

RESILIENZ ALS VERKÖRPERTE REGULATION

Yoga im Kontext der Polyvagaltheorie

» Was wäre, wenn Descartes mit einem polyvagalen Verständnis argumentiert hätte?

- Je pense, donc je suis (Ich denke, also bin ich).
- Je me sens, donc je suis (Ich spüre mich, also bin ich).

(Stephen Porges, Kongressrede)



© Eriso, Adobe Stock

Von Martina Hunger

Die Polyvagaltheorie eröffnet eine Perspektive, die das Selbsterleben nicht allein kognitiv, sondern als verkörperten Prozess versteht. Nicht nur das Denken, auch der Zustand unseres Nervensystems bestimmt, wie wir uns selbst und die Welt erfahren. Sicherheit, Verbundenheit und Handlungsfähigkeit sind dabei keine abstrakten Konzepte, sondern körperlich erfahrbare Zustände.

Vor diesem Hintergrund wird Yoga als regulatorische, verkörperte Praxis verstanden: Sie schafft einen Raum, in dem Regulation unmittelbar erfahrbar gemacht wird – körperlich, emotional und bewusst. Wir können die Signale unseres Nervensystems nutzen, um homöostatische Prozesse zu unterstützen, also jene grundlegenden Funktionen, die Gesundheit, Wachstum, Wiederherstellung und soziale Verbundenheit ermöglichen. Im Sinne dessen, was Porges als polyvagale Strategien beschreibt, können so Prozesse angeregt werden, durch die Resilienz als ein Erstarken von innen nach außen erfahrbar wird.

Und damit sind wir beim Thema Resilienz angelangt: die Fähigkeit, sich trotz Belastungen und schwieriger Lebensereignisse flexibel anzupassen und dabei psychische wie körperliche Regulationsprozesse zu nutzen. In diesem Verständnis wird Resilienz weniger als abstrakte Eigenschaft, sondern als verkörperte Fähigkeit verstanden, die sich in jedem Atemzug, jeder Haltung und in jedem Moment des Wahrnehmens vertiefen lässt. Wie kann Yoga uns, mit Blick auf die Polyvagaltheorie, also dabei helfen, resilienter und zugleich flexibler zu werden?

In einer Zeit, die von Beschleunigung, Unsicherheit und permanenten Reizen geprägt ist, wird die Frage nach innerer Stabilität immer drängender. Doch was bedeutet es eigentlich, standzuhalten – nicht im Sinne von Verhärtung, sondern als lebendige, flexible Form von Stärke? Yoga bietet hier einen vielschichtigen Zugang: als körperliche Praxis, als Atempraxis und als Schulung von Wahrnehmung. Die Einbindung der Polyvagaltheorie in die Yoga-Praxis ist dabei aus meiner psychotherapeutischen Arbeit mit Einzelnen und Gruppen heraus gewachsen.

Die Polyvagaltheorie

Nach einer Yoga-Stunde sind wir immer anders als zuvor. Wir fühlen uns körperlich freier, können klarer denken und der Atem fließt tiefer. Doch was unterscheidet eine »normale« Yoga-Stunde von einer, in der die Polyvagaltheorie einbezogen wird? Dazu sollten wir erst klären, was die Polyvagaltheorie ist. Die Polyvagaltheorie ist ein Modell, das die Zusammenhänge zwischen autonomer Regulation und menschlichem Erleben beschreibt.

Der Vagusnerv spielt in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle. Als wichtigster Nerv des parasympathischen (vegetativen) Systems verbindet er Gehirn und Körper in einem kontinuierlichen Austausch. Dabei verlaufen die meisten seiner Fasern afferent: Etwa 80 Prozent der Nervenbahnen leiten Signale aus den inneren Organen zum Gehirn; nur ein kleiner Teil leitet in die entgegengesetzte Richtung. Dieses bidirektionale System bildet die Grundlage dessen, was wir als innere Wahrnehmung oder Interozeption erleben: ein Spüren des eigenen Zustandes, das dem bewussten Denken vorausgeht, sich unserer willentlichen Steuerung weitgehend entzieht und nicht immer bewusst zugänglich oder in gleicher Weise differenziert wahrgenommen wird.

