

In vielen psychologischen Fachrichtungen wird die Basis für ein bestimmtes Verhalten in den Gefühlen und dem Geist gesucht – und auch gefunden. Hingegen wird der Körper als (Mit)Entscheidungsträger für unseren Zustand oftmals abgewertet. In diesem Artikel stelle ich die Polyvagal Theorie von Dr. Stephen Porges vor, welche gemäss aktuellem Forschungsstand aufzeigt, dass physiologische, bzw. neuronale Prozesse ausschlaggebend unseren psychischen und geistigen Zustand beeinflussen. Ich zeige auf, wie körperliche Reaktionen direkten Einfluss darauf haben können, mit welchem Bezugsrahmen wir die Welt betrachten und in welcher Grundposition wir uns befinden.

Heute haben wir einen Teamworkshop. Ich freue mich auf einen inspirierenden Tag mit unserem Team ausserhalb des Büroalltags. Wir wollen uns reflektieren und Prozesse überdenken. Ich komme im Coworkspace an, einem architektonisch schönen, verwinkelten Gebäude. Es riecht nach gutem Kaffee aus einem Siebträger und mit richtigem Baristaschaum, inklusive Herzzeichnung. Die Stimmung ist heiter. Keine Wolke am blauen Himmel.

Der Moderator präsentiert uns das Tagesprogramm, völlig unerwartet zeichnet er damit eine schwarze Wolke an meinen Horizont: Wir werden Rollenspiele machen. Ich mag keine Rollenspiele. Es liegt mir nicht, Theater zu spielen. Ich sehe mich als Jugendliche in der Oberstufe, als wir diese dämliche Weihnachtsgeschichte spielen mussten, die auf einem anderen Planeten stattfand. Ich hatte schon damals so viel Widerstand, dass ich den Kontakt zu mir verlor und meinen

DIE SCHILDKRÖTE, DAS KROKODIL UND ICH

Das Gefühl von Sicherheit als
Basis für Freiheit und Verbundenheit



Isabelle Thoresen

Transaktionsanalytikerin CTA-O
Dipl. Ing. Prozessmanagement
Craniosacral Therapeutin
Personalfachfrau
welcome@thoresen.ch

Text vergass. Ich platziere mir selbst einen Rettungsring und teile der eben noch heiteren Runde mit, dass Rollenspiel ein ernsthafter Stresspunkt für mich ist. Als ich dann da vorne sitze und mit minimalsten Angaben zu einer Bewerberin werden soll, die etwas zu verheimlichen hat, rede ich mir mit Herzklopfen ein, dass das schon klappen wird. Mein Gegenüber beginnt das fiktive Interview und schon bei der zweiten Frage beginne ich innerlich zu rotieren. Ich habe den Anspruch an mich, sinnvolle Antworten zu geben, ein schlüssiges Bild zu vertreten, obwohl ich gar kein Bild dieser gespielten Person habe. Gleichzeitig fühle ich mich extrem unwohl, die peinlich blossgestellte Jugendliche sitzt da, die ihre Rolle vergessen hatte. Und so kommt es, dass ich schon nach kurzer Zeit ein Blackout habe. Ich bin wie versteinert. Obwohl mir meine «Interviewerin» keine schwierige Frage stellt, obwohl ich weiss, es spielt überhaupt keine Rolle, was ich antworte, obwohl ich weiss, dass dies ein geschützter Rahmen ist und mich meine Kolleginnen trotzdem mögen – ich bringe keinen Satz mehr raus. Es tut mir wahnsinnig leid für mein Gegenüber, da ich sie in diese auch für sie unangenehme Situation reinziehe. Ich rotiere im Engpass und gleichzeitig ist da nur Stillstand im Kopf. Ich fühle mich wie eine Schildkröte, die ihren Kopf eingezogen hat.

Eine Ressource in mir kann ich noch anzapfen und sie rettet mich, wenn auch nicht die Situation. Ich kenne die Funktionsweise der Polyvagal Theorie und ich bin eine Transaktionsanalytikerin. Das Einzige, was ich in dieser Situation sagen kann, ist: «Ich bin blockiert». Damit kann ich mich innerlich auf die Metaebene schwingen, wo ich wenigstens soweit handlungsfähig bin, zu



beobachten, was mit mir geschieht. Mir ist es in diesem Moment bereits sonnenklar, was los ist. Trotzdem kann ich es nicht auf die Handlungsebene transferieren. Eine Teamkollegin hält es nicht mehr aus und versucht mich zu retten, indem sie souffliert. Dankbar nehme ich den Strohhalm und wiederhole peinlich berührt ihre Worte, aber auch auf die nächste Frage kommt keine Antwort. Ich werde erlöst, wir brechen ab.

