

Nervensystem – krank oder nur unreif?

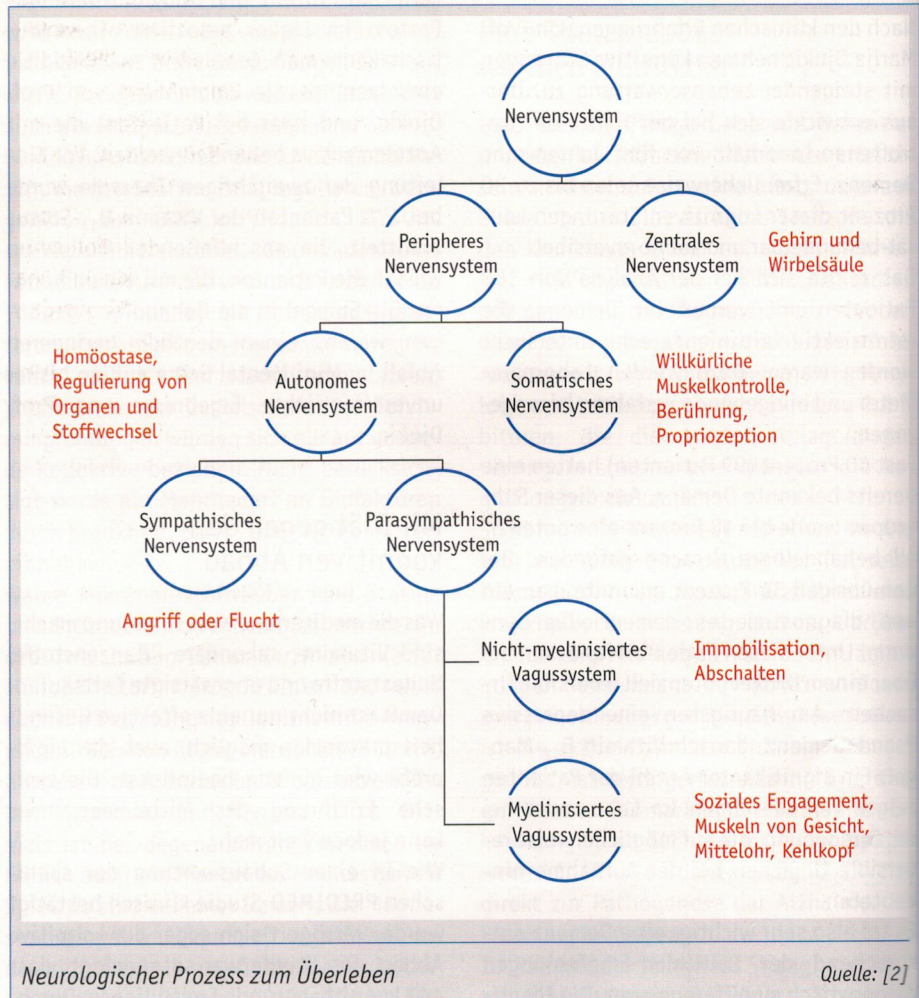
Warum Psychotherapien häufig auf einem wackeligen Fundament stehen | Katia Trost

Eine gesunde Psyche braucht ein funktionierendes organisches Nervensystem als Grundlage. Sind wir nervlich nicht richtig „verdrahtet“, finden wir keinen adäquaten Bezug zu uns selbst oder der Umwelt. Das kann zu Gefühlen von Haltlosigkeit, Überforderung, Unsicherheit und Ängsten führen. Frühkindliche Reflexe sind wesentlich an der Reifung des Nervensystems beteiligt. Persistieren sie nach der Kindheit, können sich oft psychologische Auffälligkeiten entwickeln.

Das neurologische System nimmt im menschlichen Organismus eine herausragende Stellung ein. Es koordiniert „räumliche, emotionale und Wahrnehmungssicherheit“ [1] und hat mittels des retikulären Aktivierungssystems (RAS) auch die Entscheidungshoheit über die Notwendigkeit äußerlicher Gefahrenabwehr durch Kampf, Flucht oder das Totstellen. Diese Sicherung des menschlichen Überlebens erfolgt nach dem Auslösen des Alarms durch einen mehrschrittigen neurologischen Prozess (vgl. Abb.).

