



Polyvagal durch die Krise

Erste Hilfe fürs Nervensystem

Health Care Akademie

Trauma verstehen – Bindung heilen
Menschen sicher begleiten. (C)

Das autonome Nervensystem & die Polyvagal-Theorie – kurz erklärt

Dein autonomes Nervensystem (ANS) steuert alles, was automatisch in deinem Körper abläuft:

Atmung, Herzschlag, Verdauung, Muskelspannung, Emotionen, Stressreaktionen.

Es hat drei grundlegende Zustände, die sich je nach wahrgenommener Sicherheit oder Gefahr aktivieren:

1. Ventraler Vagus – Sicherheit & Verbindung

Wenn dieser Teil aktiv ist:

du fühlst dich präsent, ruhig, verbunden

dein Körper ist entspannt, aber wach

du kannst denken, fühlen und in Beziehung sein

Das ist der Regulationszustand.

2. Sympathikus – Kampf & Flucht

Bei wahrgenommener Gefahr:

Herz schlägt schneller

Atmung wird flacher

Gedanken werden hektisch

du bist in Alarm, Wut oder Angst

Das ist der Aktivierungszustand.

● 3. Dorsaler Vagus – Erstarrung & Rückzug

Bei Überforderung oder Ausweglosigkeit:

Taubheit, Leere, Müdigkeit

Gefühl von Abgeschnittensein

wenig Energie

Das ist der Shutdown-Zustand.

Polyvagal bedeutet:

Dein Nervensystem fragt ständig (unbewusst):

„Bin ich hier sicher?“

Diese Wahrnehmung nennt man Neurozeption.

Sie entscheidet, in welchen Zustand dein Körper geht – nicht dein Verstand.

Wichtige Wahrheit

Diese Zustände sind keine Fehler, sondern Schutzmechanismen.

Traumaarbeit bedeutet nicht, sie wegzumachen – sondern deinem System zu helfen, wieder Sicherheit zu lernen und flexibel zwischen den Zuständen zu wechseln.

Der ventrale Ast ist unser *Sicherheits- und Beziehungsnerv*: Er hilft uns, uns ruhig, verbunden, präsent und reguliert zu fühlen. In der Traumaarbeit geht es nicht darum, ihn „zu zwingen“ zu entspannen, sondern **Sicherheit im Körper erfahrbar zu machen**, damit er von selbst aktiviert wird.

Hier sind bewährte, traumasensible Wege:

1. Atmung, die den ventralen Vagus anspricht

Sanft, langsam, ohne Druck.

- **Lange Ausatmung**
4 Sekunden ein → 6–8 Sekunden aus
- **Summen oder Tönen** („mmm“, „om“, Brummen)
→ stimuliert den Kehlkopf-Nerv direkt
- **Strohalm-Atmung**
Als würdest du durch einen Strohhalm ausatmen – beruhigt den Herzrhythmus

2. Neurozeption: Sicherheit im Hier & Jetzt

Der ventrale Vagus reagiert auf *Zeichen von Sicherheit*.

- **Orientierungsübung:**
Schau dich langsam um und nenne:
 - 5 sichere Dinge, die du siehst
 - 3 angenehme Geräusche
- **Augenkontakt (sanft)** mit dir selbst im Spiegel oder mit einer sicheren Person
- **Warmer Tonfall**, leise Musik, Naturgeräusche

3. Körperbasierte Regulation

Trauma sitzt im Nervensystem, nicht im Kopf.

- **Hand auf Brust + Bauch**, spür die Wärme
- **Sanftes Wiegen oder Schaukeln**
- **Vagus-Herz-Massage:**
Mit zwei Fingern vom Ohrläppchen langsam am Hals entlang nach unten streichen

4. Pendeln & Titration (Somatic Experiencing)

Zwischen Spannung und Sicherheit hin- und hergehen:

- kurz in ein Gefühl rein
- dann bewusst zurück in etwas Neutrales oder Angenehmes
→ so lernt dein Nervensystem: *Ich kann zurückkommen.*

5. Co-Regulation

Der ventrale Vagus liebt Verbindung:

- ruhige Stimme
- mitfühlender Blick
- echtes Gehörtwerden
Deshalb wirkt **therapeutische Beziehung** oft stärker als jede Technik.

6. Rhythmus & Stimme

- Singen
- Summen
- sanfte Trommelbeats
- Mantras

Rhythmus = Ordnung für das Nervensystem.