Die Polyvagal Theorie wurde von Dr. Stephen Porges, einem amerikanischen Professor in Psychiatrie, bereits 1994 erstmals vorgestellt und seither weiterentwickelt. Er betrachtet das Nervensystem aus evolutionsbiologischer Sicht und seine Erkenntnisse können als Paradigmenwechsel gewertet werden¹: Bisher ging man aus neurologischer Sicht von zwei Kreisläufen aus, dem sympathischen Kampf-/Fluchtmodus und dem parasympathischen Ruhe-/Verdauungsmodus. Die Polyvagal Theorie geht von drei neuronalen Kreisläufen aus, das sympathische System bleibt als Mobilisierungsmodus gleich, während das parasympathische System² in zwei Systeme aufgeteilt wird, den Shutdown-Modus und den Modus der sozialen Verbundenheit³.

Diese drei Kreisläufe entstanden im Laufe der Evolution. Evolutionär sehr alte Tierarten, z.B. Schildkröten, reagieren auf bedrohliche Situationen primär mit einem Shutdown- oder Erstarrungs-Mechanismus. Hierbei wird die Energie aus den Extremitäten zurückgezogen, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich stark, und es geschieht eine Dissoziation

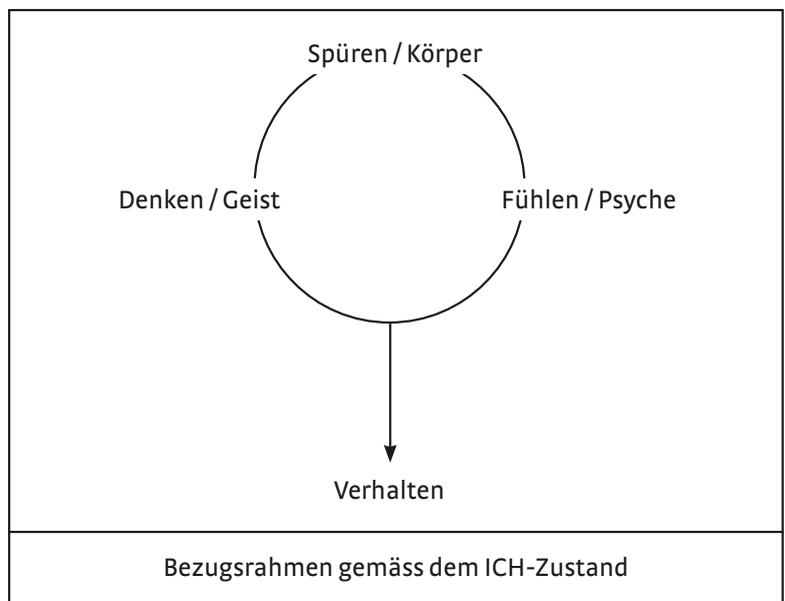
(oder bei Menschen auch eine Ohnmacht). Weil Schildkröten nicht viel Sauerstoff benötigen und kein grosses Gehirn funktionsfähig halten müssen, können sie und gewisse Reptilien beispielsweise mehrere Stunden lang in Sicherheit unter Wasser bleiben, ohne Schaden zu nehmen. Jüngere Reptilienarten, beispielsweise Krokodile, haben bereits ein sympathisches Nervensystem und über dieses eine zusätzliche Möglichkeit für den Umgang mit Gefahr: Mobilisierung (Kampf und Flucht). Dabei erhöht sich der Herzschlag, die Atmung wird intensiviert und die Muskulatur in den Extremitäten wird mit Energie versorgt.

