



Polyvagale Perspektiven von Autonomie und Bindung

mit Thomas Harms

1

Inhalte des Vortrags



- Autonomie und Bindung in der Praxis der Emotionellen Ersten Hilfe
- Aufbau und Funktionen des Autonomen Nervensystems
- Die Polyvagal-Theorie und ihre Bedeutung für das Verständnis menschlicher Bindungs- und Autonomieprozesse
- Polyvagale Grundlagen der Selbstanbindung und Erkundungslust in der EEH
- Selbstanbindung und ihre Bedeutung für die Integration von kindlichen Bindungsverletzungen
- Video-Beispiele aus der EEH - Therapie

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 27.04.24

2

Definition des Autonomie - Begriffs



- **Autonomieentwicklung ist ein lebenslanger Prozess des Selbstständig-Werdens eines Individuums (Autonomie).** Die Person entwickelt dabei körperliche, verhaltensmäßige, affektive und kognitive Fähigkeiten, um sich schrittweise zu differenzieren und das Erleben und Verhalten eigenverantwortlich zu regulieren.
- Autonomieentwicklung umfasst einen **schrittweisen Prozess in Richtung zunehmender Selbstständigkeit**, welche die Fähigkeiten zur Selbstregulation, Selbstbeobachtung, Selbstberuhigung und Entscheidungsfindung umfassen.



Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de

27.04.24

3

Beobachtung zu Bindung und Autonomie in der EEH



Mit dem Aufbau der verkörperten Selbstanbindung der Eltern zeigen Säuglinge und Kleinkinder mehr Explorationsdrang und -lust.

Mit Zunahme der elterlichen Selbstanbindung entsteht mehr Raum für Selbstwirksamkeit und eigene Erfahrungen des Kindes.

Eltern entwickeln in der EEH-Beratung zunehmende Fähigkeit, unlustvolle Erfahrungszustände zu tolerieren und differenziert zu begleiten.



Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de

27.04.24

4



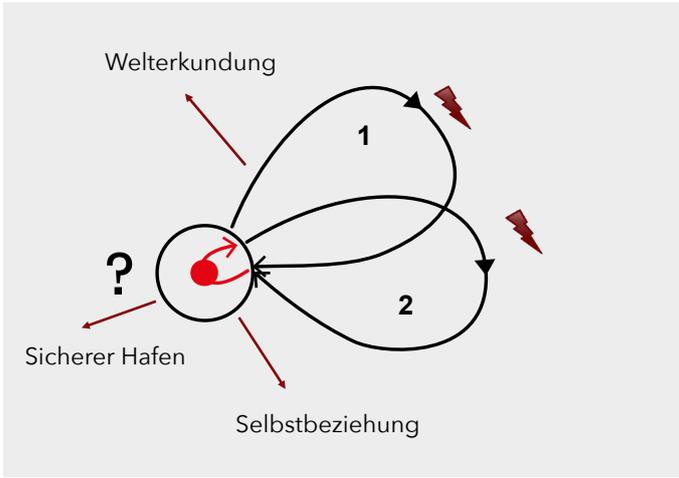
Drei Merkmale der sicheren Bindungsbeziehung

- Suche nach Nähe zu einer bevorzugten Person (**Monotropie**)
- Vorhandensein und Aufsuchen einer sicheren Basis (**Secure Base**)
- **Protest** gegen Trennung

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 27.04.24

5

Welterkundung und Selbstbeziehung



Welterkundung

1

?

