

## **Das Safe and Sound Protocol von Stephen Porges**

Wenn sich die Verbindung zwischen unserem Körper und unserem Gehirn verbessert, können wir die Signale der Welt um uns herum besser verarbeiten und zuversichtlicher und glücklicher werden und mehr Verbundenheit mit anderen Menschen spüren.

### **Was ist das SSP?**

Das Safe and Sound Protocol™ (SSP) war ursprünglich ein 5-stündiges Programm bestehend aus „Core“

Heute sind es insgesamt 15 Stunden, 3 mal 5 Stunden, „Connect“, „Core“ und „Balance“. Connect ist eine leichte Einleitung zum Programm, Core ist der Hauptteil des Programms, und Balance festigt die Wirkung auf sanfte Weise.

Das Programm ist zum einen darauf angelegt, Stress und auditive Sensibilität (Empfindlichkeit) zu reduzieren und zum anderen soziales Engagement und Resilienz (Widerstandskraft) zu stärken. Das SSP nutzt prosodische Gesangsstücke ((Prosodie = Klang und Tonfall), die so moduliert wurden, dass das neuronale Netzwerk, das mit Hören in Zusammenhang steht, sich auf die Frequenzbreite der menschlichen Sprache ausrichtet.

Wenn wir menschliche Sprache richtig wahrnehmen, öffnet sich das Tor zu sozialer Verbindung. Sie werden feststellen, dass Sie in Gesprächen nicht nur die Bedeutung des Gesprochenen, sondern auch die Absicht des/der anderen besser erfassen können. Das Gefühl von Sicherheit, das sich einstellt, wenn wir die Fluktuationen der menschlichen Stimme besser verstehen, beruhigt unseren physiologischen Zustand.

Wenn das Nervensystem mehr im Gleichgewicht ist, wird soziale Verbindung noch stärker gefördert, Therapien greifen besser, und wir sind eher in der Lage, unser Verhalten zu regulieren.

### **Welche Wirkung hat es?**

Das SSP wird therapiebegleitend eingesetzt. Es ist kein Heilmittel für Krankheiten oder bestimmte Diagnosen. Aber es kann sich auf einige der damit einhergehenden Symptome auswirken und so die Lebenserfahrung, die wir machen, verbessern, darunter

- Prosodie (Klang und Tonfall) der Stimme
- Ausdrucksfähigkeit des Gesichts
- Emotionale Kontrolle
- Ängstlichkeit
- Stimmung

## Wie funktioniert es?

Das Nervensystem benutzt den Klang der Stimme als eine Möglichkeit zu bestimmen, wie sicher eine Situation ist. Beim SSP lauschen Sie mehrere Wochen lang Gesangsstücken, die auf ganz bestimmte Weise aufbereitet wurden. Unterschiedliche Klangfrequenzen vermitteln unterschiedliche Informationen. Wir assoziieren niedrige Frequenzen mit Klängen von Bedrohung und Gefahr, während hohe Frequenzen uns vermitteln, dass wir auf der Hut sein müssen.

Soziales Verhalten und emotionale Regulierung sind uns nur dann möglich, wenn das Nervensystem die Umgebung als sicher einschätzt.

Wir können Töne von 20-20.000 Hz hören. Die Frequenzen, die mit menschlicher Sprache assoziiert sind, von etwa 1.000-5.000 Hz, vermitteln uns, dass wir bei Freunden und Familie sicher sind und uns keine Gefahr droht.

Das beginnt mit unserem ersten Atemzug. Die Melodie und Intonation der Stimme eines Elternteils beruhigt ein Baby, und als Erwachsene sehnen wir uns unbewusst nach diesen Signalen.

Unsere Fähigkeit, die Klänge einer menschlichen Stimme wahrzunehmen, kann aus unterschiedlichen Gründen beeinträchtigt sein. Das können die Auswirkungen von Trauma, geringem Muskeltonus oder selbst häufigen Ohrentzündungen sein.

Das kann dazu führen, dass wir lernen, das neuronale Netzwerk, das in Verbindung mit der Wahrnehmung von Sprache steht, mangelhaft oder gar nicht zu benutzen.

Indem die Frequenzen der menschlichen Stimme betont werden und die Frequenzbänder innerhalb der Musik moduliert werden, wird das neuronale Netzwerk, das mit Zuhören in Verbindung steht, trainiert, und die Wahrnehmung der gesamten Bandbreite der menschlichen Stimme verbessert sich.

Die 5 Stunden, in denen der/die Übende dem "Core" Programm lauscht, können dieses neuronale Netzwerk wieder in Gang setzen, um die Wahrnehmung der Klänge menschlicher Verbindung zu verbessern. Positive soziale Kommunikation wird dann dafür sorgen, dass dieser Neustart erhalten bleibt.

Wenn der Ton und die Prosodie (Tonlage und Klang) der menschlichen Stimme besser verarbeitet werden kann, leiten sie Signale von Sicherheit und Gelassenheit an das Nervensystem weiter. Dann erleben wir plötzlich Hinweise von Sicherheit bei Freunden, Freundinnen und Familie. Wenn sich ein Gefühl von Sicherheit einstellt, sind emotionale Resilienz und die Regulation unseres Nervensystems möglich. Das aktiviert dann das parasympathische Nervensystem und ermöglicht es uns, nicht nur besser zu kommunizieren, sondern uns insgesamt besser zu regulieren.