpendel, um selbst mit Ihrem Körper zu kommunizieren.
- ♥ Sanfte Körperarbeit, um damit das eigene Nervensystem zu beruhigen und alte Emotionsladungen auszuleiten und danach mit einem nährenden Gefühl zu befüllen.
- ♥ Die Co-Regulation des Nervensystems, um nachzureifen, sollte diese in der Kindheit etwas zu kurz gekommen sein.

Am Ende des Seminars werden Sie effektive Werkzeuge an der Hand haben, um auf der körperlichen Ebene Ihre eigenen Reaktionen auf Stressreaktionen besser zu verstehen und vor allen Dingen Ihren Stresspegel eigenständig, gezielt regulieren zu können, was Ihrer Selbstwirksamkeit und damit auch Ihrer Gesundheit sehr dienlich sein kann. Das kann der Beginn einer erweiterten Stufe der Bindungsfähigkeit sein.

Was wir nicht können: tiefe Traumata auflösen. Diese gehören in die Hände von ausgebildetem Fachpersonal. Sollten Sie Hilfe benötigen, suchen Sie sich bitte einen geeigneten Therapeuten oder eine Therapeutin. Meine Arbeit hier ist nur begleitend im Sinne von präventologisch wirkender Stressregulation, gedacht als eine „Hausapotheke“ im Alltag.



Sibille Muth

Business Coach (ECA) · Präventologin®

Berliner Straße 11 · 65824 Schwalbach · +49 6196 6524547 · +49 179 5456005
kontakt@sibille-muth.de · sibille-muth.com

Finanzamt Hofheim · UST-ID-Nr. DE243362245 · VR Bank Fulda e.G.
IBAN DE86 5306 0180 0002 3721 00 · BIC GENODE51FUL