



## Stress lass nach – entspannt durch den Alltag

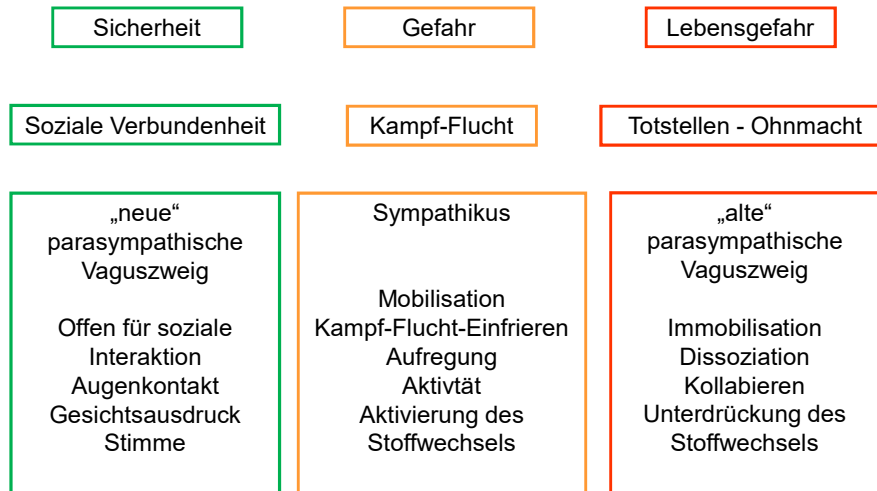
Mag. Iris Schöberl, PhD  
[www.beratungundtraining.at](http://www.beratungundtraining.at)

Verhaltensbiologin, Hundeverhaltensberaterin  
Familienberaterin, systemischer Coach  
Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- und Elternberaterin

## Die Polyvagale Theorie

- 5 Fs: Fiddle – Flight – Fight – Freeze - Faint
- Polyvagale Theorie: Drei Kreisläufe des Autonomen Nervensystems
  - “neue” ventral- parasympathischer Kreislauf des Vagus-Nervs **Soziale Verbundenheit**
  - Sympathisches Nervensystem  
**Mobilisierungssystem: Kampf, Flucht, Einfrieren**
  - “alte” dorsal-parasympathischer Kreislauf des Vagus-Nervs **Immobilisierung: Tot stellen, Ohnmacht**

## Die drei physiologischen Zustände



Schöberl 2021

Poyvagale Theorie nach Porges

## Die Polyvagale Theorie

Der Bereich des Hirnstamms, der den „neuen“ Vagus reguliert, reguliert auch die Kopfmuskeln – wie Gesicht, **Mittelohr, Mund, Kehlkopf und Rachen.**

- Diese Muskeln funktionieren gemeinsam mit dem „neuen“ Vagus als **integriertes soziales Dialog-System**
- ermöglicht ruhiges Verhalten und kontrolliert Sehen, Hören, Sprechen und Gesichtsausdruck

Schöberl 2021

Poyvagale Theorie nach Porges

## Die Polyvagale Theorie

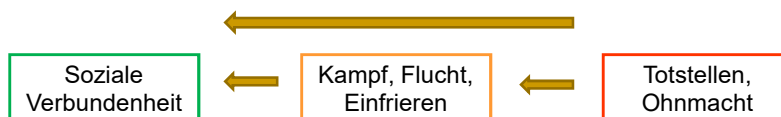
Ist der Sympathikus oder „alte“ Parasympathikus vorherrschend

- sind die Möglichkeiten eingeschränkt, Verhalten zu regulieren und ruhigen Zustand aufrechtzuerhalten
- neutraler Gesichtsausdruck erscheint uns als wütend
- „Sprache“ ist eingeschränkt – Fokus auf Gefahr!
- ruhiges Verhalten, kontrolliert Sehen, Hören und Gesichtsausdruck ist nicht mehr möglich

Schöberl 2021

Poyvagale Theorie nach Porges

## Die Polyvagale Theorie

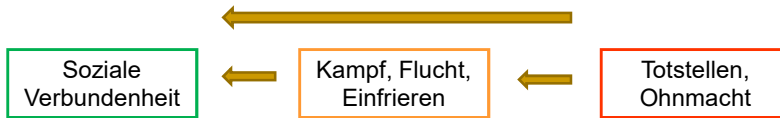


- Immobilitätssystem meist dominant bei chronisch vernachlässigten, stark traumatisierten Personen
- Kampf- oder Flucht-System meist dominant bei akut traumatisierten Menschen
- Schwierigkeiten positive Emotionen von Personen adäquat wahrzunehmen und einzuschätzen
- eigene Affekte können kaum zugeordnet werden

