

NEUE (ALTE?) AUSWEGE aus innerer Unruhe, Gereiztheit und Angst

Schöne Bestätigung der Feldenkrais-Annahmen durch die Polyvagal-Theorie

VON NADJA ZÖCH-SCHÜPBACH

Was hätte Moshé Feldenkrais selbst zur heutigen Situation mit Pandemie & Co. gesagt? Und in welche Richtung hätte er wohl seine Methode weiterentwickelt, basierend auf dem heutigen Forschungsstand und den digitalen Möglichkeiten?

Es ist faszinierend, wie viel Wissen und Erfahrung Feldenkrais durch seine Beobachtungen und Überlegungen generieren konnte, die sich Jahre später durch viele Forschungen bestätigten. Besonders erwähnenswert die Neuroplastizität und die Arbeit übers Nervensystem.

Aber auch in punkto Angst beschrieb er sehr klar die parasympathische Aktivität des hinteren Vagus-Asts: Angst hemmt den Körper in der Bewegung bis hin zur Erstarrung.

Vor einer Weile stieß ich auf die Polyvagaltheorie von Stephen Porges.⁽¹⁾ Einfach zusammengefasst geht es hier darum, dass es drei Zustände des Autonomen Nervensystems gibt:

1. Die Aktivierung des vorderen Vagus-Asts. Dieser ist zuständig für ein soziales Zugehörigkeitsgefühl, das durch Empathie, Vertrauen und Liebe dominiert ist.

2. Der sympathische Grenzstrang, der immer im Hintergrund aktiviert ist und anspringt, sobald eine Gefahr/Stress droht. Er fährt beispielsweise die Atemfrequenz hoch, lässt das Herz schneller schlagen und hilft, eine aktive Problembewältigung zu finden. Hauptgefühle

hier sind Angst und Wut, die sich zeigen und eine „Fliehen oder Kämpfen“-Reaktion begünstigen.

3. Der hintere Vagus-Ast wurde früher als Parasympathikus beschrieben. Wenn dieser auf tiefem Niveau aktiviert ist, hilft er dem vorderen Vagus-Ast, indem die Verdauung gut funktioniert, das Immunsystem gestärkt wird. Wenn der sympathische Grenzstrang zu stark oder lange aktiviert wird, schützt er das Herz, indem er sich hoch aktiviert und dadurch eine sogenannte „Freeze-Reaktion“ auslöst, die sich beispielsweise durch ein Blackout oder dissoziative Zustände zeigt. Auch traumatisierende Ereignisse können dies auslösen, da in dem Zustand auch keine Schmerzen mehr wahrgenommen werden, wir „dicht“ machen.

Hilfreich ist es, wenn hauptsächlich der vordere Vagus-Ast aktiviert ist. Dieser vordere Vagus-Ast innerviert viele wichtige Organe wie Herz und Lunge und einige Muskeln im Rachen- und Kehlkopfbereich und ist stark verbunden mit benachbarten Hirnnerven, die den Trapezmuskel, Augen- und Gesichtsmuskeln sowie den Kopfwender innervieren.

Wenn diese Hirnnerven gut durchblutet sind und einwandfrei arbeiten können, fühlen wir uns sicher und wohl. Einige Autoren wie Stanley Rosenberg⁽²⁾, Elaine Duncan⁽³⁾ oder Ellen Fischer⁽⁴⁾ haben Übungen zusammengestellt, wie dieser Zustand gefördert werden kann: **Übungen, die die Augen vom Kopf differenzieren, die das Zwerchfell befreien oder die Gesichtsmuskulatur entspannen und somit den vorderen Vagus-Ast wieder aktivieren. Klingt das nicht höchst vertraut in den Ohren von Feldenkrais-Lehrenden?**

Als Psychotherapeutin und Feldenkrais Practitioner habe ich festgestellt, dass diese Vagus-Übungen bei etwa acht von

DIE AUTORIN

Nadja Zöch-Schüpbach
Feldenkrais Practitioner und Fachpsychologin für Psychotherapie FSP.



2017 hat sie im Feldenkraisforum, Ausgabe 99, beschrieben, wie Feldenkrais ihren Tanzunterricht veränderte. Mit „Körper und Psyche verbinden im psychotherapeutischen Alltag“ befasste sie sich 2019 in Ausgabe 108.

Mehr hier: www.mymoveart.ch

Beide Fotos: © Wollfgang Zöch-Schüpbach

zehn Klient*innen innerhalb kürzester Zeit helfen, Verspannungen zu lösen (vor allem im Nacken-Schulterbereich), aber auch psychisch unmittelbar ein Zustand des Im-Kontakt-Seins, des Sich-verbunden-und-sicher-Fühlens eintritt – weg von innerer Unruhe, Gereiztheit und Angst.

