

DER KÖRPER IM WIDERSPRUCH

Autismus und andere psychiatrische Symptome im Spiegel der Polyvagaltheorie



Präsentation von Sonja Heinrich

Begriffsklärung

1

Polyvagaltheorie

poly – viel
vagal – auf den Vagusnerv beziehend; Vagus kommt von der Wortwurzel "wandernd". Der Vagusnerv ist Teil des autonomen Nervensystems, verzweigt sich weit durch den Körper mit Verbindung zu fast allen Organen.

2

Autonomes Nervensystem ANS

Der Teil unseres Nervensystems, das wesentliche Körperfunktionen wie Atmung, Herzfrequenz, Verdauung ohne unser Zutun steuert – deshalb autonom.

3

Sympathikus / Parasympathikus

2 Bereiche des ANS, denen gegensätzliche Aufgaben zugeschrieben werden. Sympathikus: Aktivierung/ Parasympathikus: Beruhigung

4

Selbstregulation

Die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen zu steuern und nach einer Aufregung zu beruhigen.

Polyvagaltheorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich

3 Beispiele

aus dem Alltag, in denen uns das ANS steuert



im Supermarkt, an der Kasse

hinter mir steht jemand mit hohem Stresslevel:

irgendwann wird leichte **Unruhe** bemerkt, fühlt sich leicht **unwohl**, eventuell reagiert man **ungewollt ungehalten**

sehr stressiger Arbeitstag

unruhig trotz Müdigkeit; trotz Ruhe auf dem Sofa nach dem Abendessen gibt es einen **Drang etwas zu knabbern**

Kind bekommt einen Wutanfall

an schlechten Tagen: **genervte** Reaktion, **wider besseren Wissen**; Versuch, freundlich zu reagieren klappt nur für kurze Zeit, danach wird man **streng, laut**, ect ...

3 Beispiele

Auszug (körperlicher) Symptome psychischer Störungsbilder



Autismus

Wahrnehmung: hyperempfindlich (Geräusche, Licht, Berührung, Verdauung), Schlafstörungen, Verdauungsstörungen
Verhalten: wenig/ kein Augenkontakt, monotone Stimmführung, Konzentrationsprobleme

Angststörung

Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Brustenge und Schwindel; Muskelverspannungen Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Einschlafstörungen

Depression

Schmerzen (z.B. Kopf- Rücken-, Bauchschmerzen), Spannungen im Nacken, ständige Müdigkeit oder verstärkte Unruhe, Energiemangel; Reizbarkeit, Angst; Lustlosigkeit, Apathie; missmutige Stimmungslage; Schlafstörungen; Appetitlosigkeit

Organisationsprinzipien der Polyvagaltheorie



1. **Koregulation** - ein biologischer Imperativ (überlebensnotwendig)
2. **Neurozeption** - unterhalb der Bewusstseinschwelle: „Bin ich sicher oder in Gefahr in diesem Moment?“
3. **Hierarchie** - drei vorhersehbare Reaktionswege

Schutz durch Kommunikation



- ventraler Vagus (jüngster Teil des ANS, 200 Mil.), ventral bedeutet zur Vorderseite des Körpers

Schutz durch Kampf/ Flucht



- sympathisches Nervensystem (400 Mil.)

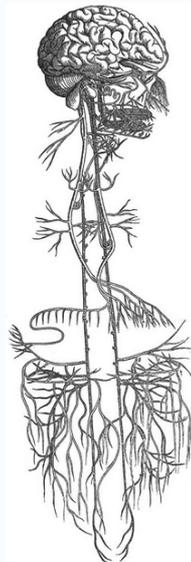
Schutz durch Erstarrung



- dorsaler Vagus (ältester Teil des ANS 500 Mil.), dorsal bedeutet zur Rückseite des Körpers

Polyvagaltheorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich

- **Parasympathikus** - zuständig für Entspannung/ Ruhe/ Erholung
- **Sympathikus** - zuständig für Mobilisierung/ aktiv bei Stress
- **Ziel:** bei viel Stress, zurück in den Parasympathikus durch mehr Ruhe, entspannte Bewegung, Erholung u.ä.



- **3 stufiges System**, das hierarchisch reagiert, bei dem der Parasympathikus sowohl für (positiv) Entspannung als auch für (negativ) shutdown zuständig ist.
- das System ist ständig durch „**Neurozeption**“ auf Empfang und wertet Signale der Umgebung (innen und außen) nach Sicherheit/ Gefahr aus.
- Wir sind angewiesen auf „**Koregulation**“, um in einen entspannten Zustand zu kommen, dies ist in unserer Biologie so angelegt - spezifisch für Säugetiere!