Säugetiere (wozu wir Menschen gehören), die phylogenetisch jüngsten Spezies, entwickelten zusätzlich eine gänzlich neue Möglichkeit für den Umgang mit Gefahr: Kooperation. Säugetiere leben in Gemeinschaften. Körperlich gesehen wird viel Energie auf die Kommunikation verwendet, Mimik, Gestik, Intonation der Stimme, etc. und entsprechende Interpretation des Gegenübers. «Ein wichtiges Charakteristikum des neuen Vagus ist seine Verbindung zu Gehirnarealen, welche die Gesichtsnerven und damit unsere Fähigkeit zu hören (Mittelohrmuskeln), zu sprechen (Kehlkopf- und Rachenmuskeln) und uns mimisch zu äussern (Gesichtsmuskeln), vermitteln⁴.» Aufgrund verschiedener biologischen und behavioralen Funktionen wie der Fortpflanzung, der Aufzucht ihres Nachwuchses, dem Schlaf und der Verdauung benötigt das Nervensystem von Säugetieren eine Umgebung, in der sie sich sicher fühlen können. Die permanente Einschätzung, ob eine Situation sicher, gefährlich oder lebensgefährlich ist, wurde für ihr Überleben wichtig. Mit allen Sinnen checken sie – wir – jederzeit die Umgebung nach potenziellen Gefahren ab. Dies geschieht primär unbewusst und automatisch. Porges nennt diesen Vorgang «Neurozeption». Kommt das Autonome Nervensystem (ANS)⁵ dabei zur Interpretation, dass eine Gefahr besteht, die nicht durch Kommunikation gelöst werden kann, schaltet es automatisch «einen evolutionären Gang» zurück und aktiviert den jeweils nächstälteren Modus⁶. Zuerst den Mobilisierungs-Modus und wenn es nicht gelingt, der Gefahr durch Kampf oder Flucht zu entkom-

men, den Erstarrungs- oder Totstell-Modus (Shutdown). Porges betont: «Ein wichtiger Punkt ist in diesem Zusammenhang, dass wir die physiologischen Schaltkreise oder Zustände nicht durch einen Willensakt auswählen. Unser Nervensystem entscheidet dies ausserhalb unseres Bewusstseins.»⁷ Es ist ebenfalls zu betonen, dass insbesondere auch der Modus des Shutdowns ein so kluger wie alter Schutzmechanismus ist: Oft lässt ein Feind von seinem Opfer ab, wenn dieses tot erscheint. So beispielsweise die Maus, die schlaf im Mund der spielenden Katze hängt. Lässt die Katze sie fallen, bleibt sie liegen, bis sich die Katze nicht mehr interessiert und die Maus davonrennen kann. Und selbst wenn dieser Trick nicht funktioniert, führt die Dissoziation dazu, dass das Opfer von der traumatischen Situation in diesem Moment nichts oder nicht viel mitbekommt.

Diese drei (bzw. fünf⁸) Kreisläufe sind in allen Lebenssituationen aktiv, sowohl im grossen Stil in Situationen grosser Gefahr als auch im kleinen Stil in Alltagssituationen. Wir brauchen alle diese Modi, um leisten, schlafen oder diskutieren zu können. Aus dieser Sicht bedeutet Gesundheit, uns adäquat zwischen diesen Ebenen zu bewegen und nicht in einem Modus hängen zu bleiben. Es ist leider möglich, viele Jahre oder ein ganzes Leben hauptsächlich in einem der Modi zu verbringen. Dies sind dann in der Regel traurige (Krankheits-) Geschichten mit viel Aggressionen oder Ohnmachtsgefühlen.

Aufgrund der Beobachtung meines eigenen Verhaltens / Denkens / Fühlens / Spürens und meiner Arbeit als Craniosacral Therapeutin, Coach und Casemanagerin bin ich überzeugt, dass diese verschiedenen Modi nicht nur unterschiedliche körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen hervorrufen, sondern sinnvollerweise auch auf der psychischen und geistigen Ebene unterschiedliche Bezugsrahmen haben. Diese Bezugsrahmen wechseln gleichzeitig mit den Modi, bzw. sind mit ihnen eng verwoben. Als anschauliches Alltagsbeispiel: Wer mit einer Grippe im Bett liegt, kann sich in diesem Moment normalerweise nicht wirklich vorstellen, an einer fröhlichen Party teilzunehmen. Der Bezugsrahmen dieser Person beinhaltet in diesem Moment auch



nicht die Vorstellung, wie sich dies tatsächlich anfühlen würde, offen und kommunikativ zu sein. Und selbst wenn sie trotzdem an der Party teilnehmen würde, hätte sie kaum Zugang zum Bezugsrahmen der sozialen Verbundenheit - sie würde ziemlich sicher zurückgezogen in einer Ecke sitzen. Und das ist alles genau richtig so, denn um gesund zu werden, benötigt diese Person ja auch Ruhe.

