Stephen Porges: Wie man den Auswirkungen sozialer Distanzierung entgegenwirkt



Stephen W. Porges, Ph.D., is Distinguished University Scientist at Indiana University, where he directs the Trauma Research Center within the Kinsey Institute. He holds the position of Professor of Psychiatry at the University of North Carolina and Professor Emeritus at the University of Illinois at Chicago and the University of Maryland. He served as president of both the Society for Psychophysiological Research and the Federation of Associations in Behavioral & Brain Sciences and is a former recipient of a National Institute of Mental Health Research Scientist Development Award. He has published more than 250 peer-reviewed scientific papers across several disciplines including anesthesiology, critical care medicine, ergonomics, exercise physiology, gerontology, neurology, obstetrics, pediatrics, psychiatry, psychology, space medicine, and substance abuse. In 1994 he proposed the Polyvagal Theory, a theory that links the evolution of the mammalian autonomic nervous system to social behavior and emphasizes the importance of physiological state in the expression of behavioral problems and psychiatric disorders.

Serge Prengel, LMHC is the editor the *Active Pause* project (http://activepause.com).

Translation: Herbert Grassmann, Ph.D and Maurizio Stupiggia, Ph.D.

Original video https://activepause.com/porges-social/

Soziale Distanzierung und Trennung sind ein großer Teil dessen, was zur Bewältigung der Pandemie erforderlich ist. In diesem kurzen Interview sprechen wir darüber, wie wir ihren Auswirkungen entgegenwirken können. Wir müssen dabei sensibel auf das Bedürfnis unseres Nervensystems reagieren: sich sozial zu engagieren und verbunden zu fühlen.

Serge Prengel (00:00): Das sind wirklich schwierige Zeiten.

Stephen Porges (00:03): Das sind sie sicherlich. Und es gibt eine Ironie, weil wir vermeiden müssen, infiziert zu werden. Es steht außer Frage, dass das Coronavirus ein Gesundheitsrisiko darstellt, insbesondere für diejenigen von uns, die reifer sind. Es ist real. Die Frage bezieht sich auf die Art und Weise, wie wir uns verhalten müssen, um dieses Risiko durch soziale Isolation zu verringern. Und diese Strategie schafft ein erstaunliches Paradoxon für unser Nervensystem und unsere Bedürfnisse, mit anderen Menschen zu interagieren, weil wir als Menschen ein starkes Bedürfnis haben, uns mit anderen zu verbinden und mit ihnen zu regulieren. Uns wird aber gesagt, dass dies nicht das richtige ist was wir tun sollten. Es gibt Prioritäten und eine Priorität ist nicht infiziert werden. Aber es gibt auch die Priorität, die sich aus dem Verständnis und den Bedürfnissen unseres Nervensystems ergeben.…

Serge Prengel (00:51): Dies ist also eine kontraintuitive Situation, in der wir unserem Instinkt, dem evolutionären Instinkt, nicht vertrauen können, weil wir etwas anderes tun müssen. Nicht aus Zwang, sondern aus dem Verständnis, dass an dieser Stelle soziale Isolation erforderlich ist.

Stephen Porges (01:08): Ich denke, das ist eine wirklich präzise Art, das Paradoxon zu erklären, durch das unser Nervensystem zu navigieren versucht. Und das heißt, wir müssen uns sozial isolieren. Unser Nervensystem sagt jedoch: Hey, so haben wir uns nicht entwickelt, so müssen wir nicht sein. Wir müssen uns gemeinsam regulieren, also müssen wir klug sein.

(01:31): Jetzt müssen wir wissen, was die wahren Prioritäten sind. Und die oberste Priorität ist natürlich, am Leben zu bleiben. Aber wie können wir die Forderung, den Wunsch und die Leidenschaft dieses Nervensystems, sich zu verbinden, mildern? Und wir müssen Wege finden, um uns zu verbinden! Wir müssen das per Telefon und per Video-Chat tun. Sie sind wirklich einigermaßen gut und E-Mails sind in Ordnung, aber der Wert, jemandes Stimme zu hören oder sein Gesicht zu sehen, ist ein starker, beruhigender Hinweis auf die Sicherheit unseres Nervensystems. Also müssen wir uns ausstrecken. Es war in den letzten Tagen bemerkenswert, weil sich die Welt innerhalb einer Woche von einer sozialen zu einer isolierten Welt gewandelt hat.