DAS ALTE

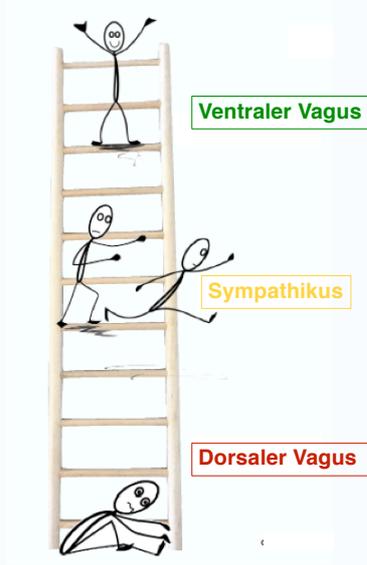
Bisher wurde vorrangig auf der Basis dieses Verständnisses gedacht und gearbeitet.

DAS NEUE

Die Polyvagaltheorie ermöglicht zusätzliche Differenzierung und gezieltere Steuerung und verbindet das ANS mit der Kommunikation.

Polyvagaltheorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich

Autonome Leiter – nach Deb Dana



Neurozeption liest: Sicherheit

gesellig
gerne interaktiv
verbunden

Neurozeption liest: Gefahr

mobilisiert
handlungsbereit
Kampf/ Flucht

Neurozeption liest: Lebensgefahr

bewegungslos –
„eingefroren“
shut down
kollabiert



copyright © Deb Dana

Polyvagaltheorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich

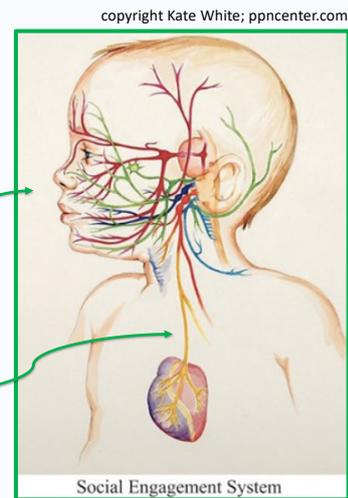
Unser soziales Interaktionssystem

wir kommunizieren Sicherheit



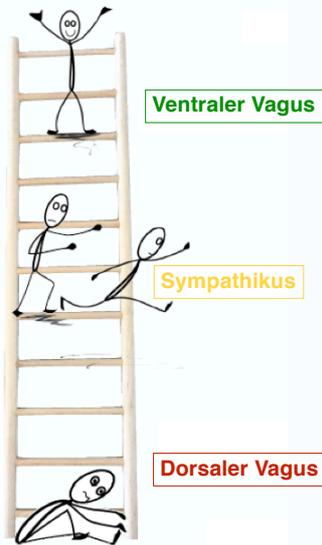
entspannte Gesichtsmuskeln (besonders rund um die Augen), freundlicher Gesichtsausdruck, melodische Stimmführung (Prosodie); Mittelohr filtert die menschliche Stimme – für Kommunikation.

entspannte, ruhige Atmung; flexibler, entspannter Herzrhythmus und entspannte Muskeln, Magen-Darm-Trakt arbeitet normal, Hormone begünstigen soziales Verhalten



Polyvagaltheorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich

ANS steuert Funktionen wie ...:



Sicherheit

entspannte Gesichtsmuskeln (besonders rund um die Augen), freundlicher Gesichtsausdruck, melodische Stimmführung (Prosodie); Mittelohr filtert die menschliche Stimme – für Kommunikation. entspannte, ruhige Atmung; flexibler, entspannter Herzrhythmus und entspannte Muskeln, Magen-Darm-Trakt arbeitet normal,



Gefahr

Mobilisierung des Körpers, Atmung beschleunigt, Herzfrequenz und Muskelspannung steigt, Verdauungstätigkeit im Magen-Darm-Trakt wird eingestellt (Energie sparen) Stresshormone werden ausgeschüttet; Gesichts- und Nackenmuskeln angespannt, Wahrnehmung auf Gefahr fokussiert, Stimme wird hart/bedrohlich oder schrill/alarmierend; Mittelohr wird auf tiefe Gefahrengeräusche oder hohe Alarntöne eingestellt.