Ausgehend von diesem Verständnis lässt sich auch die Polyvagaltheorie besser einordnen. Sie beschreibt nicht einfach »den« Vagusnerv, sondern differenziert verschiedene Aktivitätsmuster innerhalb des autonomen Nervensystems, die mit unterschiedlichen Zuständen von Sicherheit, Mobilisierung oder Rückzug einhergehen. Diese Zustände entstehen nicht willentlich, sondern als Ergebnis einer fortlaufenden, unbewussten Bewertung unserer Umgebung und unserer inneren Verfassung. Der Vagusnerv ist dabei kein Schalter, der Entspannung ein- oder ausschaltet, sondern Teil eines dynamischen Regulationsgeschehens. Er wirkt daran mit, wie wir auf innere und äußere Reize reagieren, wie flexibel wir zwischen Aktivierung und Ruhe wechseln können, und in welchem Maß wir uns verbunden oder abgeschnitten erleben. Aus dieser Perspektive wird verständlich, warum körperorientierte Ansätze wie Yoga eine so tiefgreifende Wirkung entfalten kön-

nen. Über Atem, Bewegung und die Schulung von Wahrnehmung entstehen Zugänge zu eben jenen Prozessen, die unser Erleben prägen – nicht indem wir sie direkt steuern, sondern indem wir die Bedingungen beeinflussen, unter denen Regulation möglich wird.

Dr. Stephen Porges hat in seinen Forschungen auf Grundlage der Frage, die unser Nervensystem stellt – „Bin ich sicher oder nicht?“ – drei Zustände erkannt:

- ventral-vagal (Sicherheit/Verbundenheit)
- sympathische Aktivierung (Mobilisierung: Kampf-Flucht)
- dorsal-vagal (Immobilisierung/Shutdown)

Diese Zustände sind nicht exklusiv, sondern immer in unterschiedlichen Ausprägungen parallel und wechselnd vorhanden. Fühlen wir uns sicher, befinden wir uns in einem Zustand von relativer Ruhe, aktiviert in einem Maß, das Kontakt und Aktivität mit Freude und Genuss ermöglicht. Nehmen wir hingegen Signale wahr, die in uns als bedrohlich bewertet werden, sind wir zwar aktiviert, jedoch in anderer Form – wachsender, reaktiver, mehr im Außen als bei uns. Das ist in echten Gefahrensituationen notwendig und hilfreich; auf Dauer jedoch schwächt es uns auf vielen Ebenen. Erschöpfung, körperlich, mental und emotional, ist die Folge. Ist das System überfordert, übernimmt der Körper die Führung und bringt uns in einen Shutdown, ein Zustand der Immobilisierung und Dissoziation. Wir machen mit unserem Leben weiter, ohne dem, was da ist, Raum zu geben, und nehmen uns damit die Möglichkeit, zu erforschen, was uns unbewusst steuert. Dabei entwickeln wir ganz individuelle Copingstrategien, um mit der gegebenen Situation zurechtzukommen, und erzählen uns – zumindest für eine gewisse Zeit – dass wir alles im Griff haben.

Im Falle eines Traumas präsentieren sich verschiedene Stressmodi – je nach Art und Ausprägung der individuellen Erfahrung. Dies ist in der therapeutischen Arbeit genauer zu betrachten. Für unser Nervensystem ist es unerheblich, welche Ursache zugrunde liegt. Ob Unfall, Entwicklungsstrauma oder



© Zattai Yoga, Adobe Stock



© Kalim, Adobe Stock

beruflicher Dauerstress: Die reaktiven Vorgänge im Körper sind dieselben. Auch chronische Belastung im Alltag – etwa Reizüberflutung, Leistungsdruck oder konflikthafte Beziehungen – versetzen das Nervensystem in einen dauerhaften Stressmodus. Vorübergehend ist das eine notwendige Reaktion, dauerhaft kann es jedoch schwerwiegende Folgen haben. Je länger wir in diesem Zustand bleiben, umso mehr sinkt unser Resilienzniveau. Bereits einfache Aufgaben fühlen sich dann belastend an. Wir sind permanent erschöpft, schlafen schlechter, reagieren reizbarer und nicht selten kommt es zu Rückzug – aus dem gesellschaftlichen Leben, von Hobbys und sogar von entspannenden Aktivitäten. Alles ist zu viel.