Schöberl 2021

Deb Dana – Die Polyvagale-Theorie in der Therapie

## Die Polyvagale Theorie



- können schwer einschätzen, ob das Gegenüber Feind oder Freund ist
- wissen nicht, wann sie sich in Gefahr oder in Sicherheit befinden
- können nicht in offenen Kontakt zu Menschen treten, Unterstützung empfangen oder beruhigende Gefühle austauschen  
→ soziale Kontakte reduziert

Schöberl 2021

Deb Dana – Die Polyvagal-Theorie in der Therapie

## Die Polyvagale Theorie

Die Polyvagal-Theorie zeigt, dass

- gefährdetes soziales Verhalten aus einer anderen Perspektive zu betrachten ist
- der Spielraum für soziales Verhalten durch den physiologischen Zustand limitiert wird
- Handlungen automatisch erfolgen und vom ANS tief unter dem Radar des Bewusstseins initiiert werden
- Mobilisierungs- und Immobilisationsverhalten adaptive Strategien sein können

Schöberl 2021

<http://stephenporges.com>

## Die autonome Leiter

Herz schlägt gleichmäßig  
wir atmen tief  
nehmen Gesichter offen wahr  
können Gehör auf Gespräche konzentrieren  
treten mit anderen Menschen in Kontakt

- gesundes Herz, regulierter Blutdruck
- funktionierendes Immunsystem
- gute Verdauung
- erholsamer Schlaf
- Wohlfühl



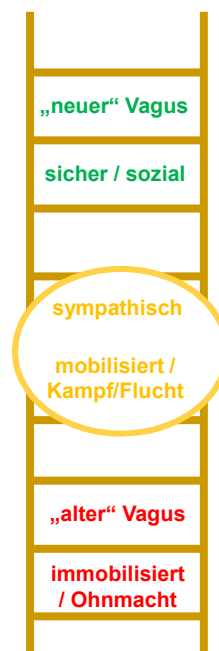
Schöberl 2021

Deb Dana – Die Polyvagal-Theorie in der Therapie

## Die autonome Leiter

Herzfrequenz steigt  
wir atmen kurz und flach  
halten nach Gefahren Ausschau  
Fokus des Gehörs liegt bei Gefahren  
„die Welt ist gefährlich und ich muss mich  
vor Schädigungen schützen“

- Herzerkrankungen, Bluthochdruck
- Kopfschmerzen, Verspannungen
- Magenprobleme
- Anfälligkeit für Erkrankungen



Schöberl 2021

Deb Dana – Die Polyvagal-Theorie in der Therapie

## Die autonome Leiter

Notabschaltung bzw. Dissoziation  
hoffnungslos, Nicht-fühlen  
zu müde zum Denken und Handeln  
die Welt wird als leer und dunkel beschrieben  
„Ich weiß nicht mehr weiter, hier wird mich  
niemand finden“ „Ziehe den Kopf ein, rühre  
dich nicht und verberge dich“

- Gedächtnisstörungen
- chronische Erschöpfung, Fibromyalgie
- Depression, Isolation
- Magenprobleme



Schöberl 2021

Deb Dana – Die Polyvagal-Theorie in der Therapie

## Die Polyvagale Theorie

- Die polyvagale Perspektive zeigt, dass
  - Handlungen automatisch erfolgen,
  - adaptiv sind
  - vom ANS tief unter dem Radar des Bewusstseins initiiert werden.
- Das ANS schätzt Umgebung ein und initiiert überlebensfördernde Reaktion, bevor das Gehirn einem Vorfall einen Sinn zuschreibt

Schöberl 2021

Deb Dana – Die Polyvagal-Theorie in der Therapie

## Die Polyvagale Theorie in der Therapie

### Bewegung als wichtiges Tool!

- Im „Ohnmacht“ Zustand → wieder in Bewegung kommen
  - Tanzen
  - Qi Gong, Yoga
- Im „Kampf-Flucht“ Zustand → Bewegungsintensität steuern
  - Joggen, walken
  - Tanzen
- Im „sozialen Verbundenheits“ Zustand kann Bewegung genossen werden

Schöberl 2021

## Die Polyvagale Theorie in der Therapie

### Die 4 „R“ geprägt durch die Polyvagale Theorie

- Erkennen des Zustandes – wo befindet sich mein Hund?
- Respektieren der adaptiven überlebenssichernden Reaktion
- Regulieren oder co-regulieren in einen sicheren Verbundenheitszustand
- Neufassung der Geschichte – etwas Neues und Positives hinzufügen

