

Christoph Göttl, Kerstin Schweitzer, Elke Göttl-Resch, Karin Malaizier & Peter Kraus

Warum unser Nervensystem Orientierung braucht

Einblicke in die Welt der
NeuroDeeskalation®



Pexels / Andrea Piacquadio

Es ist Sonntag, 17.00 Uhr. Neele möchte die Zeit bis zum Abendessen noch nützen, um ihre Lieblingsserie zu streamen. Sie ist mittlerweile schon bei Staffel 8, Folge 4. Immer wenn sie sich nach Familie sehnt, ist die Serie ein hilfreicher Firefighter für sie. Auch nach sieben Jahren WG-Erfahrung ist diese Sehnsucht noch schmerzhaft.

Neele betritt den Fernsehraum und erstarrt. Der Fernseher ist besetzt. Und schon taucht wieder dieses altbekannte Kribbeln in ihren Fingerspitzen auf und diese Enge in der Brust. Neeles Blick wird eng und starr, ihre Bewegungen zackig, ihre Stimme laut und unrhythmisch.

Türen knallen. Bilder fliegen von den Wänden.

Julia, die einzige Betreuerin im Dienst, ist gerade dabei, die Tagesdokumentation zu schreiben. „Ich bin dir scheißegal“, schreit Neele. „Ich hab’ es gar nicht richtig mitbekommen, außer davor ihr typisches Tür-Knallen, das sie immer macht, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Und plötzlich, aus heiterem Himmel, eskaliert sie und droht mir, mich mit dem Couchtisch zu verprügeln“, erzählt Julia erschöpft Montag früh in der Teamsitzung. „Ich hab’ noch versucht, auf sie einzureden, aber sie hat mich gar nicht mehr wahrgenommen. So geht

das nicht mehr weiter. Entweder sie geht oder ich kündige.“

„Übrigens, ihre Mama hat am Freitag angerufen und wieder mal spontan das gemeinsame Wochenende mit Neele abgesagt. Ich hab’s vergessen zu dokumentieren“, sagte Julias Kollegin, die am Freitag zuvor Dienst hatte.

Hintergrund

Wenn der Hirnstamm, der evolutionär älteste Teil unseres Gehirns, Bedrohung detektiert, löst dies bei Menschen automatisch angeborene bzw. erlernte Reaktionsmuster (lebensret-

tende Handlungen) mit neurobiologischer Aktivierung ihres Gefahrensystems aus (vgl. Kearney/Lanius 2022).

Werden bei Klient*innen und Betreuer*innen Schlüsselreize (Traumatrigger) aktiviert, führt das zu symmetrischen Eskalationen. Schlüsselreize werden im Zusammenhang mit überwältigend erlebten Erfahrungen abgespeichert und sichern einst das Überleben sowie die Bindung zur primären Bezugsperson (vgl. Maren et al. 2013).

Die NeuroDeeskalation® definiert alle Hochstresszustände eines Menschen sowie alle Verhaltensweisen, die sich aus diesen Emotionen heraus zeigen, als Eskalation. Neben neurobiologischen, bindungs- und traumatheoretischen Modellen legt sie den Fokus auch auf wissenschaftliche Studien, die den Zusammenhang zwischen physiologischen Parametern (HRV, Herz-Kohärenz, Atmung) und emotionaler Stabilität erforschen (vgl. Lehrer et al. 2020).

Soziale Orientierung

Neurobiologisch wird unser Gefahrensystem aktiviert durch akute reale Gefahr, einen Traumatrigger oder fehlende Orientierung. Jedoch, wenn es um unbekannte, gefährliche oder emotional belastende Situationen geht, reagieren wir neurobiologisch nicht sofort mit einer lebensrettenden Handlung, sondern wir orientieren uns zuerst (vgl. Schauer/Elbert 2010). Von klein auf orientieren wir uns in der Welt an den primären Bezugspersonen und tun dies als soziale Wesen ein Leben lang (vgl. Clarici et al. 2024). Unser autonomes Nervensystem scannt permanent, ob wir uns in Sicherheit oder Gefahr befinden. Diese ständige Abfrage braucht Orientierung über die Situation und, in sozialen Interaktionen, über die Person. Fehlt Orientierung,

fühlen wir uns bedroht (vgl. Freeston/Komes 2023).

In Hochstresssituationen orientieren wir uns instinktiv an der Mimik und Körperhaltung unseres Gegenübers, an der sozialen Orientierungsperson. Wir prüfen ihren Blick, ihre Stimmlage und ihren Sprechrhythmus, mit der Frage: Bin ich in Sicherheit und kann ich explorieren? Oder ist es gefährlich? Und wenn ja, bleibst du an meiner Seite und supportest mich?