7. Mini-Ritual (2 Minuten)

Wenn du magst:

1. Hand auf Herz
2. 3 langsame Atemzüge
3. Sag innerlich: „*Ich bin gerade sicher.*“
4. Schau dich um → finde 3 Dinge, die angenehm sind

Das ist keine „Autosuggestion“, sondern **Nervensystem-Rekalibrierung**.

Kleiner Tagesplan *und* die wichtigsten Zeichen, dass dein ventraler Vagus gerade online geht. Du kannst das als liebevolle Landkarte für dein Nervensystem sehen – nicht als To-do-Liste.

Mini-Tagesplan (5–15 Minuten insgesamt)

Du kannst ihn 1× täglich machen oder in kleine Inseln über den Tag verteilen.

Morgen – „Ich bin da“ (2–3 Min)

Ziel: dein System sanft auf Sicherheit einstellen.

1. Hand auf Brust + Bauch
2. 3 Atemzüge:
 - ein 4 Sek.,
 - aus 6–8 Sek.
3. Leise summen („mmm“) für 20–30 Sek.
4. Sag innerlich:

„Ich bin hier. Dieser Moment ist okay.“

Tagsüber – Regulation zwischendurch (2–5 Min)

Wenn du merkst: Unruhe, Druck, Taubheit, Überforderung.

Option A – Orientierung (1 Min):

- 5 Dinge sehen
- 3 Geräusche hören
- 1 Körperstelle spüren, die neutral/angenehm ist

Option B – Wiegen (1–2 Min):

- Oberkörper ganz sanft vor/zurück schaukeln
- Atem ruhig laufen lassen

Option C – Stimme:

- Summen, Seufzen, leise Töne

Abends – „Zurück in den Körper“ (3–5 Min)

1. Setz dich oder leg dich hin
2. Eine Hand aufs Herz, eine auf den Bauch
3. Atme langsam
4. Denk an **eine kleine, sichere Erinnerung** (z.B. Sonne, Haustier, ein Ort)
5. Lass das Bild 20–40 Sek. wirken
6. Spür: *Was wird weicher?*

Woran du merkst, dass dein ventraler Vagus aktiv ist

Nicht alle Zeichen kommen gleichzeitig – schon 1–2 davon sind ein Erfolg.

Im Körper

- Atem wird tiefer oder natürlicher
- Schultern sinken
- Wärme im Brustraum
- sanftes Kribbeln
- Magen/Darm „bewegt sich“

Emotional

- du fühlst dich **präsent**
- ein kleines Gefühl von „Okay-ness“
- mehr Geduld mit dir selbst
- weniger innerer Druck

Sozial

- mehr Lust auf Kontakt
- Blickkontakt fühlt sich leichter an

- Stimme wird weicher

Kognitiv

- Gedanken werden langsamer
- weniger Katastrophenmodus
- mehr Klarheit

NOTFALL-REGULATIONSKARTE

Wenn dein Nervensystem in Alarm geht

Erinnerung: Das ist eine Körperreaktion, kein persönliches Versagen.
Dein System versucht dich zu schützen.

Stopp & Boden (30–60 Sek.)

- Sag innerlich: „**Ich bin jetzt hier.**“
- Drück deine Füße in den Boden
- Benenne leise:
 - 3 Dinge, die du siehst
 - 2 Geräusche
 - 1 Körperstelle, die Kontakt hat

Atmung + Stimme (60 Sek.)

- Ein: 4 Sek.
- Aus: 6–8 Sek.
- Summen / Seufzen / „mmm“ beim Ausatmen

Sicherheit signalisieren (1–2 Min.)

Wähle **eine** Option:

- Hand auf Brust + Bauch

- Schau dich langsam um und such **eine neutrale Farbe**
- Sanftes Wiegen
- Wärme (Hände reiben, Schal umlegen)

Mini-Rückkehr

Sag innerlich:

„Es ist vorbei. Ich bin jetzt sicher.“

Spür 10–20 Sek., was sich minimal verändert.

Wenn es nicht reicht

- Wiederhole Schritt 2 + 3
- Oder verlasse kurz die Situation (Bad, frische Luft, Fenster)

Nach dem Trigger (wenn möglich)

- Trink etwas
- Streck dich
- Schreib 1 Satz: *Was hat geholfen?*

Zur Vertiefung findest du unsere Lehrgänge unter: www.traumapraxis.net

