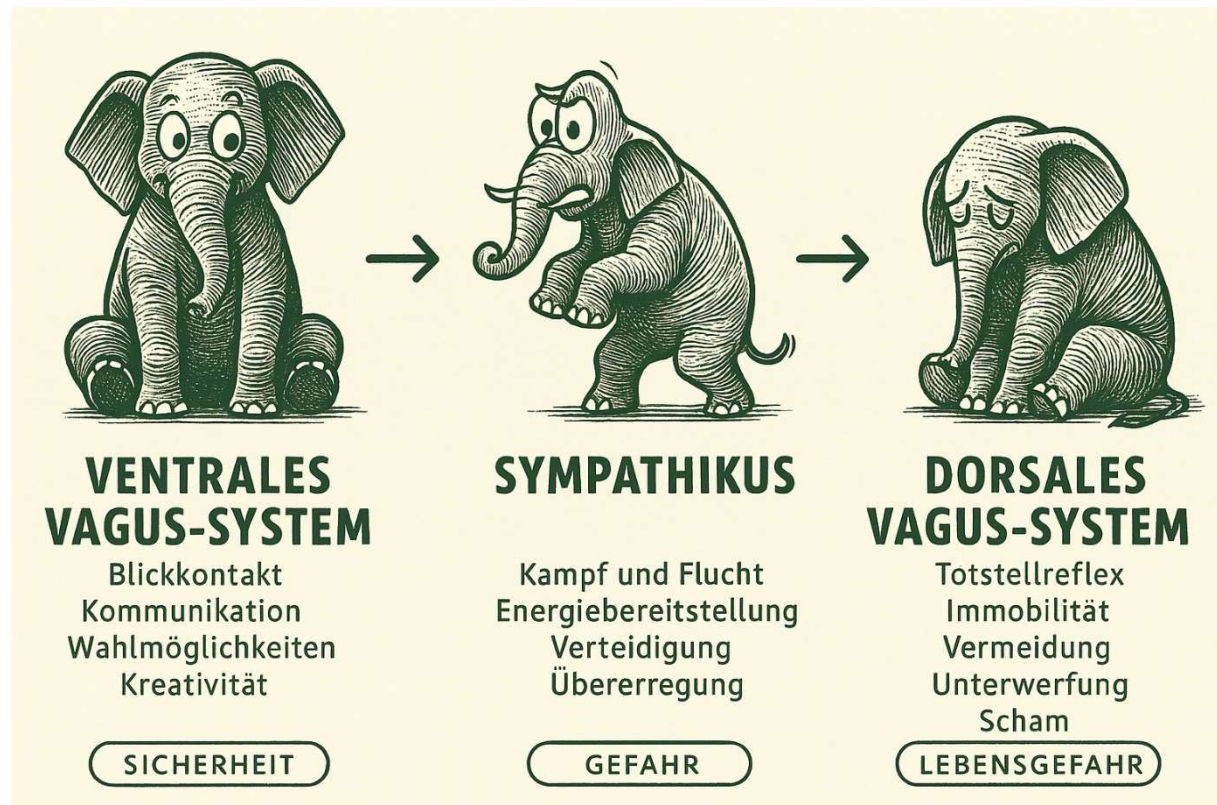


Die Polyvagal-Theorie – kurz erklärt

Die Polyvagal-Theorie, entwickelt von Stephen Porges, erklärt, wie unser Nervensystem auf Stress, Sicherheit und Gefahr reagiert – und warum Menschen manchmal sehr plötzlich wütend, ängstlich oder wie „abgeschaltet“ wirken.

Unser Nervensystem hat drei Schutzprogramme, die je nach Situation automatisch aktiviert werden:

- **Sicher und verbunden:** Wenn wir uns sicher fühlen, ist der ventrale Vagus aktiv. Dieser Teil des parasympathischen Nervensystems ist evolutionär jünger und speziell auf soziale Verbindung ausgerichtet. Dann können wir gut mit anderen sprechen, lachen, zuhören, lernen und fühlen uns lebendig und ruhig. Kinder in diesem Zustand wirken offen, interessiert, freundlich.
- **Gefahr – Kampf oder Flucht:** Wenn etwas stressig oder bedrohlich ist, schaltet das Nervensystem auf den Sympathikus um. Das Kind wird unruhig, wütend, will wegrennen oder laut werden. Es ist in Alarmbereitschaft. Dieser Zustand hilft uns, uns zu wehren oder zu fliehen.
- **Extreme Bedrohung – Abschalten:** Wenn Kämpfen oder Fliehen nicht möglich ist, übernimmt der dorsale Vagus. Dieser evolutionär ältere Teil des Vagusnervs führt zu einem Zustand von Erstarrung oder "Shutdown". Das Kind zieht sich zurück, wirkt wie "nicht mehr da", müde, leer, traurig oder wie erstarrt. Dieser Zustand ist eine Art Notaus-Schalter des Körpers.