Schöberl 2021

Deb Dana – Die Polyvagal-Theorie in der Therapie

## Soziale Faktoren

### Nähe bei Stress und Bedrohung gesucht

- Interne Faktoren: Hunger, Angst, Schmerzen...
- Externe Faktoren: Feinde, bedrohliche Reize, Position und Verhalten der Bindungsfigur

### Funktion

- Sicherheit (Schutz der Nachkommen)
- Stressregulation und Emotionsregulation

Schöberl 2021

## Soziale Faktoren

Nur die sichere Bindung erfüllt dies optimal!

- Anpassung an **günstige** Bedingungen: sichere Bindung, soziale Unterstützung wird bei Stress gesucht und reduziert Stress effektiv
- Anpassung an **ungünstige** Bedingungen: unsichere Bindung, eingeschränkte Stressregulation durch soziale Unterstützung - dennoch adaptiv

Schöberl 2021



## Soziale Faktoren

### Stress und psychische Erkrankungen

- Stress, der im Kindesalter nicht adäquat reguliert wird kann zu einer chronischen Aktivierung des Stresssystems führen!
- Auch chron. erniedrigte Stressachsenaktivität ist möglich
  - Notfallreaktion des Körpers
  - „Freezing“ – Dissoziation

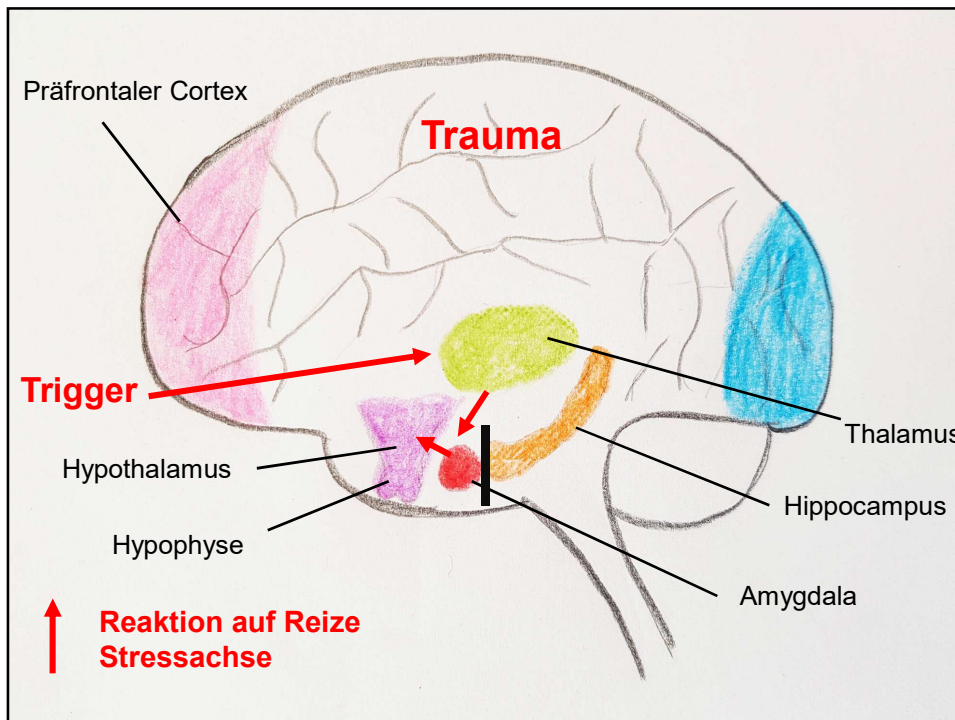
Schöberl 2021

## Soziale Faktoren

### Physiologie und Bindungsmuster (Julius et al. 2012)

- Sicher gebundene Kinder zeigen stärkere Stressreaktion bei Trennung von der Bindungsfigur
- Stressreaktion während Fremde Situation: sicher gebunden < unsicher ambivalent < unsicher-distanziert
- Unsicher und desorganisiert gebundene Menschen haben allgemein erhöhte Stressreaktionen
- Desorganisiert gebundene Kinder gestresst durch Anwesenheit ihrer Bindungsfigur, haben oft stark erhöhte oder erniedrigte Kortisolreaktivität