Danach bedient sich der Mensch im Leben nach Möglichkeit seines höchst entwickelten Zentrums im Gehirn, dem myelinisierten Vagussystem, das soziale und vernunftbetonte Interaktion durch Sprache und Mimik erlaubt. Sollte soziale Interaktion nicht möglich sein oder nicht funktionieren, greift der Mensch auf primitivere Gehirnzentren zurück, die ihm Kampf, Flucht und notfalls Totstellen erlauben, um sein Überleben als Individuum und Spezies zu gewährleisten. Porges nannte dieses System die „polyvagale Theorie“.

Kampf, Flucht oder Starre gehen in der Regel mit psychischen Affekten einher. Starre beispielsweise kann sich psychologisch als ein Gefühl von Ausweglosigkeit manifestieren [3] und ist direkt mit Ängstlichkeit verbunden [4]. Kampf oder Flucht können mit Gefühlen von Wut, Scham, Verslossenheit, Depression, Angst, Entsetzen und Hoffnungslosigkeit verbunden sein. Die eben erwähnten Affekte können durch traumatische Erfahrungen fixiert werden und sich noch Jahre später im Leben des Betroffenen manifestieren, wie wir aus der modernen Traumaforschung wissen. [5]



tieren, wie wir aus der modernen Traumaforschung wissen. [5]

Traumatisierte bleiben häufig dauerhaft in einer Schleife von Kampf, Flucht oder Starre stecken und können sich daher rationaler Vernunft und Kommunikation nicht bedienen.

Folgt man den Aussagen der polyvagalen Theorie, können Traumatisierungen und damit auch die genannten Affekte aufgelöst werden, sobald das betreffende Individuum fähig ist, sich seines myelinisierten Vagussystems zu bedienen. [6] Es erlangt dann (wenn auch oft nachträglich) die Fähigkeit nachzudenken, innezuhalten und zu kommunizieren und muss damit auf das Leben nicht zwangsläufig nur mit Kampf, Flucht oder Starre reagieren.

Das fehlende Puzzleteil

Während mir als Traumatherapeutin die oben genannten Traumamechanismen bekannt waren, habe ich mich irgendwann gefragt, welche weiteren Faktoren Menschen in Starre, Kampf oder Flucht halten können. Als ganzheitlich arbeitende Heilpraktikerin entdeckte ich Nährstoffmangel und hormonelle Störungen als mögliche Einflüsse.

Man beachte hier die Wechselwirkung zwischen Nerven- und Hormonsystem über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse).

Doch erst relativ spät zeigte sich mir durch das zufällige Mithören eines Gesprächs am Nachbartisch einer Fortbil-

dung das fehlende Puzzleteil. Ich wurde darauf aufmerksam, dass das Nervensystem in seiner organischen Funktion **selbst** ein Auslöser für psychische Störungen sein kann. Und zwar dann, wenn es nicht richtig entwickelt ist! Läuft die individuelle Entwicklung (Ontogenese) bei einem Menschen nicht wie von der Natur intendiert ab, bleibt das Nervensystem unter Umständen in einer frühen Entwicklungsstufe stecken.

Wie wir seit Peter McLean wissen, ist unser Gehirn in drei Schichten aufgebaut, dem Reptiliengehirn, dem paleomammalischen Gehirn und dem mammalischen Gehirn (Theorie des dreieinigen Gehirns). [7] Das Reptiliengehirn sitzt im Hirnstamm und steuert Instinktverhalten wie Kampf oder Flucht. Das mammalische Gehirn sitzt im Frontalkortex, durch den wir uns auch unseres myelinisierten Vagus bedienen können. Heute fügt man diesem Aufbau noch eine vierte und noch primitivere Stufe hinzu: das aquatische Gehirn. [8] Das ist der Anteil durch den wir bei bedrohlichen Situationen in die Starre gehen können.

