

von Meike Kockrick

# Shiatsu und die Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges

**Im Shiatsu stimmen wir uns auf Schwingungsfelder des Ki ein, die sowohl eine körperliche, geistige oder emotionale Befindlichkeit haben. Wir schauen nach Beziehungen, Unterbrechungen und Wechselwirkungen in einem ununterbrochenen, verbundenen Netzwerk materieller und feinstofflicher Energien. Dabei betrachten wir diese Dynamiken in einer Person, in ihren Beziehungen zur Umwelt und welchen Einfluss dies auf ihre Gesundheit hat.**

**Die Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges bietet eine Differenzierung des vegetativen Nervensystems an, wodurch die neurophysiologischen Grundlagen für physiologische Prozesse, Emotionen, Bindung, Kommunikation und Selbstregulation besser verständlich werden.**

So erhalten wir im Shiatsu ein westliches Erklärungsmodell, welches ebenfalls die Beziehung von Körper, Geist und Seele versteht und der subjektiven Begegnung zweier Personen eine große Bedeutung gibt.

## **Anatomische Grundlagen der Polyvagal Theorie**

Während die bisherige Anschauung das sympathische und das parasympathische Nervensystem als Gegenspieler versteht, die für eine Mischung von Aktivität und Passivität sorgen, erweitert Porges das parasympathische System. Der Vagus als zehnter Gehirnnerv wird von ihm in einen ventralen und einen dorsalen Verlauf unterteilt.

Der vordere oder auch ventrale Anteil ist von schützenden Myelinscheiden umhüllt und daher schneller in seiner Reizweiterleitung. Er innerviert alle Organe und Systeme oberhalb des Zwerchfells, einschließlich Herz und Lunge.

Die gesamte Gesichtsmuskulatur wird vom ventralen Vagus beeinflusst und damit unsere Mimik, der Ausdruck der Augen, die Muskulatur des Innenohrs, der Nacken, Kopfwender, die Muskulatur des Kehlkopfs, das Schlucken und die Stimmmodulation. Der ventrale Vagus ist somit an der Erfahrung und dem Ausdruck von Emotionen also der gesamten sozialen Kommunikation beteiligt, dem sogenannten social engagement. Der hintere oder dorsale Vagus besitzt keine Myelinschicht und ist daher langsamer und unpräziser in der Reizweiterleitung. Porges bezeichnet ihn als „schlampig“. Er versorgt alle Organe unterhalb des Zwerchfells, aber auch das Herz und die Lunge und steht mit dem Empfinden von Angst in Verbindung. Er wird mit der Erstarrungsreaktion und dem Totstellreflex assoziiert und ist in seiner regenerierenden Funktion besonders während der Schlafphase aktiv.

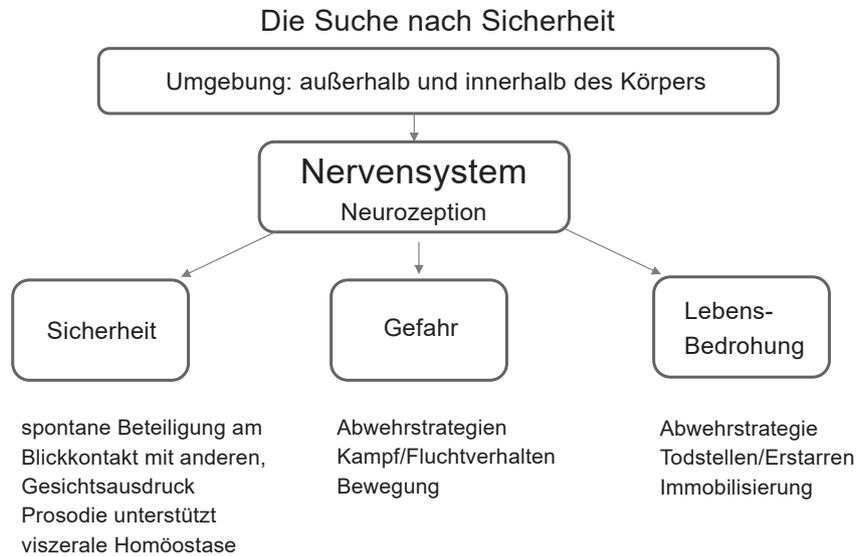
Die Funktion des dorsalen Systems lässt sich gut am Beispiel des Tauchens erklären. Wenn z.B. Wale längere Zeit unter Wasser gehen und nicht atmen können, dann wird der Sauerstoffbedarf durch den dorsalen Vagus gedrosselt. Alle Funktionen, die nicht unbedingt gebraucht werden oder viel Energie verbrauchen, werden zurückgefahren oder stellen sich ganz ein. Das Herz schlägt langsamer und es werden nur noch die lebenswichtigen Organe versorgt. Die größeren aktiven Muskelgruppen werden vernachlässigt.

