

Ein sicherer Mensch



(für andere) werden



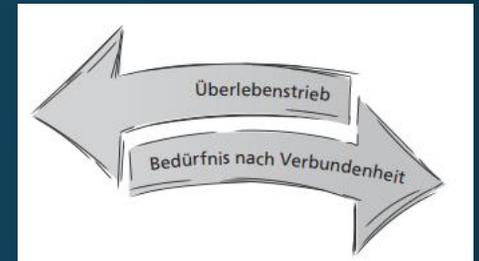
Wie sitze ich jetzt gerade im Moment? Könnte es noch angenehmer, bequemer sein?
Wie weiß ich, was ich brauche, damit es mir ein bisschen besser geht? Interozeption,
Selbstwahrnehmung



Wir lernen uns kennen ...

Polyvagaltheorie (Stephan Porges)

= Neurobiologie der Sicherheit (Neurozeption, Autonomes Nervensystem - ANS)



Die drei physiologischen Zustände

Sicherheit	Gefahr	Lebensgefahr
Soziale Verbundenheit	Kampf-Flucht	Totstellen - Ohnmacht
<p>„neue“ parasympathische Vaguszweig</p> <p>Offen für soziale Interaktion Augenkontakt Gesichtsausdruck Stimme</p>	<p>Sympathikus</p> <p>Mobilisation Kampf-Flucht-Einfrieren Aufregung Aktivität Aktivierung des Stoffwechsels</p>	<p>„alte“ parasympathische Vaguszweig</p> <p>Immobilisation Dissoziation Kollabieren Unterdrückung des Stoffwechsels</p>

