

Inhalt

Vorwort von Stephen W. Porges	13
Vorwort von Benjamin Shield	18
Ein Wort zu Beginn	20
Hinter den Kulissen: Die Philosophie der Darstellung	20
Tai Chi	23
Rolfing und andere Einblicke	24
Einführung: Das autonome Nervensystem	27
Die Bewegung der Schädelknochen	30
Die Blut-Hirn-Schranke	31
Meine eigene praktische Arbeit	32
Die Neurologie des sozialen Engagement-Systems	34
Die Wiederherstellung von Kontakt und Kommunikation	37
TEIL 1	
Alte und neue anatomische Fakten: Die Polyvagal-Theorie	41
Gesundheitsprobleme überwinden: Kämpfen Sie gegen die Köpfe der Hydra?	43
Die vielköpfige Hydra: Häufige Probleme durch eine Funktionsstörung von Hirnnerven	45
Lernen Sie Ihr autonomes Nervensystem kennen	49
Die zwölf Hirnnerven	49
Die verschiedenen Aufgaben der Hirnnerven 51 – Die wichtigsten Funktionen der Hirnnerven 56	
Funktionsstörungen der Hirnnerven und das System von Kontakt und Kommunikation	57
Der V. und der VII. Hirnnerv 58 – Der IX., X. und XI. Hirnnerv 62 – Zusatzinformationen zum IX. Hirnnerv 63 – Der X. Hirnnerv (Vagus) 64 – Der unter dem Zwerchfell liegende (hintere) Ast des Vagus 64 – Weitere Aufgaben des vorderen Vagus-Astes 65 – Der XI. Hirnnerv 65	
Die Behandlung der Hirnnerven	66

Die Spinalnerven	68
Der Grenzstrang des Sympathikus 71	
Das enterische Nervensystem	73
Die Polyvagal-Theorie	74
Die drei Kreisläufe des autonomen Nervensystems	74
Die Homöostase und das autonome Nervensystem 77	
Die fünf Zustände des autonomen Nervensystems	79
Bioverhalten: Die Wechselwirkung zwischen Verhaltensweisen und biologischen Prozessen 79 – Die drei neuronalen Bahnen des autonomen Nervensystems 80 – Die beiden Hybrid-Kreisläufe 82	
Der Vagus-Nerv	83
Historische Würdigung des Vagus-Nervs 83	
Die zwei Äste des Vagus-Nervs	86
Auswirkungen der Aktivität im Kreislauf des vorderen Vagus 87 – Auswirkungen der Aktivität im Schaltkreis des hinteren Vagus 89 – Symptome der Aktivität des hinteren Vagus-Astes 94 – Die Auswirkungen der Aktivität des vorderen Vagus-Astes 97	
Stress und das sympathische Nervensystem	98
Die Kampf- oder Fluchtreaktion 100 – Ein neues Verständnis von Stress 102	
Richtige und falsche Neurozeption	106
Falsche Neurozeption und Überleben	107
Andere Ursachen einer falschen Neurozeption	110
Den eigenen Körper spüren 112	
Den vorderen Ast des Vagus-Nervs überprüfen	115
Einfache Beurteilung durch Beobachtung des Gesichts	115
Weitere Möglichkeiten, die Vagusfunktion zu prüfen 118	
Objektive Beurteilung der Vagusfunktion durch die Herzfrequenzvariabilität (HRV)	120
Die Überprüfung der Vagus-Funktion: Frühe Erfahrungen	123
Die Entdeckung der Polyvagal-Theorie	124
Die Überprüfung der Vagusfunktion: Cottingham, Porges und Lyon	131
Einfache Überprüfung des Vagus-Astes im Rachenbereich	134