Als Craniosacral Therapeutin arbeite ich mit dem Körper und mit verschiedenen Techniken und Handgriffen auch direkt mit dem Nervensystem der Klienten. Gelingt es, eine Blockade im Zusammenhang mit diesem «sozialen Nervensystem» zu lösen, zum Beispiel über bestimmte Muskeln am Nacken, kann dies den Klienten unmittelbar in einen anderen Modus führen. Beispielsweise von einem Gefühl des Gestresst-seins hin zu wacher Entspannung und Offenheit. Eben war es noch bewölkt und plötzlich ist die Sonne da. Was vorher noch als Problem betrachtet wurde, erscheint in neuem Licht, mögliche Lösungen werden sichtbar und rücken in greifbare Nähe. Der Bezugsrahmen hat sich verändert. Umgekehrt erlebe ich auch Menschen, die positiv und neugierig auf eine kommende Lebenssituation blicken, solange es ihnen gut geht. Sind sie gestresst, verändert sich der Bezugsrahmen und sie sehen nur noch Schwierigkeiten. Die Shifts zwischen den verschiedenen Modi und deren Bezugsrahmen können mitunter sehr deutlich wahrnehmbar sein. Im Alltag gehen sie aber in der Regel sehr subtil vor sich, so dass weder wir selbst

noch das Umfeld sie direkt erfassen. Um beim Bild des Wetters zu bleiben ist dies mit einem typischen Apriltag zu vergleichen. Sonne, Wolken, Regen wechseln sich so oft ab, dass wir dem kaum Beachtung schenken. Richten wir jedoch den Blick und unsere Sensoren auf die Shifts aus, so können wir sie mit etwas Übung wahrnehmen. Mimik, Blick, Haltung und Stimme verändern sich.

Meines Erachtens bietet die Polyvagal Theorie eine zusätzliche körperliche Fundierung, die mit verschiedenen TA-Konzepten verbunden werden kann. Wenn wir beispielsweise die Grundpositionen nach Franklin Ernst betrachten, so wird klar, dass die +/+ Haltung (get on with) mit dem Modus der sozialen Verbundenheit und dem entsprechenden Bezugsrahmen in Verbindung steht. Wir sind im Kontakt mit dem Gegenüber, fühlen uns wohl und schätzen die Situation als sicher ein. Stört ein bewusstes oder unbewusstes Signal oder Erfahrung diese Position, werten wir uns selbst oder das Gegenüber ab und gehen damit in einer mehr oder weniger subtilen Art in eine Kampfposition +/- (get rid of), oder in den Fluchtmodus -/+ (get away from), was beides mit dem Mobilisierungs-Modus verglichen werden kann. In der -/- Haltung (get nowhere) befinden wir uns im Erstarungs-Modus. Hier fühlen wir uns handlungsunfähig und werten sowohl uns selbst auch unser Gegenüber ab. Ich gehe davon aus, dass die Bildung des Skripts stark mit diesen verschiedenen neurologischen Kreisläufen zusammenhängt. Wird beispielsweise ein Baby für eine bestimmte Zeit allein gelassen und fühlt sich in diesem Moment unsicher oder hat Schmerzen, so erscheint dies aus Sicht (bzw. Neurozeption) des Kindes unter Umständen als lebensbedrohlich, während es aus Sicht der Mutter im Zimmer nebenan völlig anders gewertet wird. War diese Situation entweder stark traumatisch oder wiederholt sich diese Erfahrung im Laufe der Zeit und festigt sich dadurch, wird die Erstarrung und Hilflosigkeit zu einem festen Verhaltensmuster auf Stressreaktionen.

Wie Porges betont, ist eine Problematik der Neurozeption, dass unser autonomes Nervensystem eine Situation falsch einschätzen kann und wir in der «akuten» Situation dessen Bewertung ausgeliefert sind. Gleich-