Schöberl 2021

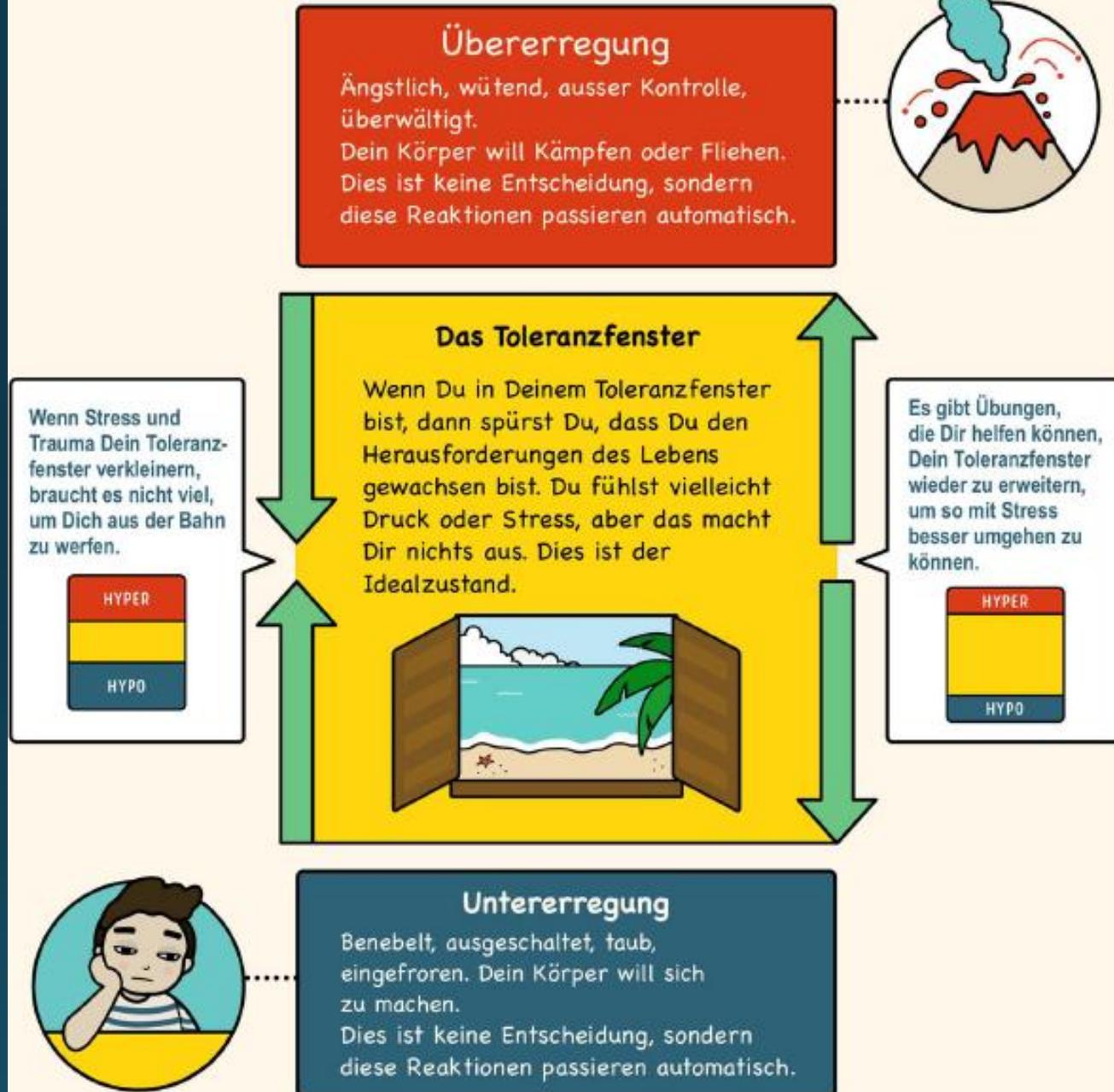
Polyvagal Theorie nach Porges

Sicherheitsgefühle entstehen im
Innern des Körpers (ANS)

<https://polyvagal-akademie.com/> (Film 9 Min)

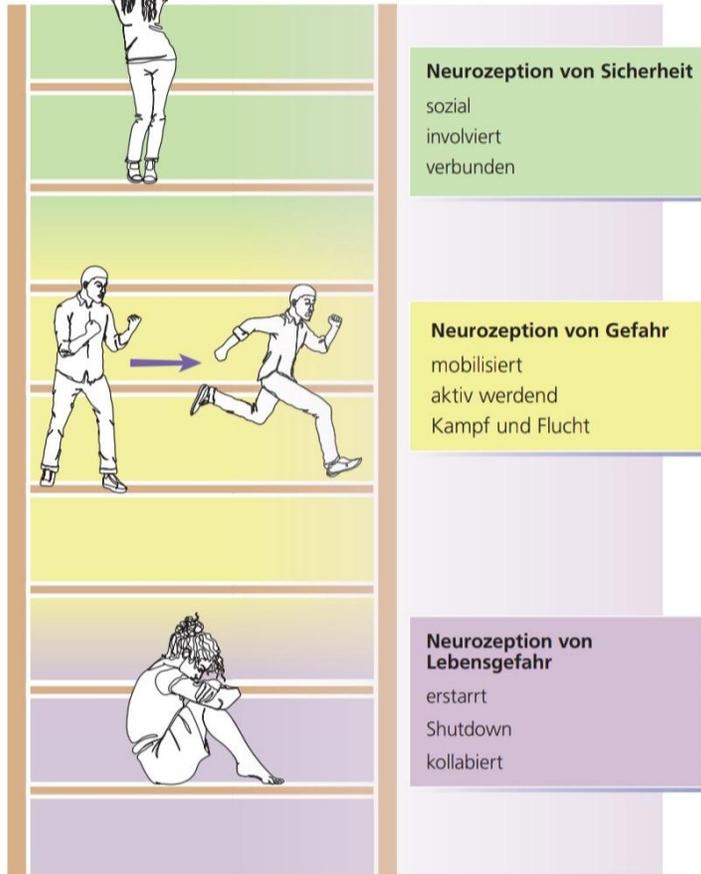


ANS steuert dies alles automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken.



Stresstoleranzfenster kann größer werden, je wohler/sicherer Menschen sich fühlen und wird kleiner, je mehr Stress/Bedrohung vorherrscht

Die autonome Leiter



Leseprobe aus Deb DANA: Flipchart Polyvagal-Theorie
© der deutschen Ausgabe: G. P. Probst Verlag GmbH, Lichtenau/Westf. 2021

Erkundungsübung:

- Was denke ich?
- Was fühle ich?
- Was empfinde ich?
- Wie verhalte ich mich?