Therapeuten können die Vagus-Funktion überprüfen, ohne den Klienten zu berühren	137
Die Polyvagal-Theorie – ein neues Paradigma für das Gesundheits- wesen?	141
Ein polyvagaler Ansatz für psychische und physische Erkrankungen	142
Anknüpfen an Stephen Porges' Erfolg 143 – Fast jeder kann von die- sen Übungen profitieren 145	
Die heilsame Kraft der Polyvagal-Theorie	145
Erleichterung bei COPD und Zwerchfellbruch	146
COPD und Zwerchfellbruch: Ein Fallbeispiel 148	
Schmerzen in Schulter, Nacken und Kopf: XI. Hirnnerv, Trapez- und Kopfwendermuskel	158
Der Trapezmuskel und der Kopfwender 161 – Trapezmuskel und Kopfwender in Aktion in der Serengeti 164 – Der Einsatz des Trapez- muskels beim Krabbeln 165 – Veränderungen im Trapezmuskel beim Wechsel vom Krabbeln zum Stehen 166 – Spannungsasymmetrie im Trapezmuskel 169 – Asymmetrie der Spannung im Kopfwendermus- kel 169 – Ein neues Bild vom XI. Hirnnerv 170 – Der XI. Hirnnerv und der vordere Vagus-Ast 171 – Gesundheitliche Probleme durch eine vorgestreckte Kopfhaltung 174 – Narbengewebe kann zu FHP beitra- gen 179 – FHP und Verspannung der kurzen Nackenmuskeln 181	
Linderung von Migräne	182
Migräne – eine Fallgeschichte 188	
Somatopsychische Probleme	191
Emotionen und das autonome Nervensystem 193 – Ein selbstregulie- rendes autonomes Nervensystem 195 – Häufige psychologische Diagnosen neu betrachtet 195	
Angststörungen und Panikattacken	197
Fallgeschichte: Angst- und Panikattacken 199 – Die Steuerung von Angstzuständen im sozialen Miteinander 202 – Die Behandlung von Angstzuständen bei Kindern 203	
Phobien	204
Antisoziales Verhalten und häusliche Gewalt	205
Wenn der „nette Kerl“ von nebenan zum Kriegsverbrecher wird 206 – Fallgeschichte: Anhaltende häusliche Gewalt 208 – Häusliche Gewalt:	

Nicht nur Männer schlagen Frauen 210 – Veränderungen im Gehirn durch häusliche Gewalt 213 – Die Vergangenheit hinter sich lassen, um sich wieder auf die Zukunft zu besinnen 214	
Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	215
Trauma und autonomes Nervensystem 215 – Aktivität des hinteren Vagus-Astes und PTBS 218 – Die Wiederherstellung der Funktion nach einem traumatischen Ereignis 219 – Depressionen und das autonome Nervensystem 221	
Die bipolare Störung	223
Fallgeschichte: Bipolare Störung 224	
ADHS und Hyperaktivität	226
Störungen aus dem autistischen Formenkreis	228
Wie weit ist Autismus verbreitet? 229 – Autismus und das autonome Nervensystem 230	
Hoffnung bei Autismus: Das Hörprojekt	232
Die Rolle des Hörens bei Störungen aus dem autistischen Formenkreis	238
Die Entwicklung des Hörens 241 – Die Behandlung des Hörvermögens bei autistischen Kindern 243	
Die Behandlung von Autismus	244
Autismus: Eine Fallgeschichte 247 – Besondere Überlegungen bei der Behandlung autistischer Kinder 249	
Schlussbemerkungen	251
TEIL 2	
Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems . .	255
Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems	257
Die Grundübung	258
Vor und nach der Durchführung der Grundübung 258 – Die Grundübung – Anleitung 259 – Zusammenhang von Halswirbeln und Funktionsstörung des vorderen Vagus-Astes 263 – Warum werden bei der Grundübung Augenbewegungen durchgeführt? 266	
Die neuro-fasziale Release-Technik für Kontakt und Kommunikation	267
Wann ist die neuro-fasziale Release-Technik einsetzbar? 268 – Die neuro-fasziale Release-Technik – Anleitung 269 – Die Durchführung	

der neuro-faszialen Release-Technik mit beiden Händen – Anleitung 270 – Die richtige Anwendung der neuro-faszialen Release-Technik 271	
Die Salamander-Übungen	272
Stufe 1: Der „halbe“ Salamander 274 – Der „halbe“ Salamander – eine Variante 275 – Stufe 2: Der „ganze“ Salamander 276	
Massage bei Migräne	278
Finden und Lösen von Verspannungen an Triggerpunkten 278	
Übung für den Kopfwender bei steifem Nacken	279
Die Dreh- und Wendeübung für den Trapezmuskel	282
Anleitung für die Dreh- und Wendeübung 283	
Natürliches „4-Minuten-Facelifting“, Teil 1	287
Wo wird die Technik angewandt? 288 – Wie und warum wird die Technik angewendet? 289	
Natürliches „4-Minuten-Facelifting“, Teil 2	292
Das Abtrennen aller Köpfe der Hydra	294
Literaturverzeichnis	295
Stichwortverzeichnis	304
Glossar	307
Danksagungen	309
Über den Autor	311
Anhang	313