

Klopfen, Atmen und andere ventrale Vagus-Stärkungen!

Autorin: Rita Wawrzinek

Einleitung

Dem Titelthema „Loslassen“ widme ich mich in diesem Beitrag aus neurophysiologischer Sicht mit dem Ziel, Mediator*innen ein erweitertes Verständnis der zwischenmenschlichen Dynamik im Konflikt näher zu bringen und eine beeindruckend wirkungsvolle Methode zur Regulation von Emotionen und Körperzuständen vorzustellen. Der Ansatz PEP® von Dr. Michael Bohne ermöglicht ad hoc und zudem nachhaltig Belastungen zu verarbeiten und bietet damit ein Werkzeug zur Erhaltung und Stärkung der eigenen Gesundheit und Resilienz.

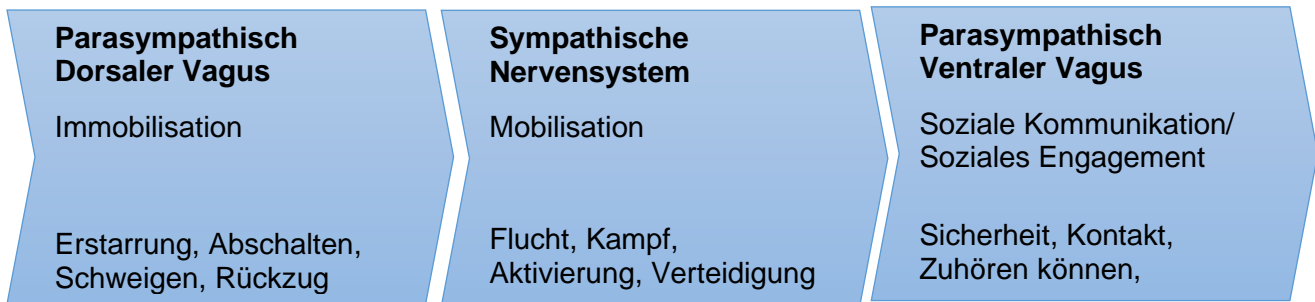
Wenn wir als Mediator*innen unser Autonomes Nervensystem (ANS) vor, während und nach einer strittigen Mediation um seine Meinung fragen würden, würde uns dieses wahrscheinlich von unserer Tätigkeit abraten! Aus Sicht des ANS begeben wir uns in Gefahr und setzen uns einer Situation aus, die unseren neurophysiologisch stetigen Wunsch nach Verbundenheit und Sicherheit torpediert.

Diese aus der Polyvagaltheorie von Stephen Porges abgeleitete These, die ich im Rahmen dieses Artikels vereinfacht umreißt, fußt auf der Grundannahme, dass das Nervensystem des Menschen als Säugetier stetig auf der Suche nach Sicherheit und Verbundenheit ist. Dabei scannt unser autonomes Körpersystem permanent unsere Umwelt hinsichtlich möglicher Gefahren, reagiert auf Außenreize und reguliert fortlaufend unseren Zustand. So können wir innerhalb kürzester Zeit aus der Gelassenheit, in die Aktivierung kommen und beim Erleben

von Überwältigung komplett abschalten und nur noch körperlich anwesend sein.

Die Polyvagal-Theorie: Drei neuronale Schaltkreise, welche die Reaktionen steuern (Porges, 2010, S. 36)

In der Mediation begegnen uns zu einem überwiegenden Anteil Menschen, die ein erhöhtes Aktivierungspotential aufweisen. Dieses reicht von einem sympathisch-aktivierten Befinden, der Kampf und Flucht ermöglicht, bis hin zu einem dorsal-vagalem Zustand, der dem Überlebensmodus des Ausgeliefertseins entspricht. Selten begeben sich Menschen in eine Mediation, die in sich ruhend und ventral-vagal eingestimmt den anderen Konfliktparteien begegnet.



Als Mediator*in den Raum zur Verständigung anzubieten bedeutet also, Verbundenheit mit Menschen aufrecht zu erhalten, die sich gerade in einem Beziehungs-/Verbindungs-dilemma befinden und Verbindungsabbrüche unterschiedlicher Couleur erleben. Eine solcherart konfliktbelastete Dynamik beinhaltet die mangelnde Fähigkeit, sich auf den Anderen einzustimmen. Diese zwischenmenschliche Fehleinstimmungen bezeichnet Porges (2017) als „*Momente biologischer Grobheit*“, die durch die Missachtung neuronaler Erwartungen fortlaufend die Abkehr von der Verbundenheit verstärkt.