Einem entwickelten Individuum stehen alle Gehirnschichten zur Verfügung, wobei der Frontalkortex als am höchsten entwickelte Schicht bevorzugt werden sollte. Damit diese Schichten sich zum **dreieinigen** (oder viereinigen) Gehirn entwickeln können und nicht in einem **dreiteiligen** Zustand stecken bleiben, ist eine Vernetzung aller Gehirnsstrukturen nötig. Diese Vernetzung geschieht im wesentlichen dadurch, dass unsere frühkindlichen Reflexe sich integrieren und in diesem Zuge Muskeltonus (Körperhaltung, gezielte Bewegung, Gleichgewicht, Körpereigenwahrnehmung (Propriozeption), Grobmotorik, Feinmotorik), Bilaterale Integration (Integration rechte und linke Gehirnhälfte), Sensorische Integration (Verknüpfung aller Sinne miteinander) und schließlich auch die Fernsinne (Riechen, Hören, Sehen, Schmecken, Tasten) sich entwickeln können.

Höhepunkt dieser Vernetzung ist die Entwicklung des frontalen Kortex mit der Fähigkeit auf das Leben durch soziale Interaktion, Vernunft und Kontakt zu reagieren.

Frühkindliche persistierende Reflexe bei psychischen Störungen

Vor der Entwicklung des frontalen Kortex werden primitive Verteidigungsmechanis-

men auf der Ebene des Nervensystems durch Reflexe ausagiert, die als unwillkürlich und regelhaft ablaufende Vorgänge den Körper unter anderem vor Gefahren schützen sollen (z. B. durch einen Stützreflex).

Frühkindliche Reflexe sind letztendlich ausschlaggebend dafür, dass ein Wesen sich seiner selbst bewusst wird. Bewusstwerdung impliziert dabei einen graduellen Prozess, der von der Unbewusstheit schlussendlich in die Bewusstheit führt. Frühkindliche Reflexe erlauben einem menschlichen Wesen zunächst einmal auch ohne Bewusstsein zu funktionieren und zu überleben. Jedes Baby kann in die Starre gehen. Kampf und Flucht werden durch Schreien und Strampeln ausgedrückt. Doch eine solche Unselbstständigkeit sichert das Überleben nur, solange der Mensch noch in allen seinen Bedürfnissen von außen versorgt wird. Soll dieses Wesen einmal auch selbstständig funktionieren, erfordert das eine Entwicklung von Bewusstsein. Frühkindliche Reflexe bilden dafür die neurologische Grundlage [9], indem sie aktiviert, gehemmt und schließlich im Falle einer gesunden Entwicklung von erwachsenen Reflexmustern abgelöst werden [10]. Diese Bewusstwerdung korreliert mit der neurologischen Entwicklung des Frontalkortex und des myelinisierten Vagus.

Doch mit der Überleitung eines Menschen in einen bewussten Zustand ist die Rolle der Reflexe noch nicht erschöpft. Unter Anleitung einer gesunden Reflexentwicklung lernt ein Säugling zunächst einmal, selbstständig seinen Kopf aufzurichten, um schließlich im Laufe seiner Entwicklung physisch die Symbiose mit der Mutter zu beenden, indem er durch willentliche Kontrolle seiner Muskeln die ersten Schritte von ihr weg tut. [11] Damit sind Reflexe auch ein Antrieb für menschliche Individuation. Das gilt zunächst einmal für die physische Entwicklung, doch diese physische Grundlage ist auch ausschlaggebend für die Entwicklung einer parallelen psychologischen Individuation. Es heißt, „dass Individuation einerseits ein Prozess der Ablösung und Selbstwerdung ist, andererseits ein Weg zur eigenen Mitte und Tiefe“. [12]

Gradmesser dieser Entwicklung physischer und psychologischer Individuation ist die vollständige Ausreifung des Nervensystems, auch neuromotorische Funktionstüchtigkeit genannt. Sie gibt „einen Anhaltspunkt für den Reifegrad des zentralen Nervensystems, da sie mit der Funk-

tionsfähigkeit der vestibulären, propriozeptiven und postularen Systeme verbunden ist, (...)“. [13]

Wie bereits geschildert, ist eine gesunde Reflexentwicklung auch die Basis für psychische Vorgänge. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Schwerkraft. Denn sie „ist es, die uns unseren Mittelpunkt gibt, sei es im Raum, in der Zeit, bei Bewegungen, im Bewusstsein von Tiefe oder als Zentrum unserer eigenen Person. Die Schwerkraft ist der Mittelpunkt, aus dem heraus alle Handlungen erst möglich werden.“ [14]