Parallel dazu zeigen sich die Auswirkungen deutlich im Körper: Schlafstörungen, erhöhte Anspannung (auch muskulär), Unruhe, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Probleme oder unspezifische Schmerzen. Und hier setzt das Yoga für das Nervensystem an: ein Yoga, der uns zurück zu uns führt. Zu dem, was im Moment tatsächlich erfahrbar ist. Für viele Menschen, deren Nervensystem in einem Zustand von hoher Aktivierung oder in einer Form von Freeze oder Shutdown ist, kann eine »normale« Yoga-Stunde überfordernd sein, oder ungewollte Stressreaktionen auslösen. Traumatisierbare Sprache ist ein Muss und gleichzeitig ein Bewusstsein dafür, dass trotz aller Ernsthaftigkeit Freude mitschwingen darf und Lachen erlaubt und sogar wichtig ist.

Polyvagaltheorie in der Yoga-Praxis

In einer Yoga-Stunde unter Einbeziehung der Polyvagaltheorie gibt es immer Optionen. Das beginnt bei der Platzwahl im Raum und reicht bis zur Position in shavāsana – grundlegend gibt es eine Struktur, doch jede/r hat die Freiheit, alles für sich passend zu gestalten. Manchmal braucht es dafür vielleicht ein Stofftier, ein vertrautes Kissen und nicht zuletzt die Erlaubnis, Haltungen mit allen Hilfsmitteln zu variieren. Gerade bei körperlichen Einschränkungen kann es beispielsweise herausfordernd sein, am Boden zu sitzen. Ein Stuhl, auf und mit dem sich auch alle Haltungen ausführen lassen, ermöglicht eine Erfahrung von Machbarkeit, die unmittelbar bestärkend wirkt. Diese Wahlfreiheit ist zentral, um für jede Person die Möglichkeit zu schaffen, sich sicher zu fühlen. Erst mit Sicherheit wird Wahrnehmung machbar – für ein System im Überlebensmodus steht Funktionieren im Vordergrund, Wahrnehmung wird zum Fremdwort. Doch den Körper zu spüren, Gefühle wahrzunehmen und bewusst mit dem, was aktuell präsent ist, in Kontakt zu sein, birgt die Chance für mehr Resilienz. Zu registrieren, wo im Körper etwas spürbar ist oder welche – vielleicht auch widersprüchlichen – Gefühlszustände sich zeigen, und zugleich festzustellen, dass es möglich ist, all das für einen Moment zu halten, ohne dass etwas passiert,

ist ein großer Gewinn. Mit der Zeit geschieht so ein Lernen im System. Unser autonomes Nervensystem ist klug. Seine Signalisierung bietet einen direkten Zugang zu Prozessen, die Heilung unterstützen können. Dies im Yoga zu nutzen, ist in meiner Erfahrung ein echtes Geschenk. Yoga verändert immer etwas, unabhängig davon, ob wir es benennen oder nicht. Nach einer Praxis fühlen wir uns anders. Doch häufig bleibt diese Veränderung unscharf und nicht wirklich greifbar.

Im somatischen Yoga wird genau hier angesetzt. »Soma-tisch« leitet sich vom griechischen Wort »Soma« ab und bezeichnet den lebendigen Körper, wie er von innen heraus wahrgenommen wird. Gemeint ist nicht der Körper als Objekt, sondern als gelebte Erfahrung – spürbar in Bewegung, im Atem und in der Ruhe. Diese Form der Innenwahrnehmung wird als Interozeption bezeichnet: das Wahrnehmen von Zuständen wie Spannung, Weite, Unruhe oder Ruhe im eigenen System. Dabei wird keine Trennung zwischen Körper und Geist vorgenommen; vielmehr zeigt sich Soma als Einheit körperlicher, emotionaler und kognitiver Prozesse.