„Wenn wir uns nicht sicher fühlen, befinden wir uns permanent in einem Zustand der Defensivität, und wir urteilen unablässig.“
Porges (2017), S.186

Als Mediator*in nehmen wir anhand der Mimik, der Gestik, der Modulation der Stimme und vielen weiteren physiologischen Signalen die Verfassung unserer Mediand*innen wahr. Die Gestimmtheit der Mediand*innen - sozialer Verbundenheit, hohe Aktivierung, oder Erstarrung - wirkt wiederum auf unseren physiologischen Zustand, der sich in Richtung Kontaktwunsch, Alarmbereitschaft bis

hin zum Abbruch der Verbindung verändern kann. Wenn Mediand*innen sich z.B. von uns abwenden, sich entziehen oder uns gegenüber abwehrend äußern, entsteht in uns unwillkürlich eine physiologische Reaktion von Wut und Ärger! (Porges, 2017, S. 175).

Auch wenn uns bewusst wird, dass z.B. der aufkommende Ärger gerade nicht hilfreich ist, oder wir ihn sogar als Hilfsmittel nutzen können, wirkt er dämpfend auf unsere Fähigkeit, mit den Mediand*innen verbunden zu bleiben. Unsere unwillkürliche, körperlich-neuronale Wahrnehmung ist immer schneller und überzeugender als unsere Gedanken, da lediglich 20% der Nervenbahnen Informationen von unserem Gehirn zurück in den Körper (Top Down) leiten. 80% der Nervenbahnen übermitteln Informationen von Körperinneren zum Gehirn (Bottom-Up), sodass der Regulierung unseres Körperzustands eine herausragende Bedeutung zukommt.

„Heute gehe ich mich mal selbst besuchen – mal sehen, ob ich zu Hause bin.“

Karl Valentin

Zu Hause-Sein, übersetzt in „Polyvagaltheoretisch“ meint, in einem sicheren ventral-vagalen Zustand zu sein, der uns physiologisch ermöglicht, mit anderen Menschen soziale Verbundenheit zu erleben.

Nur, was machen wir, wenn wir nicht mehr „Zuhause“ sind? Wenn wir eine Mediation erlebt haben, die uns herausgefordert, demoralisiert oder überfordert hat? Wenn wir uns emotional gebeutelt, erschöpft, ärgerlich oder wütend erleben und wieder in die Balance finden wollen?

PEP® - Der Turbo zur Selbstregulation!

Der Begründer der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie, kurz PEP®, Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, würzt seine achtsamkeitsbasierte Zusatztechnik zur Aktivierung der Selbstwirksamkeit mit viel Humor. *„Auf der Basis einer hypnosystemisch-psychodynamischen Arbeitsweise geht es ihr [der Zusatztechnik]neben einer guten Integrierbarkeit vor allem um eine gut wirksame Überwindung von dysfunktionalen Emotionen, wie Ängsten, (posttraumatischem) Stress und unbewussten Lösungsblockaden.“* (Bohne, 2013, S. 14) Die Methode lässt sich wunderbar zur Selbstregulierung nutzen und zudem in Coaching und Mediation integrieren.

PEP®-Anleitung zur Selbsthilfe in belastenden Situationen:

1. Fokussierung auf das belastete unangenehme Gefühl:

Auf einer Skala von 0 (totale Entspannung) bis 10 (maximaler Stress) – wo befinden Sie sich gerade?

2. Selbststärkungssätze sprechen & Selbstakzeptanzpunkt massieren:

Die Selbststärkungssätze bestehen aus zwei Teilen, die nacheinander gesprochen werden. Beim ersten Teil ist die Formulierung: *„Auch wenn...“* bzgl. der Benennung des Stressthemas wichtig. Beim zweiten Teil geht es um die Stärkung der Kernbedürfnisse. Je nach Thema resoniert ein Bedürfnis oder auch gleich alle drei. In diesem Fall können auch alle Satzendungen in einen Satz zusammengefasst werden.