zeitig ist es möglich, diese Programmierung langfristig zu einem gewissen Grad zu modifizieren. Körper, Geist und Psyche sind untrennbar miteinander verwoben. Gelingt über einen dieser drei Zugänge eine Veränderung, so beeinflusst diese alle drei. Wird durch Selbsterfahrung und Reflektion ein Skriptmuster erkannt, führt dies oft auch zu einer anderen Bewertung einer Situation durch das ANS. Gleichzeitig kann es sein, dass ich eine Situation zwar durchschaue, der Körper aber immer noch im alten Modus bleibt, wie in meinem Beispiel sichtbar. In einem solchen Fall ist davon auszugehen, dass das ANS über die Neurozeption zusätzliche potenziell bedrohliche Sinneseindrücke registriert hat, die mir nicht bewusst sind. Dies können externe Reize wie Geräusche, Gerüche, etc. sein oder auch internale Wahrnehmungen wie unbewusste Emotionen, Erinnerungen oder auch Körpergefühle. Um diese auflösen zu können, helfen Bewusstseins- und Achtsamkeitsarbeit jeder Art, Atemübungen, Meditation oder auch im Kontakt mit anderen Menschen zu sein. Über die sogenannte Co-Regulation gleichen sich die ANS zweier Menschen ab. Verspüre ich Angst, während mein Gegenüber Sicherheit vermittelt, kann mein Autonomes Nervensystem vielleicht ebenfalls Vertrauen finden. So lernen Kinder im Laufe des Älterwerdens, dass Situationen, die für sie als Kleinkinder noch bedrohlich wirkten, dies gar nicht (mehr) sind. Einerseits entwickeln sie Fähigkeiten, damit umzugehen, andererseits erkennen sie, dass einige der Situationen per se ungefährlich sind. So ist das Alleinsein für das Kleinkind tatsächlich lebensbedrohlich. Lernt es aber im Laufe der Zeit beispielsweise zu gehen, erlebt es sich als handlungsfähig, wodurch die Bedrohlichkeit abnimmt. Gleichzeitig nimmt es über die Co-Regulation mit den Eltern wahr, dass diese die Situation als nicht gefährlich einstufen und kann dieses Vertrauen ebenfalls verinnerlichen. Die Co-Regulation bildet eine Basis des Zusammenlebens in Gemeinschaften der Säugetiere.

Den ganzen Rest des Tages fühle ich mich nicht ganz bei mir, als würde mich eine Glasscheibe von mir selbst trennen. Ich bin hypersensibel. Ein Kommentar des Chefs auf eine Aussage von mir

verunsichert mich. Ich glaube wahrzunehmen, dass er mich verachtend angeschaut hat, auch wenn ich haargenau weiss, dass er das nicht getan hat. Aufgrund meines Hintergrundwissens als Körpertherapeutin weiss ich, weshalb ich so sensibel reagiere und auch, was ich aktiv tun kann. Ich mache innerlich einfache Übungen, um wieder in den Zustand der sozialen Verbundenheit zu kommen. Es hilft, aber ich finde nicht zurück zur Leichtigkeit des Morgens. Gegen Ende des Tages schlägt der Moderator ein Feedbackspiel vor. Wir müssen uns gegenseitig Spielkarten mit Attributen verteilen und sie als Stärken oder auch als Schwächen des Gegenübers deklarieren. Und obwohl ich weiss, dass ich weder perfekt bin noch den Anspruch habe, das zu sein, verletzen mich einzelne Rückmeldungen zutiefst, selbst solche, die ich im Nachhinein sogar als Kompliment werten kann. Ich habe kein Schutzschild mehr, ich fühle mich noch immer ausgeliefert, gelähmt. Interessant wird es für mich dann in der Schlussrunde zum Tagesabschluss. Alle sind des Lobes voll und ich überlege mir, ob ich mich einfach anschliessen soll. Aber nein, das wäre gelogen und ich würde in meinem Schildkrötenverhalten bleiben. Ich sage also ehrlich, dass ich mich von meiner Scham nicht erholt habe und mich zum Schluss nun auch noch verletzt fühle. Während dies bei den Anderen Betroffenheit auslöst, merke ich, wie ich wohl rot werde, jedenfalls wird mir ganz heiss. Ich weiss, das ist sehr gut. Die Energie kommt zurück, mein Körper und der erstarrte Teil meines Selbst kommen wieder in die Mobilisierung, ich werde zum Krokodil und kann mit meinem Schwanz um mich schlagen. Ich habe mich gewehrt (get rid of), ich habe es nicht einfach über mich ergehen (get nowhere) und gut sein lassen. Das ist der Schlüssel zur Heilung, das ist mir selbst in diesem Moment sehr bewusst, auch wenn es mir unangenehm ist, mit knallrotem Kopf dazusitzen. Aus Sicht der TA konnte ich in diesem Moment mit einem ersten Schritt aus meinem Skriptverhalten aussteigen und (im Bewusstsein) autonom handeln. Durch das ehrliche Aussprechen meiner Gefühle entstand eine Intimität mit meinen Kolleginnen und Kollegen.