Damit ist ohne einen gesunden Bezug zur Schwerkraft auch eine Individuation im psychologischen Sinn schwer möglich, weil dem Menschen bereits physisch der Bezug zur Umwelt fehlt. Er weiß buchstäblich nicht, wo oben und unten ist, wo er aufhört und andere beginnen. Insgesamt kann man sagen, dass das „Gefühl für unser inneres Selbst auf unserer Beziehung zur Schwerkraft [basiert]“ [15], ohne die eine kohärente Verarbeitung der Umwelt nicht möglich ist. [15]

Fehlt der neurologische Bezug zur Umwelt, können sich auch sekundäre Neuro-

Kompakt-Seminare für Chelat-Therapie

Nächstes Einsteiger-Seminar:

02. & 03. November 2019 in Mainz

Weitere Fortbildungs-Seminare für Mitglieder,
jedes Jahr mit neuen Themen.

Eine erfolgreiche und zukunftsweisende Therapie.

Lernen Sie den sicheren und effektiven Umgang
nach den internationalen Richtlinien.



Deutsche Akademie
für Chelat-Therapie e.V.

Therapeutenverein
mit über 250 Mitgliedern

Geschäftsstelle:
Frankfurter Str. 45
63303 Dreieich
Tel.: 06103-8700831
(vormittags)
Fax: 06103-9950140
office@chelat.biz
www.chelat.biz

sen entwickeln, insbesondere Panikstörungen und Agoraphobie. Persistieren frühkindliche Reflexe, kann auch die sensorische Integration suboptimal verlaufen. Individuen können dadurch zur Reizüberflutung neigen, wodurch sich unter anderem Kontaktängste und Bindungsstörungen entwickeln können. [16] Die vorgenannten psychischen Phänomene



Katia Trost

Seit vielen Jahren ist Katia Trost Heilpraktikerin sowie Therapeutin. Sie betreibt in Hamburg eine Praxis, in der hormonelle Störungen als komplexes und systemisches Thema verstanden und behandelt werden. Nach ihrer Methode können viele funktionelle Hormonstörungen auch ohne die Substitution mit (naturidentischen) Hormonen ursächlich behandelt werden. Kürzlich erschien ihr Buch „Wege aus der Hormonfalle“. Ab Ende 2019 bildet sie auch wieder interessierte Kollegen in ihrer Methode zum Hormoncoach aus. Durch ihre ursächliche Arbeit mit dem Hormonsystem wurde sie auf die Wichtigkeit einer intakten Entwicklung und Reifung aller menschlichen Regelsysteme aufmerksam. Ihr neues Konzept „Integrale Evolution“ verbindet ihr Wissen um die ursächliche Regulierung des Hormon-, Nerven- und Immunsystems unter anderem mit Aspekten der menschlichen Ontogenese mit einem besonderen Augenmerk auf Bindungsraumata.

Kontakt:

Katia Trost
Naturheilpraxis für hormonelle Balance
und Traumatherapie / Praxis für Integrale Evolution
Hansastraße 14
20149 Hamburg
www.katiatrost.de
www.integraleevolution.de

sind nur eine Auswahl an Störungen, die sich aufgrund einer mangelhaften organischen Entwicklung des Nervensystems ergeben können.

Der Abbau persistierender frühkindlicher Reflexe

Es gibt mittlerweile viele Methoden, die den Abbau und die Integration von frühkindlichen Reflexen zum Ziel haben (INPP, Brain Gym, Masgutova Methode, RMT). Die meiste Erfahrung habe ich mit der INPP-Methode und berichte daher über sie.

INPP stellt als Methode Übungsprogramme zur Verfügung, die dem Nervensystem dabei helfen nachzureifen, sollte es notwendig sein. Es werden dafür archetypische Bewegungsmuster ausgeführt und in manchen Fällen auch sensorische Reize gesetzt. Durch die behutsame und vor allem langsame Durchführung der Übungen vernetzt sich das zentrale Nervensystem mit den peripheren Nerven. Diese Rückkoppelung führt dazu, dass der Frontalkortex und der myelinisierte Vagus nach und nach ausgeprägt werden. Die Reihenfolge der Übungen empfindet die natürliche Reihenfolge der Reflexhemmung nach.