Das Sprechens der Sätze wird durch das kreisende massieren des Selbstakzeptanzpunktes, links oberhalb des Herzens & unterhalb des Schlüsselbeins, begleitet. Die kreisende Bewegung bitte von Innen nach Außen im Uhrzeigersinn durchführen!

a) Persönliches Stress-, Angstthema benennen

„Auch wenn ich mich gerade total verausgabt habe...“

„Auch wenn ich gerade das Gefühl des totalen Scheiterns erlebe...“

*„Auch wenn mir die Mediand*innen sowas von auf die Nerven gegangen sind...“*

„Auch wenn ich nicht weiß, wie ich die nächste Mediation überstehen soll...“

b) Stärkung der Kernbedürfnisse

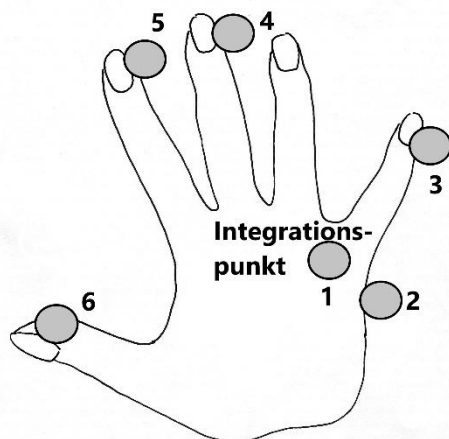
„liebe und achte ich mich so, wie ich bin.“

„bewahre ich meinen Raum/entscheide ich, wie es hier läuft.“

„bleibe ich in Sicherheit/behalte ich den Überblick.“

3. Klopfen

Zur Verarbeitung belastender Emotionen werden nun nacheinander 16 Akupunkturpunkte (s. Abb.) geklopft. Die Intensität des Klopfens



bitte nach Gefühl variieren und als Geschwindigkeit ca. 2 x pro Sekunde klopfen. Die Verweildauer an den einzelnen Punkten bitte nach Wohlbefinden regulieren.'

„Denken Sie an das unangenehme Gefühl und beginnen Sie mit dem Klopfen der Punkte. Während des Klopfens richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bitte immer wieder auf Ihren Atem und atmen Sie tief ein und aus. Achten Sie ebenfalls auf Unterschiede in Ihrer Wahrnehmung des belasteten Gefühls.“

4. Zwischenentspannung

Die Zwischenentspannung wird durch das Klopfen des Integrationspunkts auf dem Handrücken begleitet:

„Schließen Sie bitte die Augen

Öffnen Sie die Augen wieder

Schauen Sie bitte nur mit den Augen ganz nach rechts unten

Und nun ganz nach links unten

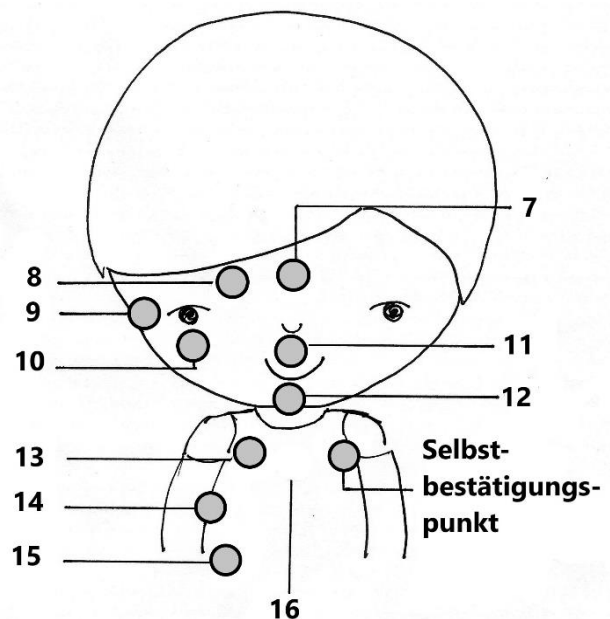
Bitte einmal die Augen einmal im großen Bogen rechts herum kreisen

Und nun einmal links herum kreisen

Summen Sie eine Melodie

Zählen Sie laut von 7 bis 1 rückwärts

Summen Sie eine Melodie.“



5. Zwischencheck:

„Wo befinden Sie sich nun auf der Skala bzgl. Ihres belasteten Gefühls?“

Bei Skalenwerten über drei wiederholen Sie das Klopfen, so lange, bis eine deutliche Besserung eintritt.