Dr. Stephen Porges kommt zum Schluss, dass die Grundlage für die soziale Verbundenheit und Kommunikation im Gefühl von Sicherheit liegt. Und über dieses Gefühl wie-

derum entscheidet der Körper und nicht der Verstand. Mit der Neurozeption schätzt unser Autonomes Nervensystem jede Situation ein und schaltet in den einen oder anderen Verhaltensmodus um und aktiviert den entsprechenden Bezugsrahmen. Für diese Einschätzung bedient sich das Autonome Nervensystem allen bewusst und unbewusst aufgenommenen Informationen unserer Sinnesorgane, sowie unserer Vorerfahrung. Obwohl ich wusste, dass ich sicher bin, schätzte mein Körper die Situation aufgrund meiner Geschichte und dem Gefühl des «auf der Bühne ausgestellt seins» als potenziell «gefährlich» ein. Meine Reaktionskaskade verlief gemäss der entwicklungsbiologischen Hierarchie der einzelnen Verhaltensmodi. Meine erste Reaktion war ein Versuch der Lösung durch Kommunikation. Halbbewusst erhoffte ich mir, dass ich dem Rollenspiel entkommen könnte, wenn ich mich verbal oute. Als ich trotzdem «auf die Bühne musste», wäre ich am liebsten aufs Klo und zum Fenster rausgestiegen (Mobilisierung), wenigstens konnte ich mich so lange drücken, bis es nicht mehr ging. Als sich aufgrund der Stresssituation dann das Skript aktivierte, geriet ich in den Modus des Shutdowns. Aus Sicht des Körpers war die Strategie insofern erfolgreich, als die Übung irgendwann abgebrochen wurde und ich der Situation entkam. Auch wenn ich das alles wusste, war es mir an jenem Workshop nicht möglich, den Kontakt zu mir und nach aussen wieder vollständig herzustellen, weshalb ich mindestens teilweise in diesem Zustand der innerlichen Erstarrung, bzw. Dissoziation hängen blieb. Erst als ich mich ganz am Schluss zeigte, kritisches Feedback gab und mich damit wehrte, konnte mein Nervensystem wieder einen Gang hochschalten. Meine Rückkehr in den Modus von Verbundenheit und Sicherheit geschah in weiteren zwei Schritten der Co-Regulation, die ich sehr bewusst erlebte. Am Abend nach dem Workshop gingen wir als Team essen. Es half mir, in entspannter Atmosphäre im persönlichen Austausch zu sein, zusammen zu lachen. Mein Autonomes Nervensystem konnte sich demjenigen meiner Kolleginnen angleichen. Ich begann mich wieder wohler zu fühlen. Trotzdem war ich noch nicht 100%ig bei mir, die gefühlte Glasscheibe zwischen mir und



© pixabay / pezibaer

der Aussenwelt wurde zwar dünner, war aber weiterhin spürbar. Der entscheidende Schritt geschah am nächsten Morgen mit einem komplett fremden, nichtsahnenden Menschen, dem ich zufällig begegnete. Ich ging durch die Stadt, ein Schulmädchen kam mir entgegen und lächelte mich an. Dieses Lächeln, dieser unbedingte, positive Stroke, ging mir intensiv spürbar wie ein Blitz durch Mark und Bein, die gefühlte Glasscheibe löste sich in einer Millisekunde auf. Und während auf meinem Gesicht ebenfalls ein Lächeln entstand, wusste ich, jetzt bin ich wieder da. Voll und ganz.

Fazit

Das Gefühl von Sicherheit ist die physiologische Basis für Verbundenheit mit uns selbst und der Aussenwelt. Unser Körper schätzt die Situation kontinuierlich ein und entscheidet autonom darüber, wie wir die Welt in dieser Situation betrachten und in welchem Modus wir auf sie reagieren. Nur im Modus der Verbundenheit mit uns selbst und dem Umfeld können wir Freiheit und Autonomie erleben. Co-Regulation, Bewusstheit, Autonomie, Resilienz, Ruhe und Vertrauen helfen unserem autonomen Nervensystem, auch in schwierigen Situationen im Modus der sozialen Verbundenheit und damit im Kontakt mit uns selbst und dem Umfeld zu bleiben.