In Zeiten starken Überlebensstresses führt diese lebenserhaltende Physiologie zur Immobilisierungsreaktion, auch Totstellreflex genannt. Die Herz- und Atemfrequenz wird sehr verlangsamt, die Muskeln immobilisiert und körpereigene Analgetika werden ausgeschüttet, um die Schmerztoleranz zu erhöhen.

Der dorsale Vagus erlaubt uns einerseits tiefen Frieden und Stille in Meditation, Entspannung und Schlaf zu

# Polyvagale Theorie nach Stephen Porges

## Hierarchie der Reaktion des Nervensystems



erfahren und führt bei langanhaltendem hohen Stress zur Immobilisierungsreaktion, dem physischen oder psychischen shut-down.

Dieses differenzierte Verständnis des vegetativen Nervensystems, lässt uns Erkrankungen, die mit langanhaltenden Stressphasen oder häufigen Misserfolgen verbunden sind, anders verstehen und einschätzen. Bei Depression z.B. befindet sich der dorsale Vagus in seiner Überlebensfunktion. Die Schläffheit der Muskulatur, die Antriebslosigkeit, die Organunterfunktionen sind genauso ein Ausdruck dieser Überlebensreaktion, wie auch das Empfinden von Hilflosigkeit, Ohnmacht, Scham und Panik. Obwohl die Person von außen ruhig, zurückgezogen und teilnahmslos erscheint, tobt in ihr ein Überlebenskampf.

### Neurozeption

Um zu verstehen, wann das Nervensystem wie reagiert, müssen wir einen Blick auf die Neurozeption werfen. Darunter versteht man ein unbewusstes Erkennungssystem für Gefahr und Sicherheit, sowohl außerhalb, als auch im Körper. Menschen und Situationen werden auf neuronaler Ebene eingeschätzt und als sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich eingeschätzt. Die Neurozeption findet in den primitiven Anteilen unseres Gehirns statt, die wir evolutionsgeschichtlich mit den Reptilien teilen.

Erst wenn das neurozeptive System die Information liefert, dass es sich um eine risiko- und daher angstfreie Situation handelt, kann es die drei grund-

legenden Abwehrmechanismen von Kampf, Flucht und Erstarrung blockieren. Die Blockierung der Abwehrmechanismen ermöglicht den Aufbau einer sozialen Kommunikation.

Die Einschätzung, ob eine Person vertrauenswürdig ist, scheint im Schläfenlappen stattzufinden und basiert auf Bewegungen des Gesichtes und der Extremitäten, sowie dem stimmlichen Ausdruck (Prosodie). Gelangen wir zu der Einschätzung, dass keine Gefahr droht, werden die Defensivstrategien blockiert und ein prosoziales Verhalten aktiviert. Nach Porges dient die Neurozeption der Suche nach Sicherheit. Sie ist eine biologische Notwendigkeit, die unser zwischenmenschliches Verhalten und unsere Gesundheit beeinflusst und sollte in allen Lebens- und Arbeitsbereichen, sowie Therapien Beachtung finden.

Es gehört zu den wichtigen Erfahrungen in der Entwicklung unseres Nervensystems, dass wir uns in körperlicher Stille oder Bewegungslosigkeit entspannen können. Als Baby wird diese Erfahrung in der sicheren Umarmung einer Bezugsperson gemacht. Als Erwachsene können wir im Zusammensein mit einem geliebten Menschen still werden, aber auch im Schlaf, in der Meditation und einer Shiatsubehandlung. Einer Erfahrung angenehmer Bewegungslosigkeit steht die Bewegungslosigkeit oder Erstarrung aus Angst gegenüber. An beiden Erfahrungen ist nach Stephen Porges der dorsale Vagus beteiligt. Damit der dorsale Vagus sich gut entwickeln kann, brauchen wir eine Aufmerksamkeit dafür, wann es sicher genug ist, sich