Die Kombination aus körperlicher Berührung durch das Klopfen mit dem Sprechen der Sätze ermöglicht eine erstaunlich schnelle Regulierung und Verarbeitung belasteter Zustände und führt zu einer Stärkung des ventral-vagalen Vagus! Solchermaßen ventral-vagal reguliert, steht uns unsere gesamte Intelligenz wieder zur Verfügung und wir können wieder offen und gelassen in den Kontakt gehen.

Selbstregulation für Zwischendurch

Wenn wir gerade keine Gelegenheit zum Klopfen haben – auch wenn ich sehr gute Erfahrungen mit dem gemeinsamen Klopfen zur Emotionsregulierung mit Mediant*innen in der laufenden Mediation gemacht habe – können wir auch einige Instrumente zur Selbststeuerung während des Mediationsprozesses anwenden. In einem früheren Beitrag „Wie du gehst, so geht es dir...“ erschienen im Spektrum der Mediation 68/2017, S. 30-32, beschreibe ich Übungen zur Stabilisierung und Selbststeuerung. Einige dieser Instrumente finden Sie auch als Videotutorials unter

<https://fiberlin.de/flyer-infos-und-downloads/>.

Besonders herausheben möchte ich abschließend die Bedeutung der Atmung zur Selbstregulation: „*Die Verlangsamung und Vertiefung der Atmung in belastenden Augenblicken stellt die ventral-vagale Kontrolle wieder her...*“ (Dana, 2019, S. 142). Die bewusste Steuerung der Atmung ist das effektivste Mittel, um willentlich auf unseren Körper bzw. auf unser autonomes Nervensystem Einfluss zu nehmen und wird seit Menschengedenken in den verschiedensten Kulturen praktiziert.

Atemübung nach David O`Hare:

Setzen Sie sich bequem an einen Tisch und legen Sie ein Blatt Papier und einen Stift bereit. Stellen Sie einen Timer auf fünf Minuten. Schließen Sie die Augen. Beginnen Sie nun tief und regelmäßig Ein- und Auszuatmen. Begleiten Sie parallel Ihren Atemrhythmus mit einer gemalten Wellenlinie, die aufwärts führt beim Einatmen und abwärts geht beim Ausatmen. Atmen Sie so tief ein und so lange aus, wie es Ihnen angenehm ist. Folgen Sie Ihrem Atem mit der Auf- und Abwärtsbewegung des Stiftes.

Nach fünf Minuten beenden Sie die Übung und zählen die Spitzen Ihrer Atemzüge. Die optimale Atemfrequenz, um den Körper in einen ruhigen, entspannten und fließenden Modus zu führen, liegt bei 25-30 Atemzügen in fünf Minuten – ca. 6 Atemzügen pro Minute.

Empfohlen wird, über einen Zeitraum von einem Monat, täglich 3 x 5` zu üben.

Gelingt es uns, in eskalierten Situationen auf die kohärente Atmung umzustellen, können wir selber wieder unbelasteter (mit-)fühlen und denken. Zudem laden wir die Mediant*innen ein, ruhiger zu werden und Geist, Emotion und Körper wieder miteinander zu verbinden – eine hervorragende Grundlage für das Gelingen einer Mediation!

Literaturverzeichnis:

Bohne, Michael (Hrsg.): Klopfen mit PEP.
Heidelberg 2019

Dana, Deb: Die Polyvagaltherapie in der
Therapie. Lichtenau 2019

Porges, Stephen: Die Polyvagaltheorie.
Paderborn 2010

Porges, Stephen: Die Polyvagaltheorie
und die Suche nach Sicherheit. Lichtenau
2017.

Wawrzinek, Rita: Spektrum der Mediation
68/2017

Links:

<https://www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst/> Fundgrube für PEP-Materialien

<https://fiberlin.de/flyer-infos-und-downloads/> Videos Anleitung zu diversen Stabilisierungsübungen u.a. PEP

Autorenprofil:

Rita Wawrzinek, Ausbilderin BM®, Systemische Beraterin SySt®, PEP® Anwenderin und Somatic Experiencing-Praktikerin (i.A.) gestaltet seit 2001 in freier Praxis lösungsfokussierte Ausbildungs- und Beratungsprozesse!

www.fiberlin.de | post@fiberlin.de