... wenn ich mich sicher fühle
... wenn ich gestresst bin oder mich bedroht fühle
... wenn nichts mehr geht

ANS lernt Sicherheit

ANS lernt Gefahr



Siehe nächste Folie

ANS lernt Sicherheit

- Co-Regulation durch zugewandten Erwachsenen
- Sichere Bindung / Entspannung erleben
- Guter Kontakt zu eigenen Bedürfnissen
- SES: Signale von Sicherheit erkennen und selbst ausdrücken können
- Sich in andere UND sich selbst einfühlen können (Mentalisierung)

ANS lernt Gefahr

- Sich selbst überlassen bleiben: Überlebensmodus
- Von Bezugspersonen geht Gefahr aus → desorganisierte Bindung
- ANS hyperaktiv → auf der Hut sein, überangepasst (Fawn-Response/Unterwerfung) o. Aggression
- Ständig auf der Suche nach Signalen für Bedrohung, Signale von Sicherheit nicht gut lesen können → Beziehungsschwierigkeiten
- Menschen an sich bedrohlich finden
- Kontakt zu eigenen Bedürfnissen erschwert/unmöglich
- Sich in andere einfühlen, um sich zu schützen (Kontrolle behalten) → mehr beim anderen sein als bei sich



Eigene Mitte finden

Sicher in Gruppen – Orientierung im Raum

Barbara Innecken: Traumaspezifisches Vorgehensweisen in Aufstellungen (S. 82, in: Peter Bourquin/Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): Trauma und Begegnung. Praxis der Systemaufstellung, V& R, Krefeld 2017.)



Strohalmatmung

Claudia Croos-Müller: Alles Gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co., München: Kösel-Verlag, 2017





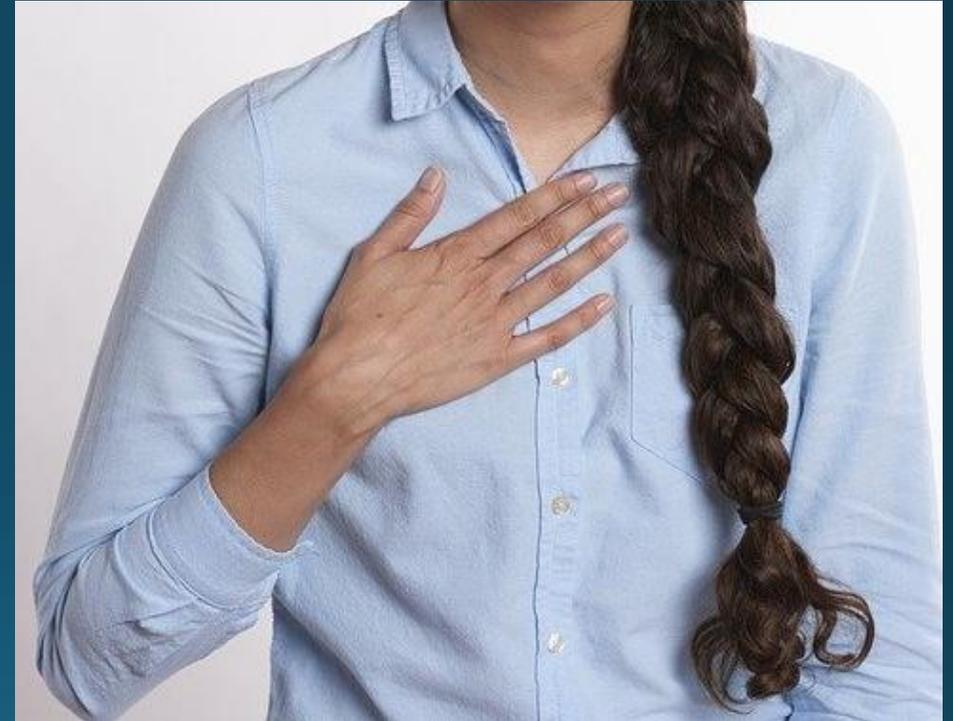
Wuuu (Peter Levine)



Body2brain App (kostenlos)



Daumen hoch!



Selbstberührung



Sich strecken

Schütteln: <https://www.youtube.com/watch?v=DA63mbCkJ24>

Wie begleite ich sicher?