völlig zu entspannen und in die tiefe Stille des Körpers einzutauchen. Wenn Bewegungslosigkeit mit Angst überkoppelt wird, dann steht uns diese Säule der Gesundheit nicht ausreichend zur Verfügung. Nicht selten wird die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen mit Beurteilungen und Bewertungen überkoppelt. Manche Menschen glauben dann nicht effektiv genug oder gar faul zu sein oder spüren eine innere Unruhe oder Alarmiertheit, wenn sie zur Ruhe kommen dürften. Es geht also darum zu erkennen, wann eine körperliche Bewegungslosigkeit genossen werden kann und wann sie mit Angst und einer realen Bedrohung verbunden ist. Ähnlich ist es bei Freude und der Aktivität des ventralen Vagus. Bei Freude erleben wir eine Erregung, die mit Herzklopfen, Lebendigkeit, eventuellem Schwitzen und schnellen Gedankengängen verbunden ist. Damit ist eine freudige Erregung einer bedrohlichen Erregung ähnlich. Es dient der Resilienz unseres Nervensystems, wenn wir freudige Erregung zulassen können und unsere Herzenergie lebendig, neugierig und kontaktbereit sein darf. Manche Menschen bewerten innere Erregung als Unruhe oder haben Angst sich in dem spontanen, lebendigen Ausdruck der Freude zu blamieren oder von den Empfindungen überwältigt zu werden. Ähnlich wie bei der Bewegungslosigkeit mit und ohne Angst, brauchen wir eine Aufmerksamkeit dafür, wann es um eine freudige Erregung geht und wann die innere Unruhe ein Zeichen einer Aktivierung ist. Nach Stephen Porges sind freudige Erregung und tiefe Stille die eine Seite des Vagus, Aktivierung und Erstarrung aus Angst die andere.

### **Polyvagal-Theorie und der diagnostische Prozess**

Während Klienten über die im Shiatsu spezifischen Fragen berichten, achte ich darauf, wieviel Aktivierung (also wieviel vegetativen Stress die Person in ihrem Organismus hält), welche Möglichkeiten sie zur **Selbstregulation** besitzt und wie bereitwillig sie sich auf meine Angebote zur **Co-Regulation** einlässt. Entzündliche Prozesse weisen z.B. auf einen Stresszustand hin, der nicht ausreichend reguliert werden kann. In der Behandlung von Klienten mit Autoimmunerkrankungen konnte ich eine hohe Erregbarkeit beobachten, die schnell ausgelöst, aber nur sehr widerstrebend beruhigt werden konnte. Hier arbeite ich damit, die Shiatsu-spezifischen Vorgehensweisen so einzusetzen, dass die Selbstregulation der Klienten gefördert wird.

Des Weiteren können **Körperbereiche** in denen sich der ventrale oder dorsale Vagus zeigen, in der Betrachtung auffällig sein. Eine Anspannung im Brustbein, Nacken oder Gesicht können genauso auf eine Stressreaktion des ventralen Vagus hinweisen, wie Tinnitus und Kopfschmerzen.

Bei der Hara Behandlung könnte ein sehr zurückgezogenes, erstarrtes oder erschlafftes Hara an den dorsalen Vagus denken lassen.

In der Verbindung mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) können die verschiedenen Ausdrucksformen der Funktionskreise ebenfalls mit den drei Zuständen der Polyvagal-Theorie zusammengebracht werden.