Mit dieser Perspektive rückt die Erfahrung selbst in den Mittelpunkt und wird bewusst gemacht. Nicht nur die Haltung zählt, auch die Übergänge, die Pausen und das Nachspüren werden wesentlich. Wahrnehmung wird nicht dem Zufall überlassen, sondern behutsam eingeladen und sprachlich begleitet. So wird somatisches Gewahrsein geschult und die Kapazität aufgebaut, innere Zustände differenzierter wahrzunehmen und zu halten. Es entsteht ein Lernen im System: Wir nehmen uns Zeit für die unmittelbare Wahrnehmung im Körper, bevor wir sie einordnen und innerlich benennen. Dabei zeigt sich ein grundlegender Unterschied: Körperempfindungen sind unmittelbar körperlich erfahrbar, Emotionen beschreiben ihre qualitative Färbung. In dieser Form der Praxis wird deutlich, dass Wahrnehmung keine passive Fähigkeit ist, sondern sich entwickeln lässt. Mit jeder Erfahrung von Spüren, Halten und Unterscheiden erweitert sich die Kapazität des Nervensystems, unterschiedliche Zustände zu integrieren, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Resilienz

Hier beginnt der Zusammenhang mit Resilienz. Resilienz ist angesichts dessen weniger eine theoretische Eigenschaft als ein körperlich verankerter Prozess der Selbstregulation. Sie beschreibt die Fähigkeit, zwischen Aktivierung und Ruhe zu wechseln, Belastung zu integrieren und wieder in den Zustand von Verbundenheit zurückzufinden. Je differenzierter wir unsere inneren Zustände wahrnehmen können, desto größer wird diese Flexibilität. Genau darin liegt die Bedeutung somatischer Praxis: Neben dem Erleben im Moment erweitert sie auch die Kapazität, mit zukünftiger Belastung umzugehen.

Die Art der Anleitung verändert sich dadurch grundlegend. Im Vordergrund steht weniger das »richtige« Ausführen einer Form als vielmehr das Schaffen von Bedingungen, unter denen sich das eigene System zeigen und regulieren kann. Wahlfreiheit spielt dabei eine wesentliche Rolle: die Entscheidung für oder gegen eine Haltung, die Nutzung von Hilfsmitteln, die Position im Raum oder auch die Frage, ob Augen geöffnet oder geschlossen sind. Selbst der Atem folgt nicht primär einer äußeren Vorgabe, sondern darf im eigenen Rhythmus geschehen – auch innerhalb angeleiteter Prānāyāma-Praxis. Einschränkungen werden dabei nicht als Defizit verstanden, sondern als Ausdruck individueller Voraussetzungen. Ihnen zu begegnen, bedeutet nicht, sie zu überwinden, sondern ihnen zuzuhören. So entsteht ein Zugang, der über Wahrnehmung und Anpassung führt anstelle über Leistung.

Auf körperlicher Ebene öffnen wir Räume – und zwar nur in dem Maß, das für das jeweilige System stimmig und integrierbar ist. Spannung kann sich lösen, ohne dass etwas forciert wird. Statt den Körper in eine Form zu bringen, entsteht die Möglichkeit, dass sich im Körper etwas ordnet. Und darin liegt ein wesentlicher Unterschied: Regulation wird nicht gemacht, Regulation wird ermöglicht. Das autonome Nervensystem reagiert nicht auf Konzepte, sondern auf Erfahrung. In jeder Praxis, in der Wahrnehmung, Atem und Bewegung in Beziehung treten, entsteht daher mehr als nur Entspannung oder Mobilisierung. Es entsteht die Möglichkeit, Regulationsfähigkeit zu erweitern.

Yoga in Verbindung mit einem polyvagal-informierten Verständnis ist damit kein Techniksystem, sondern ein Erfahrungsraum, in dem sich Resilienz nicht herstellen, sondern entwickeln lässt. Als ein leises, kontinuierliches Erstarken von innen nach außen.



MARTINA HUNGER

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, Yogalehrerin BDY/EYU und Anusara Yoga mit Schwerpunkt auf traumafokussierter Arbeit an der Schnittstelle von somatischen und psychischen Prozessen. Ihre Arbeit verbindet moderne neurobiologische Erkenntnisse mit körperorientierten und yoga-therapeutischen Ansätzen. Ab Herbst bietet sie eine Ausbildung in Somatic Yoga an.