Präsenz

... in der Therapie
Grundlage der Heilung

... in der Trauerbegleitung
It's ok, that you are not ok

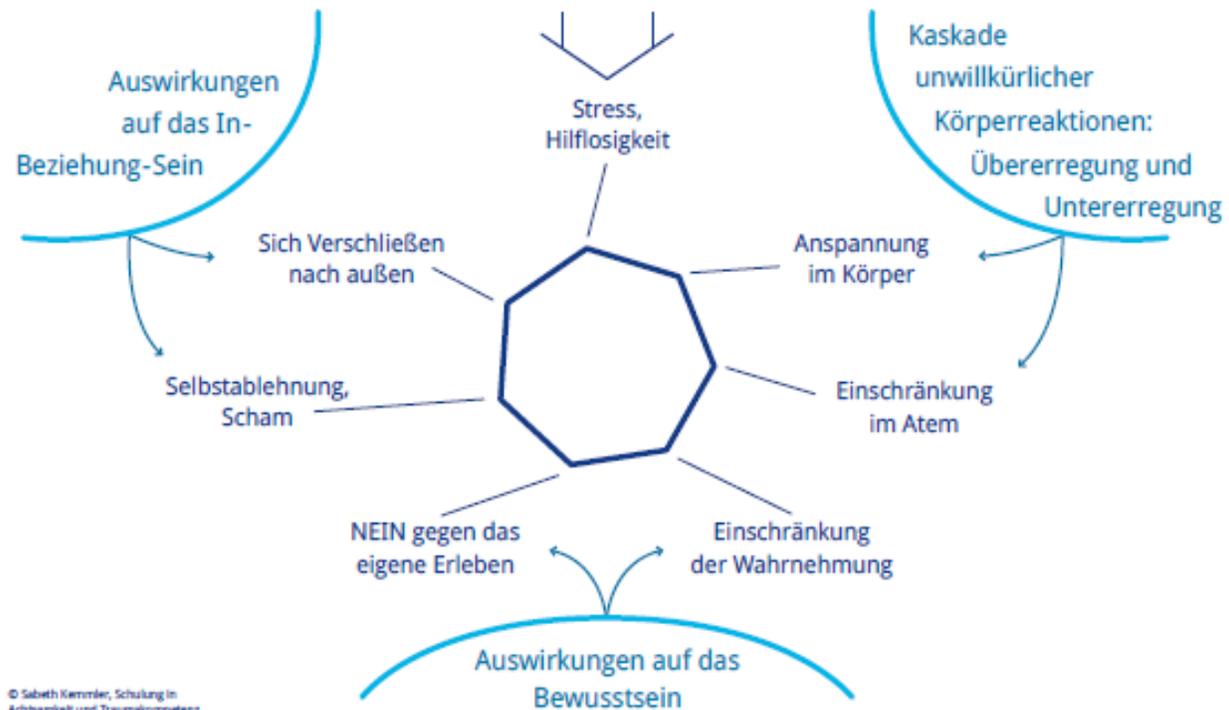
... in der Selbstfürsorge

Schutzreaktion

auf drei Ebenen nach Daniel Siegel: Körper, Bewusstsein, Beziehungen



Konsequenzen traumatischer Belastung: Schutzreaktion



Traumakompetente Achtsamkeit: Seven Basic Skills



Menschen setzen spontan sieben natürliche, uns allen innewohnende Fähigkeiten ein, um Integration zu bewirken.

Partnerübung

1. **Atem:** „Spür deinen Atem.“
2. **Achtsamkeit:** „Erforsche die kleinen Veränderungen von Moment zu Moment.“
3. **Akzeptanz:** „Gut, dass das da sein kann.“

A: Die Begleiteten bleiben ganz bei sich.

Die Begleiter:innen wenden selber an, was sie sagen.

B: Die Begleiteten dürfen aussprechen, was sie erleben.