(02:09): Vor einer Woche war ich in New York City, es war Ellbogen an Ellbogen. Ich habe auf einer überfüllten Konferenz gesprochen. Und mein Kommentar war, ich werde die Leute umarmen. Ich werde ihnen diesen Monat die Hand geben, aber nächsten Monat werde ich etwas anderes machen. Und innerhalb weniger Tage veränderte sich die Welt. Und wir haben festgestellt, dass es keine Angst vor einem Virus war, der zeitlich wirklich entfernt war. Es war hier. Wir müssen wirklich auf uns selbst aufpassen und das Bedürfnis unseres Körpers überwachen, sich zu verbinden, andere zu umarmen, zu lächeln, zu beruhigen, sie auf ihren Schultern oder Händen zu berühren, sie wissen zu lassen, dass wir Ich bin hier, um sie zu unterstützen und bei ihnen zu sein. Was mir in den letzten Tagen aufgefallen ist, ist, dass meine sehr engen Freunde über Videokonferenzen, Telefonanrufe Kontakt aufgenommen haben, nur um eine Verbindung herzustellen. Es ist wirklich ein schöner Moment, wenn die Leute sagen, ich bin hier. Wie geht es Ihnen? Was kann ich für Dich tun?

Serge Prengel (03:14): Ja. Wir töten diesen Impuls uns zu verbinden also nicht. Wir kanalisieren es und genießen es, wenn wir Wege finden, es durch Sprache und Sicht zu erreichen - Telefon- und Videokonferenz.

Stephen Porges (03:34): Ja. Wir modifizieren, weil wir eine relativ intelligente Spezies sind (manchmal sind wir uns da nicht so sicher). Wir lesen unsere körperlichen Gefühle. Und unsere körperlichen Gefühle wollen gehalten werden, wollen umarmt werden, wollen sicher sein mit den Menschen, denen wir vertrauen. Das ist im Grunde ein neuronaler Schaltkreis, der sich

ausstreckt. Wir sagen wirklich zu diesem neuronalen Schaltkreis: Das können wir jetzt nicht.

(03:59): Wenn wir für einen bestimmten Zeitraum keinen sozialen Kontakt zu Menschen entwickeln, gehen wir in einen anderen Zustand. Das heißt, wir werden an den Rand gedrängt und beginnen isoliert zu werden. Und das ist wirklich sehr, sehr schlecht für unser Nervensystem. Und unser Körper wird darauf mit einer Tendenz zur Negativität reagieren. Dies ist das andere Problem. Wenn wir uns seperieren, werden wir mehr besorgt, neurotisch oder gar paranoid reagieren, weil wir nicht genügend Möglichkeiten zur Ko-Regulierung bekommen.

(04:32): Um klug zu sein, müssen wir uns nach Außen wenden, mit den Werkzeugen, die wir haben. Das Internet ist ein nützliches Werkzeug. Durch Videokonferenzen können wir sprechen, die Stimmen des anderen hören und uns verbunden fühlen. Auch hier ist es nicht gleichbedeutend damit, mit einer Person im Raum zu sein, aber es ist viel besser, als keinen Kontakt zu haben.

Serge Prengel (04:54): Wenn wir uns verbinden und auf diese Weise kommunizieren, ist unsere Absicht nicht nur über Inhalte zu kommunizieren. In dieser Kommunikation geht es um Co-Regulierung. Es geht um dieses Gefühl der Verbindung, nach dem wir uns sehnen.