Was Moshé Feldenkrais bereits in vielen Lektionen angeleitet hat, bestätigt sich nun durch die Polyvagaltheorie und die „neuen Wege“ im Umgang mit unterschiedlichen körperlichen Beschwerden, aber auch psychischen Zuständen wie der Angst.

Gerade mit Maskenpflicht, Sauerstoffmangel, wenig sozialen Kontakten spricht der sympathische Grenzstrang sehr schnell an und löst eine Alarmreaktion im Körper aus mit erhöhter Cortisolausschüttung. Deswegen sind auch gerade für mich als Therapeutin zur Selbstfürsorge die Vagusübungen und das Beweglich-und-im-Vertrauen-Bleiben von fundamentaler Bedeutung und gehören fix dazu, um immer wieder aus der ansteckenden Angst herauszufinden. ■

(1) Zuletzt zum Beispiel: Porges, S. W. (2021) *Heilen mit der Polyvagal-Theorie: neuronales Training für Körper, Herz und Hirn*. Aus dem amerikanischen Englisch v. T. Kierdorf u. H. Höhr, Lichtenau.

(2) Rosenberg, S. (2018) *Der Selbstheilungsnerv: so bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht*. Aus dem amerikanischen Englisch v. R. Oechsler, Kirchzarten bei Freiburg, 8. Aufl. 2020.

(3) Duncan, A. (2019) *The Tao of Trauma: A Practitioner's Guide for Integrating Five Element Theory and Trauma Treatment*, Berkeley, CA.

(4) Fischer, E. (2021) *Das Vagustraining. Mit einfachen Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren*, München

MEDIEN



ANDERE über uns

Mit dem Körper lernen

Jeder Mensch sammelt lebenslang Erfahrungen und entwickelt Gewohnheiten. Oftmals entstehen daraus Verspannungen und Schmerzen. (...) Es ist Montagabend, die Kurs Teilnehmer finden sich im Feldenkrais Studio (...) ein und legen sich in bequemer Kleidung auf die Matten. (...) Einer der Teilnehmer ist Karsten Erkner. Jahrelang litt er unter starken Nackenschmerzen. (...) „Dabei habe ich gelernt, aufmerksam meinen Körper zu spüren und Bewegungen bewusster wahrzunehmen“, sagt der begeisterte Rennradfahrer. Durch Feldenkrais lernte er, dass seine Haltung beim Radfahren zu starken Verspannungen und Schmerzen im Nacken führte und er zudem häufig vergaß zu atmen. (...) „Man lernt seinen Körper besser kennen, und sie führt insgesamt zu einem besseren Wohlfühl und leichteren Bewegungen“ (...). „Früher ist mir eine schlechte Haltung durch ungünstiges oder zu vieles Sitzen erst aufgefallen, wenn es wehgetan hat“, sagt Erkner. Inzwischen weiß er, was ihm guttut, und er hat gelernt, sich besser zu organisieren (...). „Bei Feldenkrais geht es darum, mit dem Körper organisch zu lernen, selbst herauszufinden, wo der Bewegungsfluss gestört ist und daraus neue, einfachere Möglichkeiten zu entwickeln“, erklärt (...) Susanne Wolk. Wesentlich dabei ist, das Lernen zu lernen. Dadurch wird das Gehirn dazu angeregt, alte Muster zu verlassen und neu gelernte Möglichkeiten auszuführen. (...) Nach Moshé Feldenkrais geht es neben dem Lernen ebenso um Zuwendung und Selbstwahrnehmung. (...) Für den Neurobiologen Professor Gerald Hüther ist bemerkenswert, wie gut die von Moshé Feldenkrais entwickelten Denkansätze und praktischen Verfahren mit den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung im Einklang stehen und auf diese Weise naturwissenschaftlich begründbar werden. Die Feldenkrais-Methode sei hochwirksam, wenn es um das Verlassen von eingefahrenen Handlungs- und Denkmustern geht, weil sie das Wiederfinden eigener, zum Teil lange verschütteter Möglichkeiten realisierbar macht. (...) „Menschen, die solche Erfahrungen machen durften, fühlen sich nicht nur wieder neu mit sich selbst verbunden, sie gewinnen auch ihre Zuversicht und ihr Selbstvertrauen zurück“, erklärt Gerald Hüther. (...)



FORUM Gesundheit, Sonderheft zu FORUM-Ausgabe 47, 13.11.2020 von Katja Gartz, www.magazin-forum.de