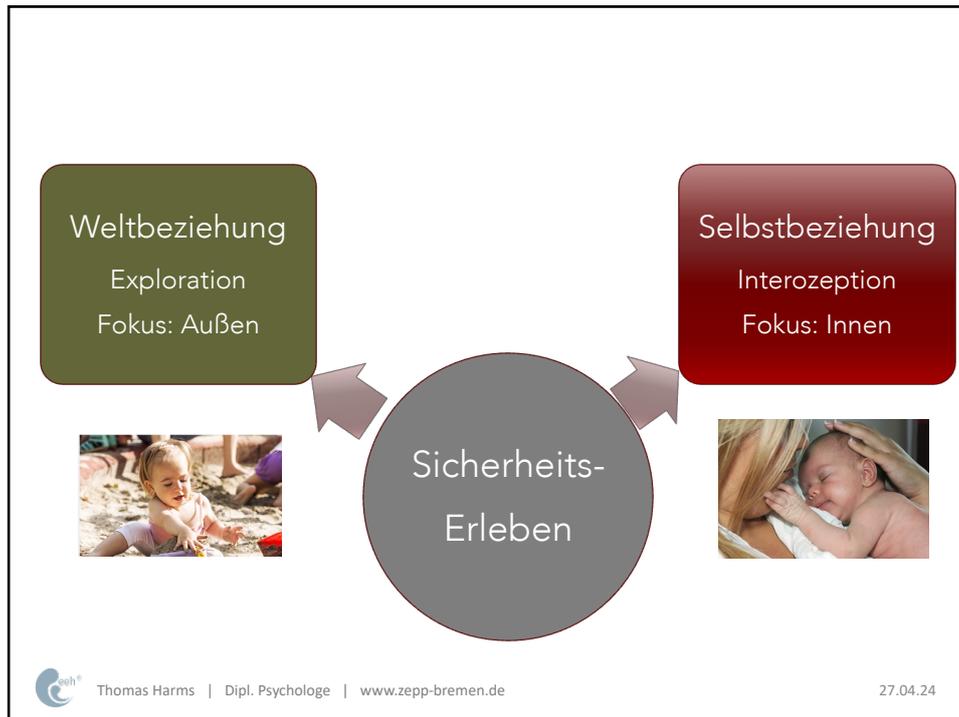
Sicherer Hafen

2

Selbstbeziehung

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 27.04.24

6



7

Was passiert im sicheren Hafen ?

- Welche **psychischen und somatischen Veränderungen** erlebt das Kind im sicheren Hafen (Secure Base) ?
- Welche **körperlichen Voraussetzungen** sind nötig, um ein hinreichend sicherer Hafen des Kindes zu sein?

Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de

27.04.24

8

Körper und Bindung in der EEH



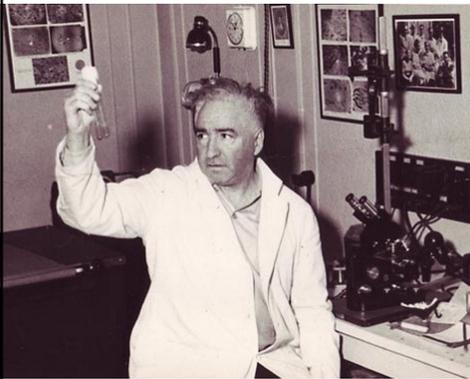
Bindungsbeziehungen sind immer verkörperte Beziehungen. Bindung ist ohne Einbezug des Körpers nicht denkbar.

Die körperliche Entspannungs- und Öffnungsbereitschaft sind zugleich **Ursache und Wirkung** sicherer, feinfühligter Beziehungserfahrungen.

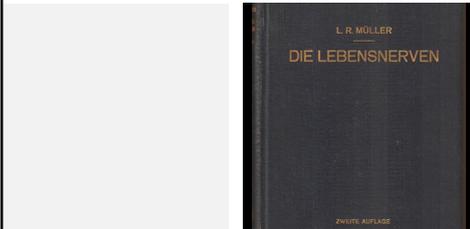
 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 27.04.24

9

Vegetative Grundlagen der Psychoanalyse

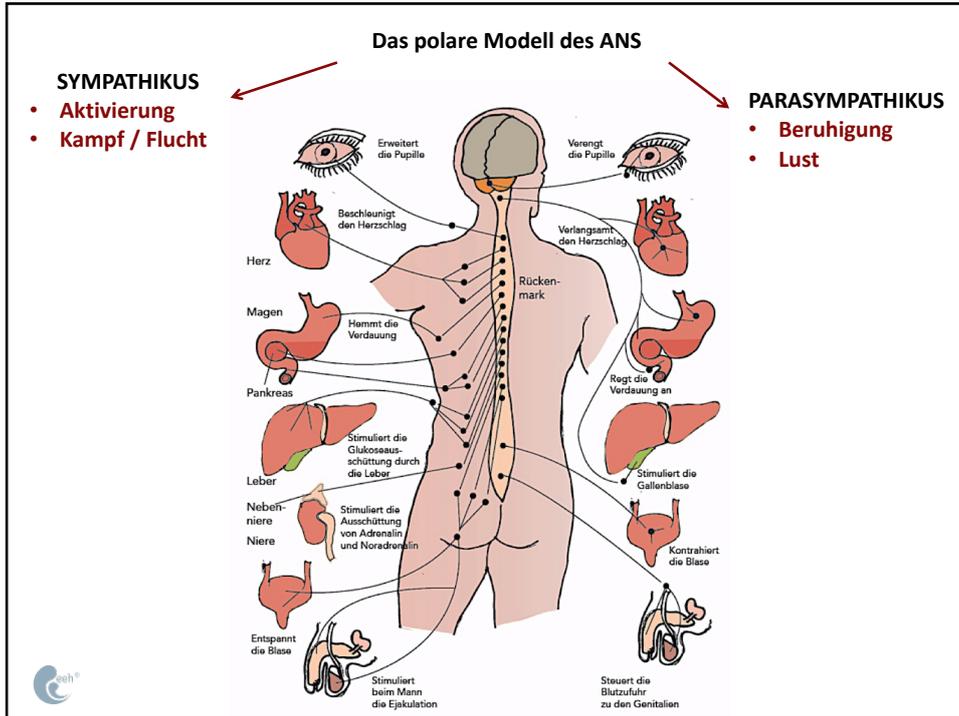


- Der Arzt und Psychoanalytiker Wilhelm Reich (1897-1957) verknüpft die neueren **Forschungen zum Autonome Nervensystem** mit dem Feld der Psychoanalyse.
- 1924 erscheint das Buch „**Die Lebensnerven**“ von L. R. Müller
- 1934 wird **Wilhelm Reich** aus der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung - u.a. aufgrund seiner vegetativen Perspektiven der Psychoanalyse - ausgeschlossen.



 Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 28.04.24

10



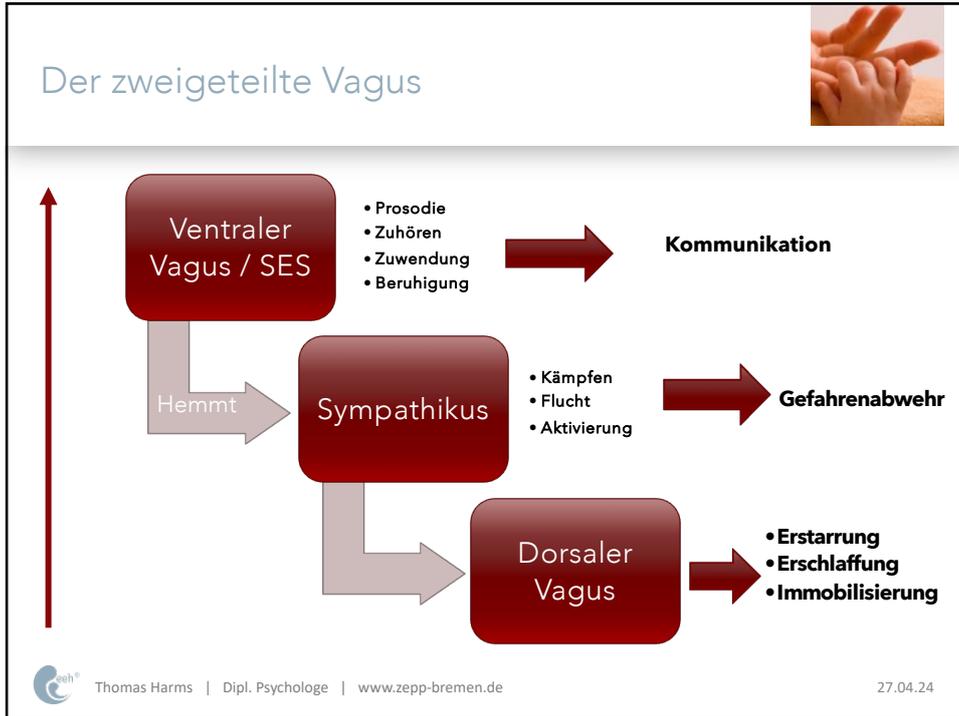
11

Polyvagal Theorie

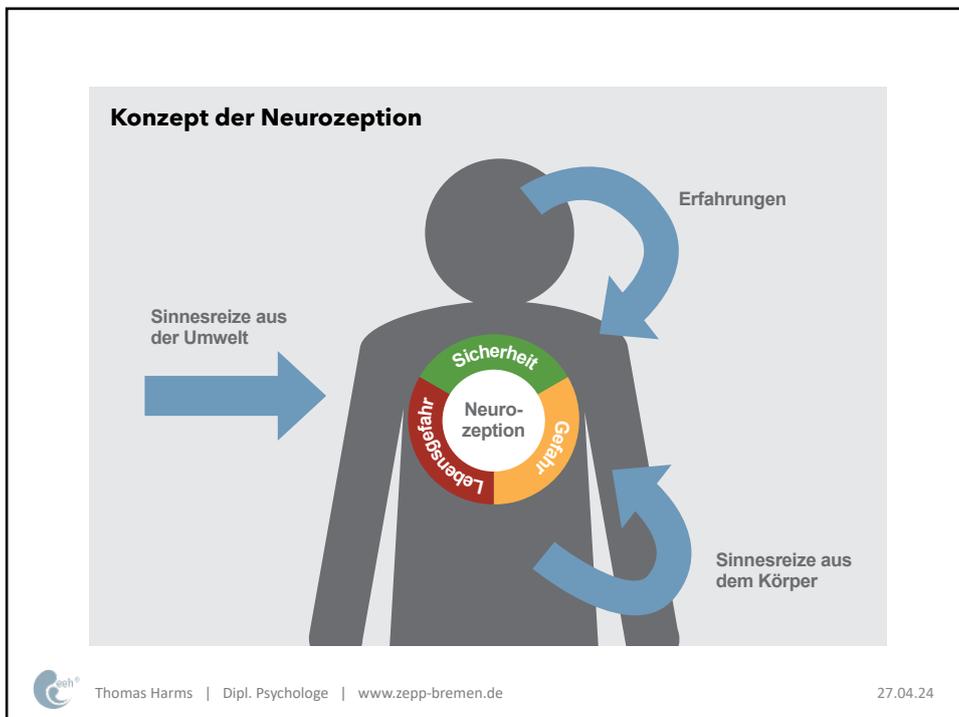
- Entwickelt von dem amerikanischen Psychophysiologen **Prof. Stephen Porges**
- Beschreibt ab 1994 erstmals den hierarchischen **Aufbau des Autonomen Nervensystems**
- Es umfasst **drei Systeme der Stress- und Verhaltensregulation:**
 - Sicherheit
 - Gefahr
 - Lebensbedrohung

Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 27.04.24

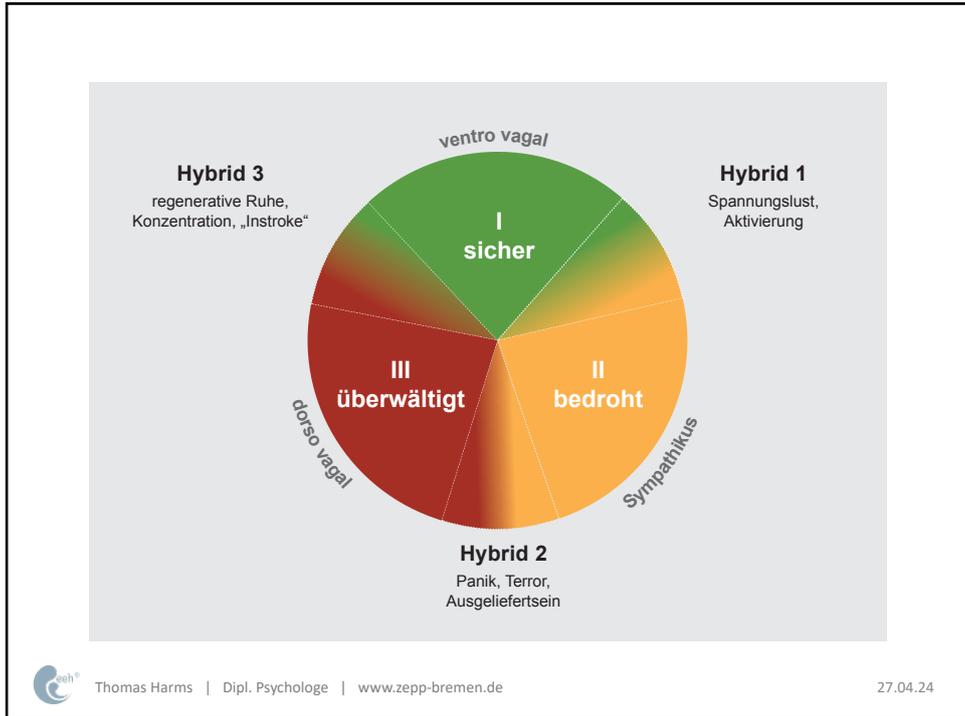
12



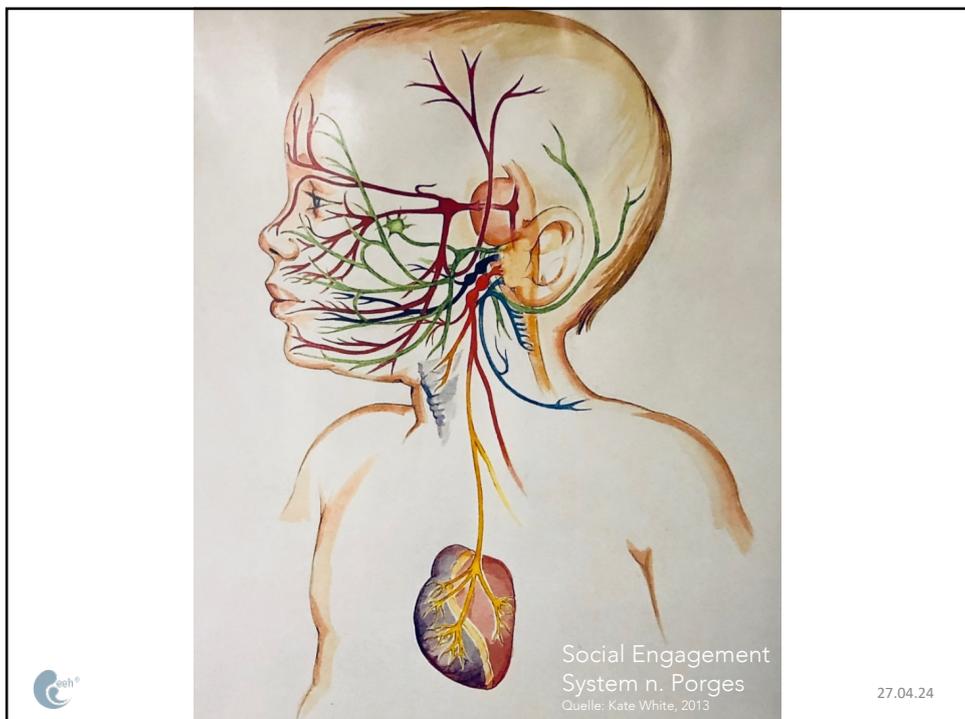
13



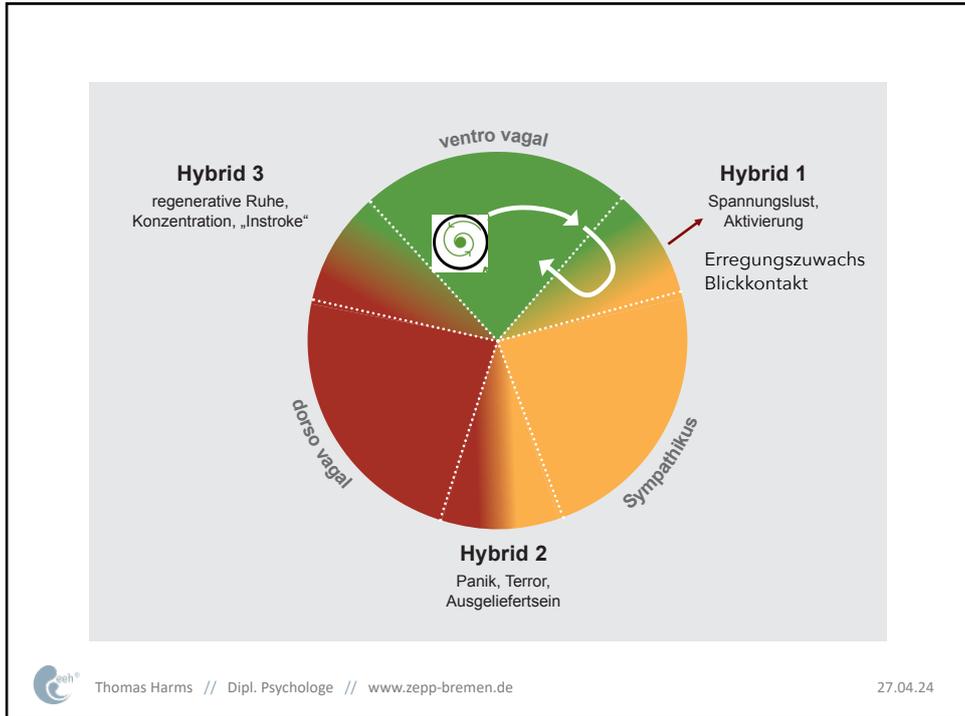
14



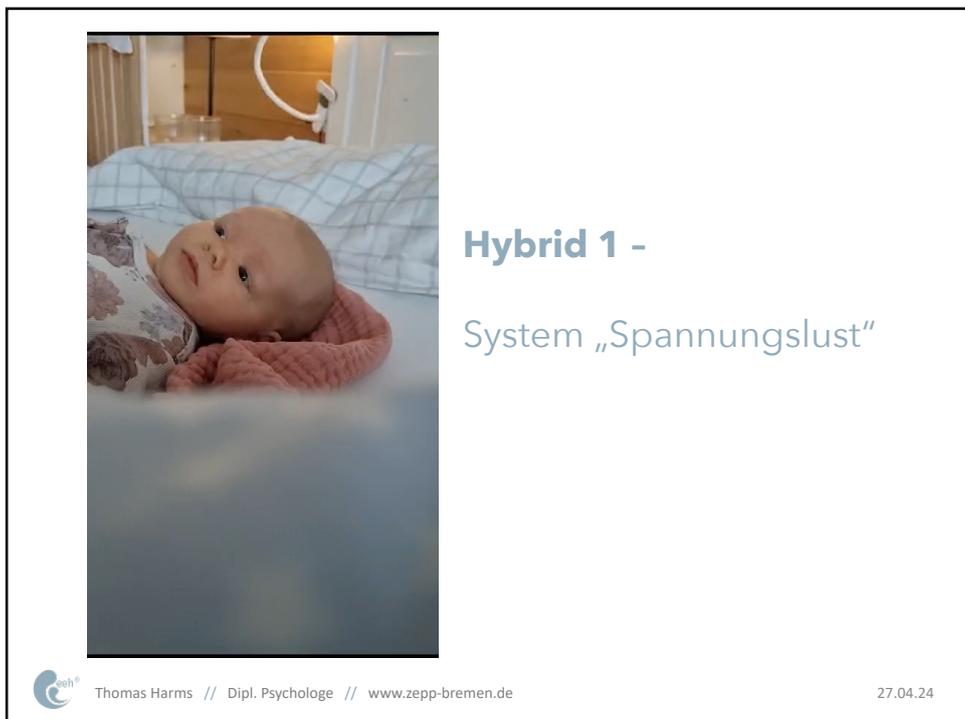
15



16



17



18

Social Engagement System

Zuwendung
Blickaufnahme
Zuhören
Vokalisation
Anlächeln

Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de

27.04.24

19

ventro vagal

Hybrid 3
regenerative Ruhe,
Konzentration, „Instroke“
Fokus: Innen
Interzeption

Hybrid 1
Spannungslust,
Aktivierung

dorso vagal

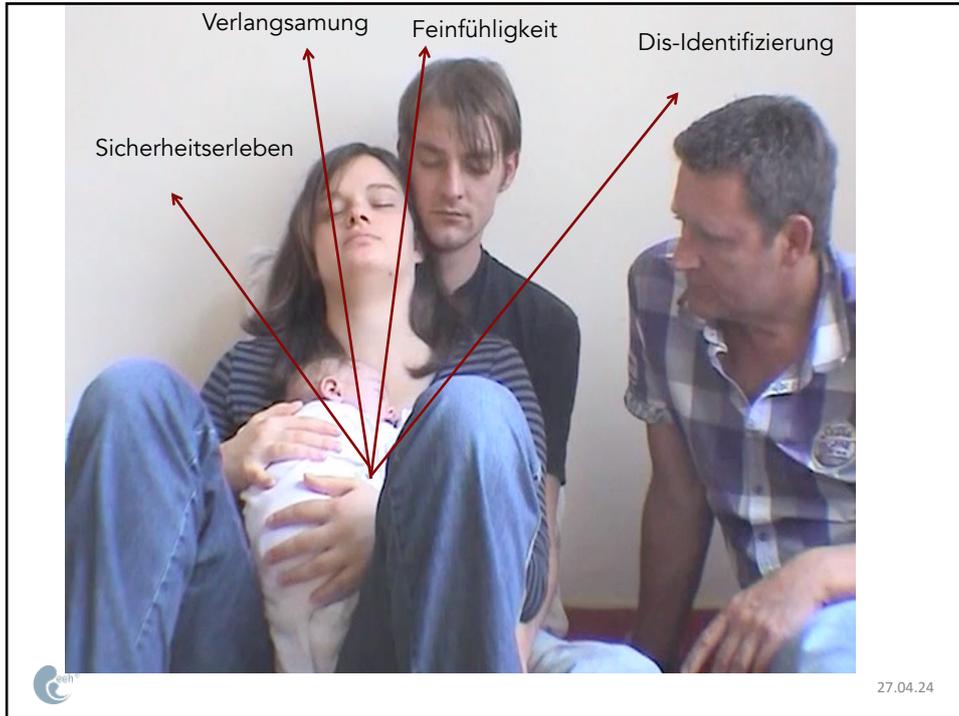
Sympathikus

Hybrid 2
Panik, Terror,
Ausgeliefertsein

Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de

27.04.24

20



21

Vagus – Aktivierung und Ko-Regulation

- **Durch die Aktivierung des vagalen Regelkreises** (z. B. durch die "Bauchatmung") entsteht eine vegetative Ansteckung auf den Säugling / das Kind
- **Die verkörperte Selbstanbindung schafft einen Zustand einer stabilen Verfügbarkeit** des Ko-Regulators, auf deren Basis sich das Kind ebenfalls nach Innen wenden kann.

Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de 27.04.24

22

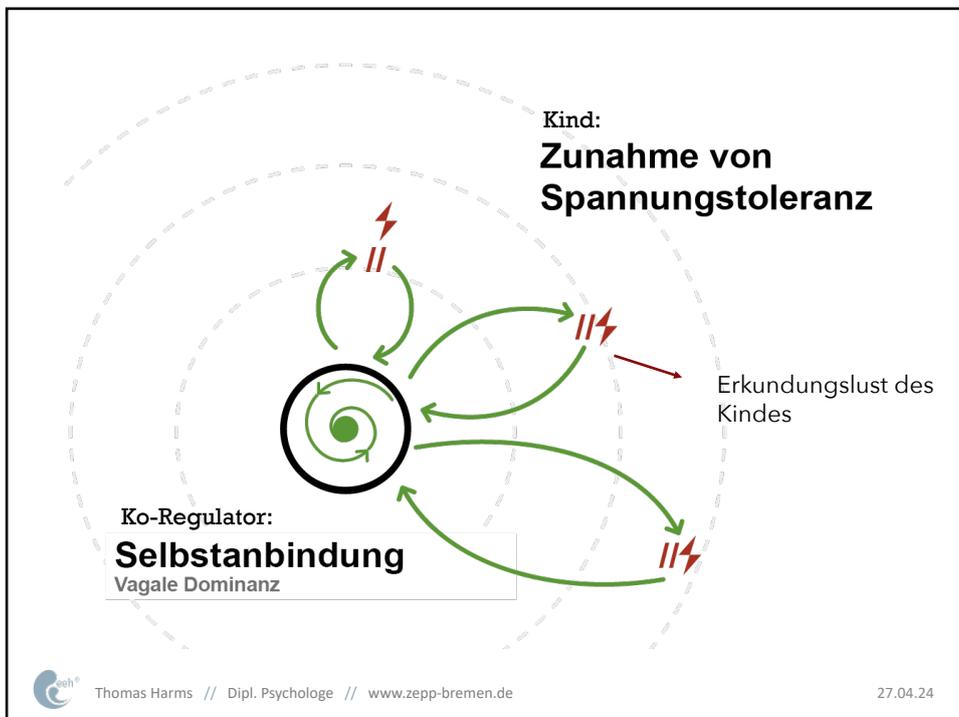


Selbstanbindung und Differenzierung

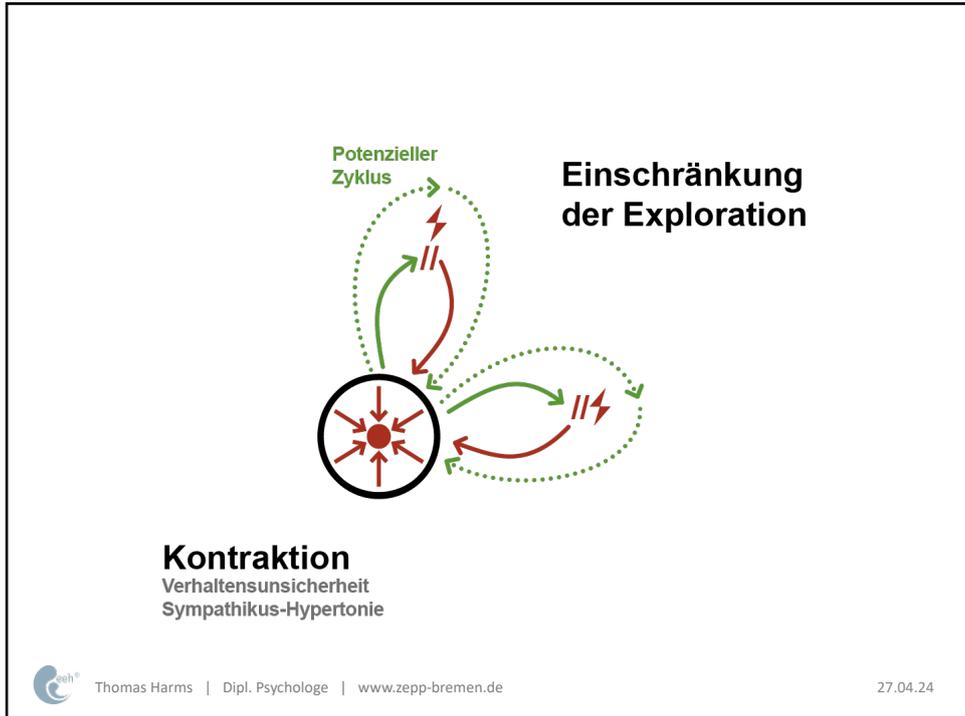
- Differenzierung
- Erregungsmodulation
- Innenbezug
- Aufbau von Anziehungskraft
- Vertrauen / Mut
- Innige Verbundenheit