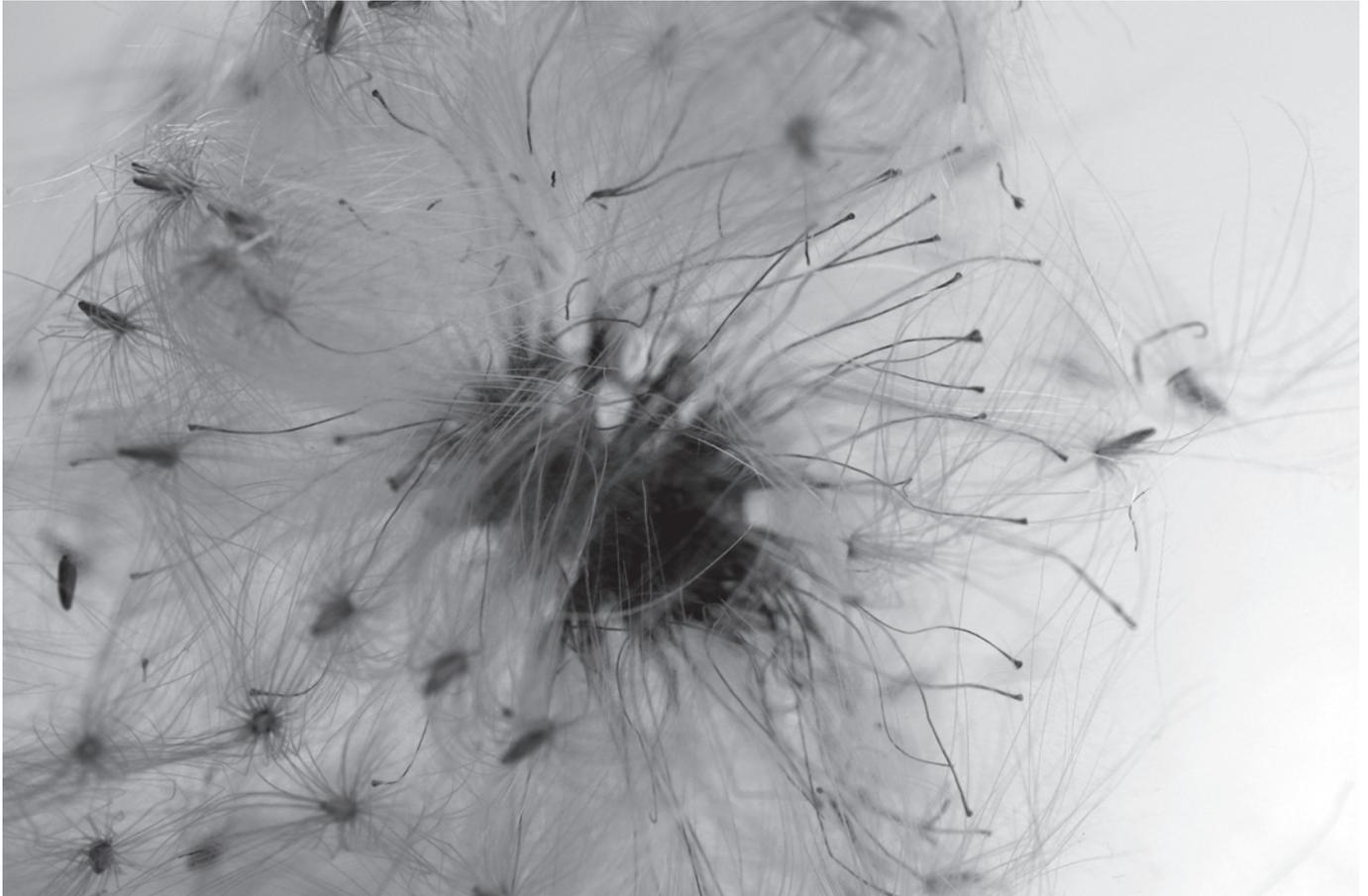
Die **Wandlungsphase Holz** wird z.B. mit dem freien Fluss der Energie, dem Speichern und zur Verfügung stellen von Ki assoziiert.

Die Fähigkeit sich in der Umgebung zu orientieren, die Beweglichkeit des Kopfes, Neugierde und Offenheit werden unter dem Einfluss des ventralen Vagus möglich.

Unter dem Einfluss des Sympathikus kommt es zu Frustration, Irritation, Wut und Ärger. Wut und Ärger verstehe ich als Kampfreaktion, die Frustration als Fluchtreaktion in der Wandlungsphase Holz. Die Energieverfügbarkeit nimmt zu, während die Energiespeicherung vernachlässigt wird.

Wird die Stressphase zu lang oder die Anspannung zu hoch, kommt es unter dem Einfluss des dorsalen Vagus zur Energieeinsparung, einem Nachlassen oder Erschlaffen der Muskelspannung, Depression oder auch einem dissoziativen Zustand. Dies lässt vermuten, dass hinter einer äußeren Antriebslosigkeit ein großer innerer Stress empfunden wird.

Diese Zuordnungen lassen sich für alle Wandlungsphasen fortführen. Allerdings würden weitere Ausführungen den Rahmen dieses Artikels sprengen. Gerne nutze ich das Erklärungsmodell der Polyvagal-Theorie, um Klienten den Zusammenhang zwischen ihren Beschwerden, Bewertungen, möglicher Resignation und dem vegetativen Nervensystem zu verdeutlichen. Häufig reagieren sie mit Erleichterung, da sie verstehen, dass mit ihnen nichts verkehrt ist und sie über das Erlernen von Selbstregulation Einfluss nehmen können.



### **Polyvagal-Theorie und Shiatsu**

Die offensichtlichste Verbindung zwischen der Polyvagal-Theorie und Shiatsu besteht in der inneren Ausrichtung der Praktizierenden. Das Ruhen der Aufmerksamkeit im Hara, zusammen mit einer tiefer und langsamer werdenden Atmung führen zu einer Zentrierung und Stille, die wir im Shiatsu bei jeder Behandlung anstreben. Der dorsale Vagus ist nach Porges das einzige Nervensystem, das diesen Zustand ermöglicht. Manche Shiatsu-Praktizierenden sehen die Zentrierung im Hara nicht auf den Bauchraum beschränkt, sondern betrachten den gesamten Rumpf als einen Raum, in dem ihre Aufmerksamkeit ruht. Nach Porges würde dadurch auch der ventrale Vagus aktiv werden und eine freundliche Offenheit, Neugierde und die Bereitschaft in Kontakt zu treten hinzukommen.