Nimmt Neele die Sozialpädagogin Julia als Soziale Orientierungsperson wahr, wird sich ihr Nervensystem ganz automatisch an Julias Körpersprache orientieren, um diese wesentlichen, wichtigen Botschaften zu bekommen.

NeuroDeeskalation® in der Praxis

Kommen wir in die Wahrnehmung eines hochgestressten Menschen, will

dieser zuerst wissen: Freund*in oder Feind*in? Da das Lesen von Körpersprache schneller funktioniert, als wir denken können, kommt es jetzt darauf an, was wir als Soziale Orientierungsperson verkörpern. Ob die Situation eskaliert, ist immer davon abhängig, wie die Person uns liest.

Wollen wir also Orientierung und Support bieten, braucht es unsere volle Präsenz. – Selbstwahrnehmung ist die Basis dafür. Sie ermöglicht Selbstregulation, die Wahrnehmung von uns zum Gegenüber, der ganzen Situation und wieder zurück, wie in einer liegenden Acht (siehe Abb. 1).

Zur Selbstwahrnehmung in Hochstresssituationen verwendet die NeuroDeeskalation® ein Ampelsystem (grün – rot). Grün bedeutet, ich bin präsent, reguliert, ein kohärentes Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Ich bin in der Lage, mich mit offenem Herzen

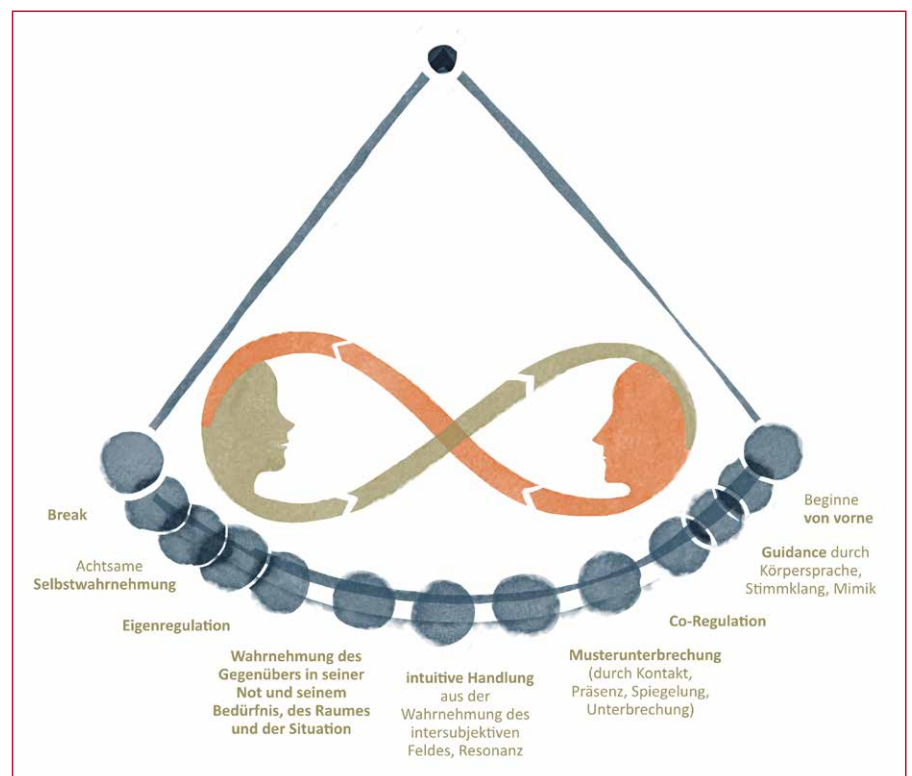


Abb. 1: Liegende Acht der NeuroDeeskalation®

© mnutz.at, Grafik entwickelt von: Mag. Michaela Nutz, MSc

einer hochgestressten Person zu nähern und Support anzubieten. Rot bedeutet Hochstress und Dysbalance. Mein Gefahrensensitivsystem ist aktiv. Ich muss mich selbst schützen. Die Orientierung an eigenen somatischen Markern gibt dabei wertvolle Hinweise auf den Zustand unseres Nervensystems (vgl. Damasio 1996).

Bin ich grün und entscheide mich bewusst für Support, stelle ich aktiv Kontakt her und bringe mich in die Wahrnehmung der eskalierenden Person. – Dann nimmt der Zauber seinen Lauf. Genau wie der rhythmische ‚Tanz‘ zwischen der Mutter und ihrem Baby, wenn Kontakt, Einstimmung, Selbst- und Co-Regulation in harmonischer Weise zusammenwirken (vgl. Stern 1977; 2002). Methodisch gesehen befinden wir uns bereits in einer zentralen, wichtigen Phase der NeuroDeeskalation®, von der Dysregulation in die Regulation, vom Gefahrensensitivsystem weg hin zum Bindungssystem.