C: Rollenwechsel

D: Nachgespräch, Austausch zur Übung



Julie Henderson „Zapchen“

<https://www.zapchen.de/quelle/>

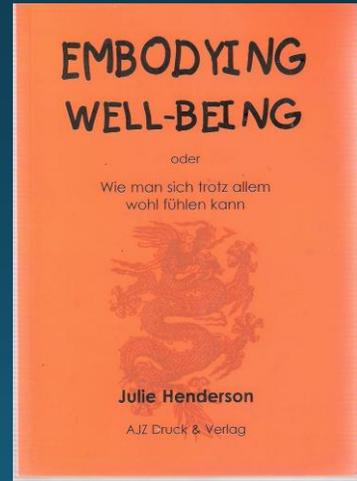


Mutuality:

Empfinde, dass Du bist –
nimm wahr, dass auch der andere/die andere ist –
gegenseitige Bewusstheit, gleichzeitige Präsenz

Nimm wahr, was passiert, wenn ihr beide im
selben Moment gegenwärtig seid.

(Embodying Well-Being, S. 114)





Fragen?

Anmerkungen?



Was nehme ich mit?

Was heißt das für meine
praktische Tätigkeit?

Mein erster konkreter Schritt
im Alltag ...



Ackermann, Michel (2024): *Am Nerv der Beziehung. Familientherapie und Polyvagaltheorie*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Ders. & Fiebig, Christine (2024): *Über das Herz zur Polyvagaltheorie: Warum unser Körper unser Verhalten steuert und was das mit der Polyvagal-Theorie zu tun hat. Mit praktischer Spiralbindung*. Lichtenau: Probst-Verlag.

Dana, Deb (2018): *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen*. Lichtenau: Probst-Verlag.

Dies. (2020): *Arbeiten mit der Polyvagal-Theorie. Übungen zur Förderung von Sicherheit und Verbundenheit*. Lichtenau: Probst-Verlag.

Dies. (2024): *Der Vagus-Nerv als innerer Anker. Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden. Übungen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte*. 3. Aufl., München: Kösel-Verlag, 2022.

Herzog, Marianne & Hartmann Wittke, Jenny (2017): *Lily, Ben und Omid. Drei Kinder machen sich auf den Weg, ihren „sicheren Ort“ zu finden*. 3. Aufl., Oberhof: Top Support GmbH, 2015.

König, Verena (2024): *Trauma und Beziehungen. Wie wir die immergleichen Bindungsmuster hinter uns lassen*. 2. Aufl., München: Arkana-Verlag, 2024.

Kunze, Kathleen (2025): *Sich(er)fühlen. Dein Körper ist der Schlüssel. Lerne, dein Nervensystem zu regulieren und dich von Trauma, Stress und Angst zu befreien*. 3. Aufl., München: MVG-Verlag, 2025.

Porges, Stephen W. (2018): *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung*. 2. Aufl., Lichtenau: Probst-Verlag, 2017.

Pierorazio, N. A., Snyder, B. L., Chang, M. Y., Israel, B. S., & Brand, B. L. (2025): How Psychotherapists Who Practice With Clients With Dissociative Identity Disorder Experience Their Work: A Reflexive Thematic Analysis. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25(1), e12879. <https://doi.org/10.1002/capr.12879>

Megan Devine, Es ist ok, wenn du traurig bist. Warum Trauer ein wichtiges Gefühl ist und wie wir lernen, weiterzumachen. 2018. Originaltitel: *It's ok that you are not ok*.

Giannina Wedde, Trostbuch für Trauernde: Gedichte: Nimm mir nichts / Halt mich aus

Danke



Fotos wenn nicht anders benannt von www.pixabay.com



Sabeth Kemmler
Psychotraumatheorie (HPG) und
Gründerin von AIM,
Schule für traumakompetente
Achtsamkeit

<https://sabethkemmler.de/>
post@sabethkemmler.de

030-775 56 65

Praxis Lankwitz
AIM-Zentrum Berlin
Trachenbergring 8
12249 Berlin

Praxis am Elbdeich
AIM-Refugium Elbe
Am Elbdeich 4
19309 Besandten



Anne Willing-Kertelge, Supervisorin M.A., Paartherapeutin

<https://willing-kertelge.de>
mail@willing-kertelge.de

Praxis: Bahnhofstraße 51, 59348 Lüdinghausen
02591-7941904 mobil: 0157-37039815

Das Leben darf auch leicht sein.