Durch diese Ausrichtung wird es leichter, Klienten aus dem Kontakt zu sich selbst wahrzunehmen. Die Verbindung von eigener Gelassenheit und wohlwollendem Eingestimmt-Sein kann ein Empfinden von Sicherheit im Klienten hervorrufen. Dadurch können die biologischen Abwehrreaktionen gehemmt und eine tiefergehende Begegnung ermöglicht werden.

Das Empfinden von Sicherheit im Klienten kann durch die Qualität der Berührung weiter gefördert werden.

Für manche Menschen ist Berührung der direkteste Weg, um in der Präsenz einer zweiten Person zur Ruhe kommen zu können. Diese Bewegungslosigkeit ohne Angst ist nach Porges mit der regenerierenden und lebenserhaltenden Funktion des dorsalen Vagus verbunden und eine wesentliche Grundlage für unsere Gesundheit. Dies gibt der Entspannung, die viele Menschen im Shiatsu erfahren, eine besondere Bedeutung. Entspannung ist also nicht nur die Möglichkeit „abschalten“ zu können, sondern eine biologische Notwendigkeit. Am eindrucksvollsten empfinde ich die Erfahrung, wenn in einer Behandlung eine so tiefe Stille eintritt, dass die Zeit stehenbleiben scheint. Es fühlt sich an, als wenn ein „Reset“ passiert und Raum für Regeneration und Wachstum frei wird.

### **Covid 19**

Aus der Perspektive der Traumatherapie besteht die Gefahr, dass Menschen im Zusammenhang mit der Pandemie eine traumatische Belastung entwickeln, da es unterschiedliche Trauma-Trigger gibt. Eine der großen Herausforderungen besteht darin, dass die Bedrohung nicht klar erkannt werden kann und die eigene Gesundheit, die Lebenssituation oder geliebte Menschen betroffen werden können. Da es keine

Orientierung gibt, von wo die Gefahr kommt, gibt es auch keine Aussage, wo es sicher ist. Wenn Personen sich mit diesem vegetativen Stress nicht mehr beruhigen können, kann dies eine traumatische Belastung begünstigen.

Auch ÄrztInnen und PsychologInnen vermuten, dass traumatische Belastungen und Psychosen die Nachwirkungen der Pandemie sein werden. Hier können Shiatsubehandlungen, die das Empfinden von Sicherheit und die Selbstregulation unterstützen, hilfreich sein. Das entscheidende Schlüsselement besteht darin, die Aufmerksamkeit vom Außen und von der Bedrohung, wieder nach innen zu lenken. Bei der Arbeit mit dem Nervensystem geht es nicht um das Ereignis oder die Geschichte, sondern um die Frage, was der Regulation dient.

Im Kontext einer Shiatsubehandlung kann es viele Momente geben, die ein Empfinden von Sicherheit unterstützen. Es könnte hilfreich sein, dass die KlientIn sich in der Behandlungssituation gesehen oder nicht mit den Problemen alleingelassen fühlt. Dies würde den ventralen Vagus stimulieren. Die Berührung kann die Person unterstützen, mit angenehmen Empfindungen in Kontakt zu kommen. Die Einschätzung der individuellen Situation und die entsprechende Behandlung von Meridianen und Körperbereichen kann ebenfalls dazu führen, dass die Person sich beruhigt und innerlich anders ausgerichtet aus der Behandlung geht. Allerdings ist eine Aufmerksamkeit und die bewusste Wahrnehmung des zur Ruhe Kommens nötig, damit diese Erfahrung nicht sofort wieder verloren geht. Der dorsale Vagus wird so länger und tiefer stimliert.

Häufig ist es hilfreich, wenn diese Momente kurz angesprochen und dadurch bewusst erfahren werden.

Daher integriere ich kleine Formen des Gesprächs in die Behandlung, um die bewusste Wahrnehmung der positiven Veränderungen und den Prozess der Selbstregulation zu fördern. Mitunter erkläre ich Klienten den Hintergrund der Behandlung anhand der Polyvagal-Theorie und ordne ihre Erfahrungen in dieses Modell ein, um ihnen ein weiteres Verständnis für ihren Prozess mitzugeben.

Meike Kockrick  
Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin und Lehrerin (GSD)  
mit Weiterbildungen in Somatic Experiencing und dem  
Neuroaffektiven Beziehungsmodell (NARM)