Schöberl 2021



## Verarbeitung von Erlebnissen im Gehirn

**Thalamus**  
 Filtern von Sinneseindrücken  
 Tor zum Bewusstsein  
 Weiterleitung zu Amygdala und Großhirn

**Amygdala**  
 Verknüpfung von Emotionen mit Ereignissen

**Hippocampus**  
 zeitliche und geografische Zuordnung  
 Weiterleitung an Langzeitgedächtnis

**Großhirnrinde**  
 Langzeitgedächtnis  
 bewusste Verarbeitung  
 zielorientiertes Handeln

## Durch Trauma gestörte Verarbeitung von Erlebnissen

**Thalamus**  
 Input geht ungefiltert durch  
 Weiterleitung zu Großhirn gestört

**Amygdala**  
 traumatische Erinnerungen brennen sich ein  
 in Form fragmentierter Sinneseindrücke abgespeichert

**Hippocampus**  
 keine Zuordnung des Erlebten  
 Hippocampale Amnesie  
 → Arbeitsspeicher setzt aus

**Großhirnrinde**  
 keine oder unvollständige Speicherung  
 → kein bewusster Zugang  
 Emotionregulation eingeschränkt

## Soziale Faktoren

Amygdala war bei Beobachtern ebenso aktiv, wie bei jenen, die negative Erfahrung selbst gemacht haben (Knapska et al. 2006)

- Lernen durch Beobachtung, dass ein Reiz gefährlich ist (Bruchey et al. 2010, Cook and Mineka 1989)

- ängstlicher Gesichtsausdruck ist besonders effektiv bei der Aktivierung der Amygdala

**→ Ängste/Phobien können durch Beobachtung gelernt werden, muss keine persönliche Erfahrung geben**

Schöberl 2021

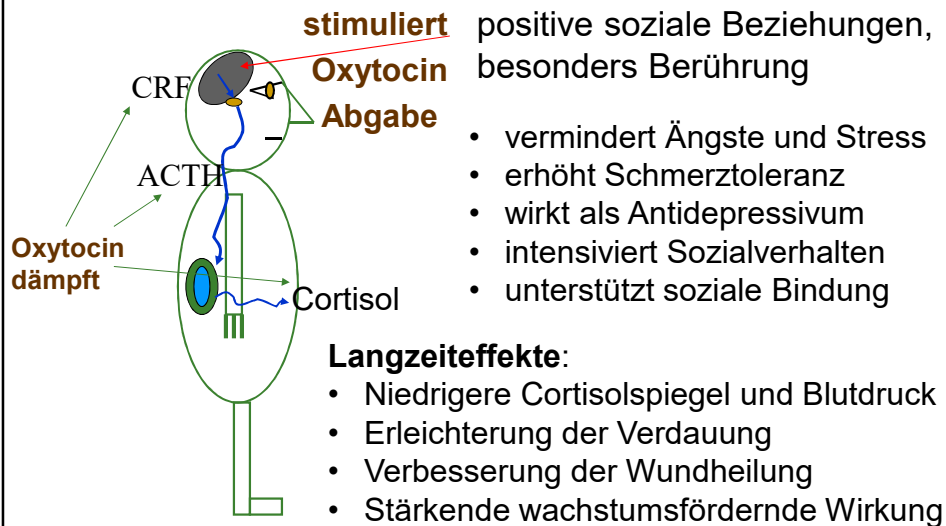
## Soziale Faktoren

Durch die Anwesenheit eines sozialen Partners, kann die Stressreaktion bei aversiven Reizen verringert werden

- effizienter wenn der Partner selbst keine Angst hat
- weniger effizient, wenn der Partner selbst Angst hat
- mit ängstlichem Partner immer noch besser, als alleine

Schöberl 2021

## Soziale Faktoren



Schöberl 2021

Folie nach Kotrschal

## Soziale Faktoren & Epigenetik

Durch bedürfnisgerechte & feinfühligere Fürsorge

- erhöhte Oxytocinkonzentration
- epigenetische Effekte des Oxytocin & Stresshormon Rezeptor Gens im Hippocampus, Präfrontalen Cortex, Amygdala
  - sind sozialer, weniger ängstlich, nähern sich schneller neuen Dingen an
  - empathisch, emotional resilient, kognitiv flexibler
- Feinfühligere Interaktion, Vertrauen zu Menschen
- Besseres Stressmanagement