Dr. Christoph Göttl

*Jg. 1971; Kinder- und Jugendpsychiater und Psychotherapeut mit Spezialisierung auf Traumatherapie; seit 2007 Entwicklung des Ansatzes der NeuroDeeskalation®, gemeinsam mit seiner Frau Elke Göttl-Resch und ihrem Team Schulungen in Österreich, Deutschland, Schweiz, England, Belgien, Holland und Kanada in Settings der Psychiatrie, Kinder- und Jugendhilfe, Einrichtungen und Familien mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen, Pflege- und Adoptivfamilien und Pädagogik, tätig als Trainer, Coach, Supervisor und Vortragender für NeuroDeeskalation® und mit Familien und Patient*innen im Therapiezentrum ressourcenreich.*



Mag. Kerstin Schweitzer

Jg. 1982; Klinische- und Gesundheitspsychologin mit Spezialisierung auf Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie sowie Traumatherapie; langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit besonderen Bedürfnissen sowie in der Leitung von stationären Angeboten der Kinder- und Jugendhilfe, seit 2022 Teil des Teams von Ressourcenreich sowohl im therapeutischen Einzelsetting als auch Trainerin für NeuroDeeskalation®.

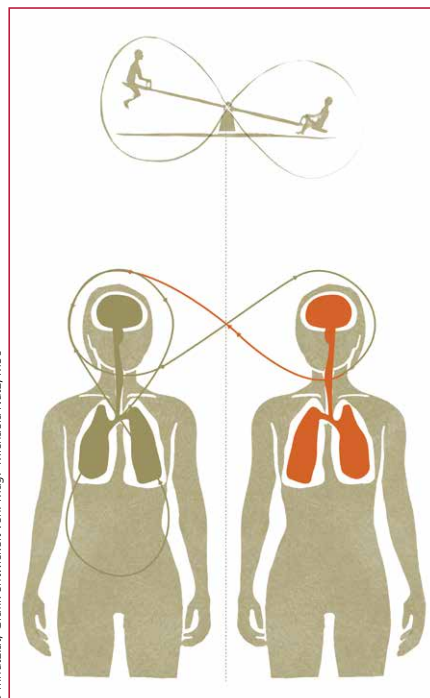


Abb. 2: Kontakt, Selbst- und Co-Regulation

Während unsere beiden Nervensysteme rhythmisch miteinander in Verbindung stehen, mein Grün durch die fortlaufende Bewegung der liegenden Acht auf das ursprüngliche Rot der eskalierenden Person wirkt (siehe Abb. 2), kann bei ihr wieder mehr Raum und Kontakt zu sich entstehen und damit wieder eine Reaktivierung des Großhirns, ihres Wachsturms. Dieser ermöglicht, das Geschehen auf Metaebene zu betrachten, Voraussagen und bewusste Entscheidungen zu treffen (vgl. Mitchell et al. 2005).

Ich begleite diesen Prozess durch verbale und nonverbale Kommunikationsangebote, welche die Person schrittweise wieder in einen regulieren, veränderten (grünen) Bewusstseinszustand führen: Durch Spiegeln (Pacing) passe ich mich zunächst an das Erregungsniveau, die Sprache, die Mimik, das Tempo und die

Affekte meines Gegenübers an. Ich stelle ein Yes-Set her (vgl. Erickson et al., 1976) mit der Botschaft „ich sehe dich“. Dann nütze ich diesen aufgebauten Rapport und übernehme die Guidance (Leading) mit der Botschaft „Ich bin da und guide dich da raus“. Durch bewusst langsamere Sprechweise, rhythmische Bewegungen, weiche Mimik und einladende Gestik signalisiere ich: Sicherheit.

Diesen interaktiven Prozess unterstütze ich durch zukunftsorientierte Sätze und lösungsfokussierte Fragen. Mentalisierungsprozesse, Perspektiven- und Kontextwechsel werden Schritt für Schritt wieder möglich.