Ein weiterer Vorteil neurologischer Vernetzung ist die Erleichterung der „Verkörperung“ des betreffenden Menschen. Verkörperung gilt als das Gegenteil von Dissoziation. [17] Durch das Wissen um die neurologische Entwicklung des Nervensystems zeigt sich, dass Körper, Geist und Seele nicht immer durch Trauma auseinander gesprengt werden müssen, sondern unter Umständen von Anfang an keine Einheit gewesen sind.

Ich erkläre das Patienten immer so: Wenn Sie Starkstrom durch marode Leitungen jagen, werden Sie einen Kurzschluss verursachen. Die Leitungen entsprechen Ihrem organischen Nervensystem, der Strom der psychischen Ladung. Wir verdrahten Sie jetzt erst einmal richtig, dann ist vielleicht auch die Ladung nicht mehr so schlimm. In einem zweiten Schritt kümmern wir uns dann um die Ladung.

Berücksichtigt man in der Trauma- oder Psychotherapie die gesunde Entwicklung des organischen Nervensystems, beschleunigt sich die Behandlung häufig. In manchen Fällen erledigen sich Aspekte der Therapie sogar ganz, weil sie nur sekundär psychisch, primär aber neurologisch bedingt waren.

Fazit

Während Klienten, die sich in die psychoder traumatherapeutische Behandlung begeben, auf den ersten Blick eine unauffällige neurologische Funktionalität zeigen, so bemerkt man beim genaueren Hinsehen teilweise erhebliche Entwicklungsdefizite. Im Gegensatz zu Personen mit offensichtlichen Störungen in der kognitiven Funktion, ist hier die Vernetzung des Gehirns zwar teilweise oder sogar größtenteils gelungen. Schließlich haben wir es in der Regel mit Klienten zu tun, die ihr Leben zunächst einmal selbstständig und erfolgreich meistern.

Allerdings können auch diese Menschen oft erst nach dem Abbau übermächtiger persistierender frühkindliche Reflexe zum ersten Mal im Leben in Bezug auf ihre Affekte eine echte Wahl treffen, da ihr myelinisierter Vagus nicht mehr durch die unwillkürlichen Impulse von Starre, Kampf und Flucht blockiert wird. ■

Keywords: Frühkindliche persistierende Reflexe, psychische Störung, INPP-Methode

Literaturhinweis

- [1] Goddard Blythe, *Neuromotorische Unreife bei Kindern und Erwachsenen*, 2016, S. 95
- [2] Tabelle adaptiert aus: Peter Levine, *Sprache ohne Worte*, 2011, S.136
- [3] Levine, *Sprache ohne Worte*, S. 94
- [4] Roelofs, K. (19. April 2017). Freeze for action: neurobiological mechanisms in animal and human freezing, *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*, S. 372.
- [5] Levine, *Sprache ohne Worte*, S. 95
- [6] Porges, *Stress and Parasympathetic Control*, in: *Frontiers in Psychology: Neuroendocrinology*, 2009, S. 467
- [7] Paul McLean, *The Triune Brain in Evolution*, 1990
- [8] Levine, *Sprache ohne Worte*, S. 315
- [9] Goddard Blythe, *Greifen und Be-Greifen*, 2013, Position 223–231
- [10] vgl. Goddard Blythe, *Greifen und Be-Greifen*, 2013, Position 142
- [11] vgl. Goddard Blythe, *Greifen und Be-Greifen*, 2013, Position 231
- [12] Kast, *Auf dem Weg zu sich selbst: Werden, wer ich wirklich sein kann*, 2015, Position 80
- [13] Goddard Blythe, *Neuromotorische Unreife bei Kindern und Erwachsenen*, 2016, S. 21
- [14] Goddard Blythe, *Greifen und Be-Greifen*, 2013, Positionen 1450–1452
- [15] Goddard Blythe, *Neuromotorische Unreife bei Kindern und Erwachsenen*, 2016, S. 95
- [16] Goddard Blythe, *Neuromotorische Unreife bei Kindern und Erwachsenen*, 2016, S. 91 ff.
- [17] Kolk, Bessel van der, *The Body Keeps the Score, Kindest-Positionen 85 und 4450*, 2014