

GESTRESST ODER RESILIENT: MIT DER POLYVAGALTHEORIE DAS NERVENSYSTEM BESSER KENNENLERNEN UND NUTZEN

Leiter*in des Seminars: Helén Walendi: Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (SG)
Jens Mrowetz: Sozialpädagoge, Systemischer Berater (SG)

Termin: 17.03.2025 von 9.00Uhr – 16.00Uhr und
18.03.2025 von 9.00Uhr – 14.00Uhr

Ort: SIM, Obermarkt 24, 04720 Döbeln

Kosten: 160 €, vorab an das SIM zu überweisen
IBAN: DE19 8606 5468 0000 2484 87
Verwendungszweck: Name des Teilnehmenden, Titel des Seminars

Anmeldung: über das Anmeldeformular auf
www.sim-sachsen.de/bildungsangebot/seminare oder per
Mail an: info@sim-sachsen.de
oder per Telefon: 0160 90744247

Mit der Polyvagal-Theorie, formuliert von Stephen W. Porges im Jahr 1994, (Porges, S. W., 2010), steht uns seither ein neurophysiologisches Modell zur Verfügung, das die verschiedensten menschlichen Zustände, von Verbundenheit und Resilienz über Stress-Reaktionen bis hin zu Depression und Dissoziation, besser einordnen lässt.

„Der Körper reorganisiert sich wenn, er sich sicher fühlt.“ Stephen Porges

Im Zentrum des Seminars steht das Thema Sicherheit. Wir Menschen müssen uns sicher fühlen, um uns im Leben wohlfühlen und gesund zu bleiben. Ohne ein Gefühl von Sicherheit sind wir nicht fähig, neugierig zu sein oder uns in sozialen Kontexten zu entspannen. Manchmal passiert es jedoch, dass unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht gerät.

Ein Beispiel dafür: Stell dir vor, ein großer Hund kommt wütend und laut bellend auf dich zu gerannt. Es ist ganz offensichtlich, dass sein Besitzer die Kontrolle über ihn verloren hat. Dein Nervensystem wird die Gefahr zuversichtlich erkennen und du willst weglaufen. Es kann aber auch passieren, dass du realisierst, dass du keine Chance hast zu entkommen, weil der Hund zu schnell ist. So kann es sein, dass dein Körper sich ruhig stellt, in die sogenannte „ Schock-Starre“ verfällt und du das, was passieren könnte, nicht mehr in seiner ganzen Bedrohlichkeit wahrnehmen musst.

Hier sehen wir eine normale und funktionale Aktivierung des Nervensystems. Sobald die Gefahr beendet ist, kann es wieder in ein reguliertes Gleichgewicht zurückschwingen.

Manchmal ist es jedoch so, dass unser Nervensystem in die Dysregulation gerät, ohne dass es diese eine offensichtlich erkennbare, auslösende Gefahr gibt. In diesem Fall ist uns meist eines abhandengekommen: unsere Fähigkeit zwischen An- und Entspannung zu schwingen.

Wir möchten durch Theorie und praktischen Übungen anregen, mit sich in Kontakt zu kommen, um in die eigene Welt der autonomen Hierarchie einzutauchen. Bei diesen erfahrungsorientierten Übungen geht es darum, zu nutzen, was schon da ist und zu finden, was nützlich sein kann. Dabei werden wir auf drei Schwerpunkte eingehen:

- „Ich muss verstehen können, was mit mir passiert“ ,

- „Ich muss Einfluss nehmen können, was mit mir passiert“

und „Ich brauch die Akzeptanz anderer Menschen, um mich sicher zu fühlen“.

Auf dieser Basis soll es abschließend eine Austauschrunde geben, um über mögliche Wirksamkeitspotentiale und Übertragungen in den Alltag zu sprechen.

Dies ist ein Selbsterfahrungsseminar, in dem wir mit systemischen Methoden arbeiten.