Stephen Porges (05:15): Auf jeden Fall. Weil es nicht allein die Worte sind, sondern die Intentionalität von Gefühlen, die wir miteinander kommunizieren. Wir schaffen eine Fähigkeit, den physiologischen, emotionalen und Verhaltenszustand des anderen zu regulieren. Wenn wir uns gegenseitig regulieren, fühlen wir uns in dem Raum und der Zeit, in dem wir uns befinden, sicherer. Wir werden großzügiger für andere, einladender und zugänglicher.

(05:41): Wenn wir uns isolieren, werden die getrennten Körper und das Nervensystem defensiver. Das Nervensystem unterstützt diese Gefühle der Isolation und Abwehr buchstäblich. Wir müssen also schlau sein. Wir müssen das Gefühl der Isolation neu definieren. In dieser Situation. Es ist zwar eine Verteidigungsstrategie, aber wir möchten nicht, dass sie sich vermischt und unsere Interaktionen mit anderen blockiert. Deshalb müssen wir die uns zur Verfügung stehenden Tools einsetzen und nutzen und dabei andere einbeziehen. Mit der Unterstützung unsere Stimmen, unserer Gesichtsausdrücke, im Video-Chat.

(06:22): Es ist viel besser als eine SMS. Das Problem bei Textnachrichten und E-Mail besteht darin, dass sich die Stimme und das Gesicht von den Wörtern entblößen. Unser Nervensystem hat sich entwickelt, um die Intonation zu erkennen. Nur durch eine lange, lange Evolutionsperiode wurde es ermöglicht, dass unser Nervensystem in der Lage war, Sprache, Syntax und Symbole zu erstellen. Wir wollen uns also auf einer sehr ja fast primitiven Ebene miteinander identifizieren. Und das ist in der Mimik und in der Intonation der

Stimme enthalten. Wir haben das Telefon für die Stimme und wir haben Video-Chats für Stimme und Mimik.

Serge Prengel (07:01): Vielleicht können wir sogar noch einen Schritt weiter gehen, als nur am Telefon zu chatten oder Videokonferenzen abzuhalten. Während wir in der Kommunikation sind, achten wir bewusst darauf, was in unserem Körper passiert. Und wir kommunizieren miteinander, um eben nicht nur Inhalte und Nachrichten auszutauschen, sondern uns selbst zuregulieren. Während wir zum Beispiel reden, spüre ich, wie meine Energie etwas nachlässt. Ich fühle mich ruhiger und ich fühle mich geerdet.

Stephen Porges (07:44): Du fühlst Dich verbunden. Und was Du wirklich betonst ist, dass es nicht einfach nur daher gesagt ist. Es ist eine Co-Regulierung. Und wir haben Begriffe, die wir verwenden: Spiegeln, Einstellen oder Synchronisieren. Aber es geht wirklich nur um die Co-Regulierung. Denn Du hast betont, dass Du die eigenen Gefühle dabei anerkennen musst. Ich würde noch einen Schritt weiter gehen. Das heißt auch, die Gefühle desjenigen anzuerkennen, mit dem Du sprichst. Du greifst also buchstäblich in die Sphäre, das Bewusstsein und das Nervensystem des anderen ein. Und du gibst dabei zu erkennen: Ich bin anwesend. Ich bin bei Dir.

Serge Prengel (08:23): Ja. Das ist also ein sehr guter Schritt. Wir sprechen über das Hinwenden und das gleichzeitig Berührtwerden des Anderen. Mich selbst dabei zu spüren und sich gegenseitig dabei zu spüren. Ein Gefühl dafür zu bekommen, darum geht es bei der Verbindung. Dies erleben wir, während wir uns verbinden.

Stephen Porges (08:44): Ja. Ich denke, das ist eine sehr gute Zusammenfassung der Botschaft.

Serge Prengel (08:49): Danke, Steve.

Stephen Porges (08:50): Oh, Du bist herzlich willkommen. Serge. Es ist gut, sich in dieser Zeit mit Dir verbunden zu fühlen. Vielen Dank.

© 2020 Proactive Mindfulness®. All rights reserved. Proactive Mindfulness and its web address (proactivemindfulness.com) should be properly cited when these contents are used in any form.