Grafik: nach Hintringer 2022

Wie Stress über den Tag entsteht

Oft ist es nicht ein grosses Ereignis, das zu viel ist, sondern viele kleine Stressmomente über den Tag verteilt: zu viel Lärm, Streit in der Schule, Leistungsdruck, Erwartungen, nicht gesehen oder gehört werden – das Nervensystem sammelt all diese Eindrücke. Der Körper möchte in solchen Stressmomenten eigentlich fliehen oder kämpfen – also sich bewegen, laut werden, weglaufen oder etwas sagen. Doch in unserer Gesellschaft ist das oft nicht möglich oder "erlaubt". Also bleibt die Energie, die für Bewegung gedacht war, im Körper stecken und zeigt sich als zunehmende

Anspannung. Wenn keine ausreichende Entladung oder Regulation stattfindet, steigt die innere Anspannung immer weiter, bis irgendwann das System überfordert ist und in den Shutdown fällt.

Wie man aus dem Shutdown wieder herauskommt

Wichtig: Man kann nicht direkt von der Erstarrung (dorsales Vagus-System) zurück in Ruhe und Verbindung (ventrales Vagus-System) gehen. Der Körper muss zuerst wieder „auftauen“ – das geschieht durch eine Zwischenstation im aktivierten Modus (Sympathikus). Das zeigt sich oft als plötzliche Wut, Gereiztheit oder laute Reaktionen. Das ist kein schlechtes Verhalten, sondern ein Zeichen, dass das Nervensystem versucht, wieder in Bewegung zu kommen.

Stressregulation stärken – das Toleranzfenster erweitern

Wenn das Nervensystem regelmässig kleine Pausen bekommt, kann es Belastungen besser verarbeiten. Das sogenannte „Toleranzfenster“ – also der Bereich, in dem man flexibel und ruhig bleibt – kann dadurch wachsen.

Hilfreich sind:

- Aktivierungsübungen wie Bewegung, Hüpfen, Springen, Glieder schütteln, kräftiges Ein- und Ausatmen – besonders wichtig, wenn man sich leer, abgeschaltet oder blockiert fühlt.
- Beruhigende Körperübungen wie achtsames Atmen, auf das Brustbein klopfen, Summen, langsames Schaukeln oder sanfter Druck auf Gelenke – wenn die Emotionen (z. B. Wut, Angst) zu viel werden.
- Gefühle wahrnehmen und benennen: Es hilft, Emotionen bewusst zu spüren ("Ich merke, da ist Wut") und anzuerkennen, dass sie da sind, ohne sie sofort verändern zu müssen.
- Körperlich nachspüren, wo sich eine Emotion zeigt – z. B. Wut als Druck in den Fäusten oder als Hitze im Bauch. Durch sanftes Schütteln, kleine Bewegungen (Mikrobewegungen) oder gezielte Entspannung dieser Stellen kann die Energie wieder ins Fließen kommen.
- Rituale der Sicherheit wie gemeinsame Spaziergänge, Vorlesen, Kuscheln oder vertraute Tagesstrukturen geben Halt und helfen dem Nervensystem, sich zwischendurch zu beruhigen.

Literatur

- Hintringer, Sandra (2022). Der Vagusnerv – Unser innerer Therapeut: Selbsthilfe bei Trauma, Angst, Panik und Depression. München: Mankau Verlag.
- Levine, Peter A. (2011). Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. München: Kösel-Verlag.
- Porges, Stephen W. (2010). Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Siegel, Daniel J. (2014). Das achtsame Gehirn. Freiburg: Arbor Verlag.
- Siegel, Daniel J. und Bryson, Tina (2013). Achtsame Kommunikation mit Kindern: Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Freiburg: Arbor Verlag.