Literaturverzeichnis

- Dana, Deb (2021), *Der Vagus-Nerv als innerer Anker*, Kösel Verlag, München
- Ernst, F. (1971), *The OK Corral: The Grid For Get-on-with*. TAJ 1, pp. 231 ff.
- Hintringer, Sandra (2021), *Der Vagusnerv*, Irisana Verlag, München
- Levine P. A. (1998), *Trauma-Heilung – das Erwachen des Tigers – unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren*, Sythesis Verlag, Essen
- Porges, S. W. (2019), *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit*, G.P. Probst Verlag, Lichtenau/Westf.
- Porges, S. W. (2021), *Heilen mit der Polyvagal Theorie – Neuronales Training für Körper, Herz und Hirn*, G.P. Probst Verlag, Lichtenau/Westf.
- Rosenberg S. (2019), *Der Selbstheilungsnerve – so bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht*, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg
- Schlegel, L. (2011), *Die Transaktionale Analyse*, DSGTA, Zürich
- Steward I., Joines V. (2015), *Die Transaktionsanalyse*, Herder Verlag, Freiburg

Fussnoten

1. Insbesondere in der Traumatherapie fanden seine Erkenntnisse durch die Arbeit von Peter Levine schon vor vielen Jahren erfolgreich Einzug, in anderen Fachgebieten des Gesundheitsspektrums sind sie weiterhin wenig beachtet.
2. Der Vagus-Nerv (X. Hirnnerv) ist einer der Hauptbestandteile des parasympathischen Nervensystems. Porges teilt ihn in einen alten, nicht myelinisierten Teil (Shutdown-Modus) und einen neuen, mit einer Myelinschicht umgebenen Teil (Modus Soziale Verbundenheit) auf.
3. Englisch: Social Engagement System
4. Porges 2019, S. 75
5. Das autonome Nervensystem (kurz ANS) ist der Teil des Nervensystems, der unabhängig von der willkürlichen Kontrolle, «autonom», handelt.
6. Diese Reaktionshierarchie nennt Porges Dissolution.
7. Porges 2019, S. 74
8. Es gibt bei den Säugetieren ausserdem zwei Hybrid-Modi: Im Falle von beispielsweise Spielen oder sportlichem (nicht aggressiven) Wettkampf sind die Kreisläufe der sozialen Verbundenheit und der Mobilisierung aktiv, während im Falle von sinnlicher körperlicher Nähe die Modi von Ruhe (Erstarrung) und soziale Verbundenheit aktiv sind.



**ERIC
BERNE
INSTITUT**
für angewandte
Transaktionsanalyse

EINFÜHRUNG IN TRANSAKTIONSANALYSE (TA101)

Beziehung – Kommunikation – Persönlichkeit

- Ichzustände und Transaktionen
- Psychologische Spiele
- Lebensskript
- 2.5 Tage

LEHRGANG IN TRANSAKTIONSANALYSE

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten in Beratung, Führung, Pflege, Bildung, Leitung...

- Grundlagen und praktische Anwendung der TA
- Entwicklung von persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen
- Training in Coaching, Beratung und Gesprächsführung
- 20 Tage pro Ausbildungsjahr
- in Zürich und Winterthur

**Aktuelle Daten und Informationen unter www.ebi-zuerich.ch.
Besuchen Sie uns!**

WWW.EBI-ZUERICH.CH

Wir im Kontakt

Professionalisierung in Transaktionsanalyse
Organisation und Beratung
Ausbildung auf allen Stufen



bewegen
BEWEGEN

Leitung
Maya Bentele TSTA-OC

www.b-weg.ch

+41 44 253 23 36
www.bentele.ch



ISABELLE THORESEN

sie passen nicht in den rahmen?
bei mir gibts auch ausserhalb platz.

prozessbegleitung
cranosacral therapie
coaching

in baden und eiken
welcome@thoresen.ch
079 782 67 82

cornelia willi

töa
bildung und beratung gmbh

IntrovisionCoaching
geniale Methode
achtsam Alarme löschen
Imperativ suchen Satz finden
wirkungsvoll

Introvision-Einblickstage
Supervision zur Methode Introvision
101 Einführungskurse in TA
Grundausbildung Start jeweils im August
siehe www.cornelia-willi.ch