Schöberl 2021

Zusammengefasst von Jonathan Baylin 2013

## Soziale Faktoren & Epigenetik

Säugetiere, die als Jungtiere mehr mütterliches Verhalten erhalten haben

- Haben mehr Oxytocin Rezeptoren in Gehirn
- Profitieren mehr von environmental enrichment
- Können besser mit Stress umgehen
- Zeigen selbst mehr optimales Fürsorgeverhalten gegenüber eigenen Jungtieren

Schöberl 2021

## Soziale Faktoren & Epigenetik

Werden neugeborene Mäuse kurze Zeit von der Mutter getrennt Murgatroyd et al. 2009

- haben Lebzeit eine schlechte Anpassung an Stress
- sind Gedächtnis, Antrieb und Emotionen gestört
- sind Stresshormone erhöht durch epigenetische Veränderung

Schöberl 2021

## Soziale Interaktionen sind die wirksamsten Stressoren

auf-Regulation  
Stress - Achse



Sozialer Konflikt

Soziale Verbündete  
(Freunde, Partner, Mensch oder Tier)



ab-Regulation  
Stress - Achse

## Persönlichkeit

### Proaktiv versus Reaktiv:

- Proaktive Individuen:
  - explorieren mehr in neuer Umgebung,
  - aktive Verhaltensreaktion in Konfliktsituationen, aggressiver und mutiger, gehen auf neue Situationen/Objekte schneller zu,...
- Reaktive Individuen:
  - zurückhaltend in neuer Umgebung,
  - geringere Aggressionsbereitschaft, eher scheu,
  - zurückhaltend in neuen Situationen/ bei neuen Objekten,...

## Persönlichkeit

### „Proaktiv“

Höhere HPG-Achsen Aktivität  
Niedrigere HPA-Achsen Aktivität



„schnelle Stressachse“  
Mehr Adrenalin-reaktiv  
Weniger kortisolreaktiv  
Mehr Testosterone-aktiv

### „Reaktiv“

Niedrigere HPG-Achsen Aktivität  
Höhere HPA-Achsen Aktivität



„langsame Stressachse“  
Weniger Adrenalin-reaktiv  
Mehr kortisolreaktiv  
Weniger Testosterone-aktiv

HPG-Achse= Hypothalamus-Hypophyse-Gonaden Achse → Sexualhormon Testosteron  
HPA-Achse= Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren Achse → Stresshormon Cortisol

Schöberl 2021

## Persönlichkeit

### Hochsensible Personen

- stärkere Reaktion auf emotionale Reize
- verstärkte Schreckreaktion auf akustische Reize
- sind leichter überreizt
- reagieren schneller gestresst

→ in Kombination mit schädlicher früher Umwelt steigt das Risiko an Depression zu erkranken

Schöberl 2021

## Genetische Disposition

- Variation im Oxytocin Rezeptor Gen beeinflusst Bindung und Empathie beim Menschen  
(Kis et al. 2014)
- Zwei Varianten des Tryptophan hydroxylase (TPH1 and TPH2) Gens stehen im Zusammenhang mit PTBS Symptomen und Depression  
(Goenjian et al. 2012, Jagiellowicz et al. 2011, Schulte-Körne et al. 2008)

Schöberl 2021

## Genetische Disposition

- Eine Serotonin Transport Gen Variante (5-HTTLPR short low expressing) steht im Zshg mit
  - Regelt, wie Serotonin an- und abtransportiert wird
  - Steuert das Enzym, welches Noradrenalin abbaut
  - Bei kurzen Variante funktioniert Serotonin Transport nicht gut
  - PTBS Symptomen und Depression
  - vermehrt neuronaler Aktivität auf emotionale Reize
  - verstärkter Schreckreaktion auf akustische Reize
  - verstärkter Kortisolreaktion bei sozialer Bewertung
- Jedoch starke Umwelt x Gen Interaktion!

Schöberl 2021

Goenjian et al. 2012, Jagiellowicz et al. 2011, Schulte-Körne et al. 2008



## Es ist kompliziert...

<b>Genetik</b> als Moderator für Einfluss von Stress auf die Entwicklung	<b>Genvarianten</b> Stressgene Serotonerges System Oxytozinrezeptor-genvarianten
<b>Umwelt</b>	<b>Kindheitstrauma</b> Missbrauch, Vernachlässigung, Gewalt, Trennung etc.
↓	↓
<b>Epigenetik</b>	<b>„Genaktivität“</b> Welche Gene wie zum tragen kommen
<b>Neurobiologische Systeme</b>	Hormonsystem, Immunsystem Neuronale Prozesse
<b>Psychische Funktionsbereiche</b>	Verhalten, Emotionen, Emotionsregulation, Kognition, Persönlichkeit
<b>Erkrankungen</b>	Psychische Störungen, Physische Erkrankungen