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de 27.04.24

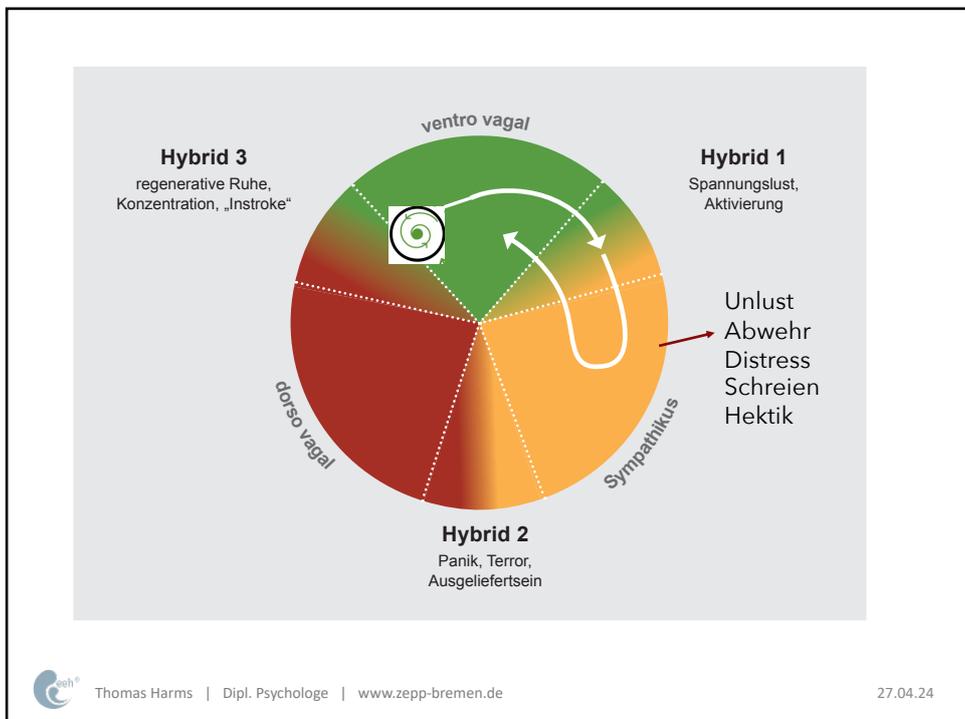
23



24



25



26



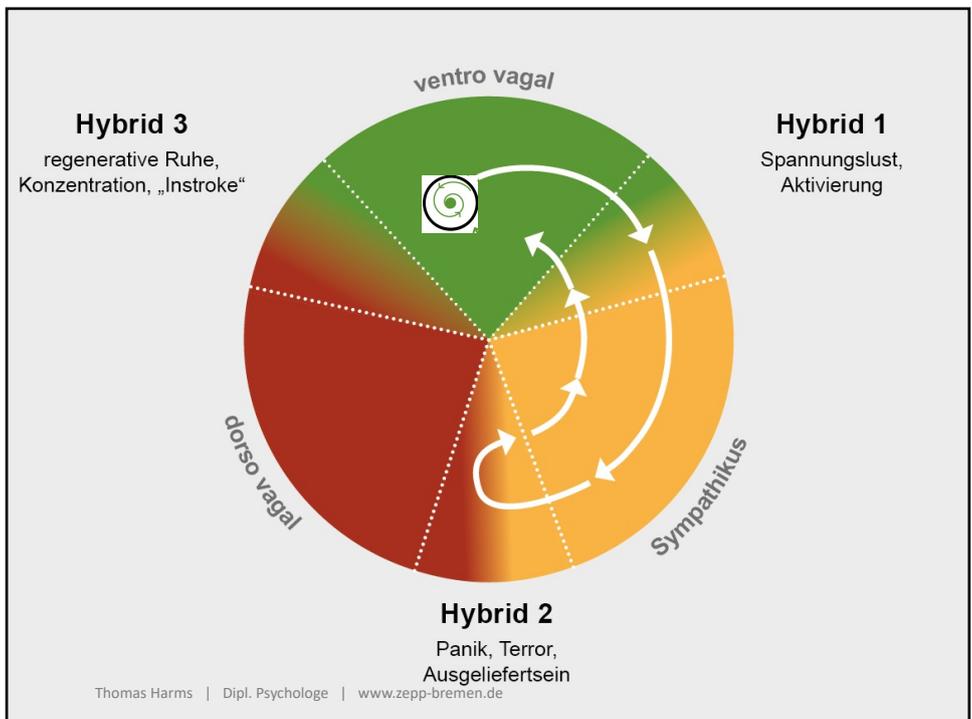
Arbeiten unterhalb der Abwehrgrenze

- Ultrazarte Körperberührung des Babys, ohne Aktivierung der Verteidigungssysteme des Kindes
- Entscheidend ist, dass die Kontaktaufnahme zum Kind im Korridor einer Aufnahme- und Beziehungsbereitschaft geschieht.

 Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de

27.04.24

27



28



 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | www.zepp-bremen.de
27.04.24

29

Literatur zum Thema



- Dana, D.: Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Probst. 2021
- Delahokke, M.: Brain- Body – Parenting.
- Geuter, U.: Körperpsychotherapie. Berlin. 2015
- Geuter, U.: Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Springer. 2018
- Harms, T.: Keine Angst vor Babytränen. Gießen. 2019
- Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe. Gießen. 2017
- Harms, T.: Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Gießen. 2016
- Levine, P.: Sprache ohne Worte. München. 2011
- Odgen, P.: Trauma und Körper. Paderborn. 2010
- Porges, S.: Die Polyvagal Theorie. Paderborn. 2010
- Sanders, M./ Thompson. G.S.: Die Polyvagal – Theorie und die Entwicklung des Kindes. 2022
- Thimm, M.(2019): Der Polyvale Kreis, [www. https://youtu.be/2hc9PPN7L2c](https://youtu.be/2hc9PPN7L2c)

 Thomas Harms // Dipl. Psychologe // www.zepp-bremen.de
27.04.24

30