Mit dem Bild der liegenden Acht und dem Wissen über emotionale Ansteckung (vgl. Chen et al. 2021) fokussiere ich immer wieder auf meine Selbstregulation. Währenddes-



Mag.ª Elke Göttl-Resch

Jg. 1975; Studium der Romanistik, Psychotherapeutin (Traumatherapie, Körperpsychotherapie und Neuroaffektives Beziehungsmodell als therapeutischer Ansatz im Rahmen von Entwicklungs- und Bindungstraumatas (NARM)), Mediatorin, Supervisorin; zehn Jahre tätig im Bereich des Internationalen Konfliktmanagements im Europarat, Initiatorin des Europäischen Tages der Sprachen, Mitbegründerin der internationalen Bewegung NeuroDeeskalation®, Leiterin des Therapiezentrums ressourcenreich.



Karin Malaizier

Jg. 1967; NARM Practitioner, zertifizierte Systemische Familien- und Organisationsaufstellerin nach Essen; 30 Jahre Erfahrung in der Leitung, im Aufbau und in der Entwicklung von Kindertages- und Jugendeinrichtungen, seit 2006 tätig im Schulungs- und Ausbildungsbereich mit den Schwerpunkten Kommunikation, Deeskalation, Berührung und Trauma, Coaching und Begleitung von Führungskräften, Teams, Eltern, Familien, Kindern und Jugendlichen im Intensivsetting, Arbeit am Tonfeld® und Körpertherapie in eigener Praxis, Ausbilderin in personenzentrierter und systemischer Gesprächsführung, NeuroDeeskalation® Ausbilderin und Mitbegründerin der internationalen Bewegung NeuroDeeskalation®.



Peter Kraus

Jg. 1961; Fachkrankenschwester für Psychiatrie; jahrelange Erfahrung in der Arbeit im stationären psychiatrischen Kontext, seit 15 Jahren Beauftragter im Bereich des Deeskalationsmanagements der medizinischen Einrichtungen des Bezirks Oberpfalz, Lehrbeauftragter der ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg, Dozent am Ausbildungsinstitut für Verhaltenstherapie (ARV), Mitbegründer der internationalen Bewegung NeuroDeeskalation® und Schulung von Fachpersonen, Teams und Führungskräften und Begleitung von Einrichtungen im Rahmen von Implementierungsprozessen.

sen überprüft mein Gegenüber immer wieder neu, ob weiterhin Gefahr besteht. In jedem dieser Momente starte ich den Prozess der NeuroDeeskalation® von Neuem, bis ich merke, dass mein Gegenüber einen tiefen Atemzug setzt und sich an mir orientiert.

„Und als ich die Türen knallen hörte, wusste ich sofort, was zu tun war. Ich nahm mir einen kurzen Moment, erdete mich mit stabilem hüftbreitem Stand, nahm einen tiefen Atemzug, um mich zu regulieren, also mein Grün zu verstärken. Mit beiden Handflächen auf meiner Brust sagte ich mir selbst: „Los geht's, Julia“, und ging hinaus zu Neele ins Vorzimmer. Neele nahm mich nicht wahr, deshalb setzte ich einen Reiz, indem ich einmal laut klatschte. Ich sprach Neele mit klarer Stimme und ihrem Namen an. Neele sah auf, begann sich zu ori-

entieren und entdeckte mich. Meine Körperhaltung ihr gegenüber war offen, seitlich und zugewandt. Neeles Augen erreichten meine, ihr Blick immer noch starr. Mit ruhiger Stimme sagte ich: „Neele, ich bin jetzt da. Ich bin da.“ Ich streckte meine Hand offen in ihre Richtung und sagte: „Dir geht's nicht gut.“ Meine Stimmlage senkte sich. „Ich bleib jetzt hier bei dir.“ Neeles Schultern lösten sich und sie sackte schluchzend zu Boden. Ich ließ mich auch zu Boden sinken, mit einem Abstand zu ihr, der sich gut für mich anfühlte. Ich spiegelte ihre schnelle, hastige Atemfrequenz. Dann setzte ich meine Atmung ganz bewusst langsamer und tiefer. Neeles Anspannung ließ nach. Sie blickte mich an.

Fazit

„Es gibt einen Raum zwischen Reiz und Reaktion und in diesem Raum

liegt unsere Freiheit und in dieser Freiheit liegt unsere Würde“ (Frankl 1946). – Schon ein kurzes Break, ein tiefer Atemzug, eine Veränderung der Körperposition kann dabei unterstützen, mich zu orientieren, mit mir in Kontakt zu kommen, grün zu werden und als Support wahrgenommen zu werden.

Die NeuroDeeskalation® ist keine Methode, sondern eine Haltung und Begegnungsform, mit der Botschaft: „All das hat seine Wurzeln in deiner inneren Not. Ich finde Ruhe, ich sehe dich und begleite dich sicher hindurch.“



LITERATUR

Ausführliche Literaturliste unter:
www.sp-impulse.at