Schöberl 2021

Abgewandelt nach Brückl & Binder 2017

## Zusammenfassend

- **Genetik:**
  - Oxytocin Rezeptor Gen Variante
  - Serotonin Transporter Gen Variante
  - Persönlichkeit – Stressanfälligkeit
- **Inuterine Bedingungen**
  - Oxytocinkonzentration bei Mutter
  - Kortisolkonzentration bei Mutter
  - Soziale Unterstützung der Mutter
  - Sichere Umwelt
- **Frühe Umwelt**
  - Sichere Bindungsfigur
  - Entspannte Mutter
  - Sichere & entspannte Umgebung

Schöberl 2021

# Resilienz

resilire = zurückspringen oder abprallen

in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehren

„Als Resilienz bezeichnet man in der Psychologie die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke.“

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Resilienz'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik

Schöberl 2021

„Resilienz ist die dynamische Fähigkeit mit Belastungen und Traumatisierungen so umzugehen, dass die psychische Stabilität erhalten bleibt“

[http://www.psychiatrie.usz.ch/Documents/Trauma\\_Resilienz.pdf](http://www.psychiatrie.usz.ch/Documents/Trauma_Resilienz.pdf)

Schöberl 2021

# Resilienz

## Resilienz fördernd sind

- gute Beziehungen
- Selbstwirksamkeit
- Selbstvertrauen
- Selbstkontrollfähigkeit
- Selbstfürsorge & Selbstmitgefühl
- optimistische Lebenseinstellung, Glaube

Schöberl 2021

Dr. Pfeifer, Trauma – Die Wunden der Gewalt

# Resilienz

## Resilienz fördernd sind

- Fähigkeit soziale Unterstützung zu geben und anzunehmen
- aus Schwierigkeiten und Fehlern lernen
- an Dingen/Problemen arbeiten
- Gelassenheitkleine & realistische Ziele
- das Leben in die Hand nehmen
- was kann ich aus der Situation lernen?

Schöberl 2021

[http://www.psychiatrie.usz.ch/Documents/Trauma\\_Resilienz.pdf](http://www.psychiatrie.usz.ch/Documents/Trauma_Resilienz.pdf)

# Resilienz

## Resilienz fördernd sind

- Selbstberuhigungsstrategien
- soziale & emotionale Kompetenzen
- sich Hilfe suchen – Handlungsalternativen
- Konfliktlösungsstrategien
- Problemlösungsstrategien
- Stressbewältigungsstrategien

Schöberl 2021

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Resilienz'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

# Stressmanagement

## Was kann ich im Alltag tun?

- Sorgen aufschreiben - externalisieren
- Ressourcenliste - was tut mir gut?
- Playlist erstellen

Schöberl 2021

## Stressmanagement

### Aufgabe jeden Abend Dankbarkeitstagebuch

- 3 Dinge/Menschen/Tiere
  - für die ich dankbar bin
  - auf die ich stolz bin
  - die heute schön waren
  - auf die ich mich morgen freue
  
- Was habe ich mir heute Gutes getan?
  
- Was habe ich heute Gutes für jemand anderen gemacht?

Schöberl 2021

## Stressmanagement

- Soziale Kontakte - wer tut mir gut?
- Anderen helfen fördert Wohlbefinden
- Nein sagen

Schöberl 2021

**„Die Fähigkeiten Situationen aus einem anderen  
Blickwinkel zu sehen. So wie wir die Welt sehen,  
erleben wir sie auch.**

**Wenn wir unsere Perspektive verändern, erleben  
wir die Welt anders u handeln auch anders, was  
umgekehrt die Welt verändert.**

**In unserem Geist schaffen wir unsere eigene Welt.“**

Schöberl 2021

Das Buch vom Glück, Dalai Lama und Desmond Tutu

## **Du brauchst mehr Unterstützung?**

online Beratung  
Familienberatung  
tiergestützte Beratung  
psychologische Beratung  
Hundeverhaltensberatung

**Newsletter:**

**[www.beratungundtraining.at/news/](http://www.beratungundtraining.at/news/)**

Schöberl 2021



## **Stress lass nach – entspannt durch den Alltag**

**Mag. Iris Schöberl, PhD**  
**[www.beratungundtraining.at](http://www.beratungundtraining.at)**

Verhaltensbiologin, Hundeverhaltensberaterin  
Familienberaterin, systemischer Coach  
Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- und Elternberaterin