Berner Gesundheit
Santé bernoise

Theoretische Hintergrundinformationen

Das autonome Nervensystem

Körperreaktionen und das Basiskonzept von Dr. Peter A. Levine

Der Wissenschaftler Dr. Peter A. Levine ist der Begründer des «Somatic Experiencing». Durch den körperorientierten Ansatz zur Behandlung von Traumata entwickelte er ein neues Verständnis von Trauma und Stress.

Wenn Stress bei Menschen ein bestimmtes Level erreicht, wird **im autonomen Nervensystem** ein **Alarmzustand** ausgelöst. Die betroffene Person hat dann z.B. einen erhöhten Blutdruck, wird unruhig oder aggressiv.

Wenn sich die Situation nicht beruhigt, steigt der Stresspegel im Körper weiter an und das autonome Nervensystem schaltet in den **Schockzustand**. Die Person zieht sich zurück, fühlt sich benommen, friert oder ist erschöpft.

Bleibt der Schockzustand im autonomen Nervensystem bestehen und löst sich nicht auf, entsteht ein **«Trauma»**. Nicht das (schockierende) Ereignis, sondern die Reaktion des Körpers darauf bestimmt das Stresslevel und das Trauma (vgl. Adhikari et al. 2023: 7).

Das autonome Nervensystem und die Polyvagaltheorie

Um Stressbewältigung zu verstehen, hilft es, die Funktionsweise des autonomen Nervensystems zu kennen. Dieses System steuert unbewusste Körperfunktionen wie z.B. Herzschlag und Stoffwechsel. Es wird daher auch das vegetative Nervensystem genannt. Es besteht aus zwei Hauptteilen: dem **Sympathikus** und dem **Parasympathikus**.

1994 stellte der Psychiater Dr. Stephen Porges seine Polyvagaltheorie vor. Darin beschrieb er neuartige Erkenntnisse zum autonomen Nervensystem und zum Thema Stress. Das Wort «polyvagal» leitet sich von «poly» (viel) und «vagal» (zum Vagusnerv gehörend) ab. Porges' Theorie besagt, dass der Vagusnerv, der grösste Nerv im parasympathischen Teil des autonomen Nervensystems, aus zwei Teilen besteht: einem vorderen (ventralen) Strang und einem hinteren (dorsalen) Strang.

Porges beschreibt die Wirkungsweise des autonomen Nervensystems folgendermassen: Wenn sich ein Mensch in einem Gefühl von Sicherheit und sozialer Verbundenheit befindet, dann ist der vordere Zweig des Vagusnervs aktiv. Wenn der Stresspegel steigt, wird der Sympathikus aktiviert, Energie mobilisiert und die Person z.B. unruhig, (hyper)aktiv, wütend oder ängstlich. Wenn der Stresspegel noch stärker ansteigt, greift der hintere Zweig des Vagusnervs und die Person erstarrt. Sie kommt in den sogenannten «Freeze»-Zustand, zieht sich z.B. zurück, resigniert und wird eventuell depressiv.

Idealerweise ist eine Person in der Lage, sich flexibel durch die drei Zustände im Nervensystem (Sicherheitsgefühl, Mobilisierung von Energie, Erstarrung bzw. Freeze) zu bewegen. Im Alltag bedeutet dies, dass in einer Situation Rückzug angemessen ist (z.B. zur Deeskalation), in einer anderen Situation eine Mobilisierung von Energie (z.B. zur Verteidigung persönlicher Grenzen) und vorwiegend ein Gefühl für soziale Verbundenheit vorherrscht (z.B. beim guten Miteinander im Arbeitsteam). Eine solche Person leidet nicht unter (traumatischem) Stress, sondern bewegt sich frei durch die drei Zustände des autonomen Nervensystems (vgl. Adhikari et al. 2023: 10).

Quelle:

Adhikari, Angela/Fenrich, Eva/Johannsen, Dirk/Kerber, Gabriele/Loy, Ulrike/Ohm, Sonja/Wösten, Rita/Zwigard, Alexandra (Hg.) (2023). Körperorientierte Stressbewältigung. Berlin: Cornelsen.