Lebensgefahr

Die Atmung wird flach; Herzfrequenz sinkt auf ein Minimum; geringe Muskelspannung; Magen-Darm-Tätigkeit kommt nahezu zum Erliegen.

copyright © Deb Dana

Polyvagalthorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich

Sicherheit als therapeutisches Konzept

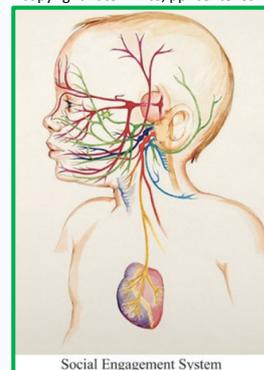
welche Möglichkeiten gibt es, das soziale Interaktionssystem bewusst zu beeinflussen?

- langes, langsames Ausatmen
- Summen
- sich aktiv gute Koregulation suchen – in Form von freundlichen Menschen oder Tieren

Safe and Sound Protocol - SSP

1. Craniaalnerven V. und VI des „soziale Interaktionssystems“.
2. Mittelohrmuskel (musculus stapedius) wird re-trainiert.
3. durch frequenzmodulierte Musik – Frequenzmuster der Prosodie.
4. bei gleichzeitiger Koregulation.

copyright Kate White; ppncenter.com



Social Engagement System

Polyvagalthorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich

Sicherheit als therapeutisches Konzept

Ergebnisse der Studie mit 37 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Autismusspektrum

Safe and Sound Protocol - SSP

Verbesserungen:

- auditive Hyper- und Hyposensibilitäten,
- visuelle Hypersensibilitäten,
- taktile Sensibilitäten,
- soziale Berührungängste (nur in Woche 1 post)
- Verdauungsprobleme.
- Beobachtung größerer Flexibilität der Reaktionsmuster, die nicht mehr nur als "fixe" Reizantworten auftraten.
- vier Wochen nach der Intervention: Rückgang der selektiven Nahrungsaufnahme.



Polyvagaltheorie Alumni UHH 2020 © Sonja Heinrich



Hörbeispiel "Safe and Sound Protocol" Lautstärketest





Hörbeispiel "Safe and Sound Protocol" Therapiemusik



"Perhaps our misunderstanding of the role of safety is based on an assumption that we think we know what safety means. This assumption needs to be challenged, because there may be an inconsistency between the words we use to describe safety and our bodily feelings of safety."

Stephen W. Porges,

„Vielleicht beruht unser Missverständnis über die Rolle der Sicherheit auf der Annahme, dass wir glauben zu wissen, was Sicherheit bedeutet. Diese Annahme muss in Frage gestellt werden, denn es könnte eine Inkonsistenz zwischen den Worten, die wir zur Beschreibung von Sicherheit verwenden, und unserem körperlichen Sicherheitsgefühl bestehen". S.W.Porges

Dr. Stephen Porges

Distinguished University Scientist an der Universität Indiana,
Gründungsdirektor des Traumatic Stress Research Consortium



Er ist Professor für Psychiatrie an der University of North Carolina und emeritierter Professor sowohl an der University of Illinois in Chicago als auch an der University of Maryland. Er war Präsident der Gesellschaft für psychophysiologische Forschung und der Federation of Associations in Behavioral & Brain Sciences und ist ehemaliger Preisträger eines National Institute of Mental Health Research Scientist Development Award.

Im Jahr 1994 stellte er die Polyvagaltheorie vor, eine Theorie, die die Entwicklung des autonomen Nervensystems von Säugetieren mit dem Sozialverhalten verknüpft und die Bedeutung des physiologischen Zustands beim Ausdruck von Verhaltensproblemen und psychiatrischen Störungen betont. Die Theorie führt zu innovativen Behandlungsmethoden, die auf Erkenntnissen über die Mechanismen beruhen, die die bei verschiedenen Verhaltens-, psychiatrischen und körperlichen Störungen beobachteten Symptome vermitteln.

www.stephenporges.com

Polyvagaltheorie Alumni UHH 2020



empfehlenswerte Quellen

Bücher von Dr. Stephen W. Porges

- ❖ Die Polyvagal-Theorie – Neurophysiologische Grundlagen der Therapie;
- ❖ Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit;
- ❖ Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie: Ein neues Verständnis des Autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis (S.W. Porges und Deb Dana)

empfehlenswerte Quellen

Bücher von Deb Dana

- ❖ Die Polyvagal-Theorie in der Therapie: Den Rhythmus der Regulation nutzen;
- ❖ Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices (englisch)

Buch von Stanley Rosenberg

- ❖ Der Selbstheilungsnerv: So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht

Kontakt: Sonja Heinrich, Fachgesellschaft Polyvagaltheorie, s.heinrich@polyvagaltheorie.org;
Praxis autismus-dialog: info@autismus-dialog.com