




# Das Nervensystem nähren, stärken und für Vertrauen und Verbindung öffnen mit Hilfe des »Safe and Sound Protocol« (»SSP«)

<http://www.sylvia-uebelein.de/> April 2021

		
<b>Sich besser fühlen</b>	<b>Besser denken können</b>	<b>Sich besser verbinden können</b>
Fühlen Sie sich sicherer, ruhiger, geerdet und widerstandsfähiger. Fühlen Sie sich weniger reizbar, ängstlich und überwältigt.	Denken Sie klarer, aufmerksamer und kreativer. Denken Sie weniger starr, unorganisiert und ablenkbar.	Verbinden Sie sich offener, aufrichtiger und ganzer. Verbinden Sie sich weniger zurückhaltend, distanziert und weniger im Widerstand.

Wenn wir das Leben genießen wollen, wachsen wollen, etwas beitragen und unsere Welt mitgestalten wollen ist die Voraussetzung, dass wir uns sicher fühlen. Unsere Nervensysteme sind ständig auf Empfang. Sie überprüfen alle inneren und äußeren Signale, um herauszufinden, wie sicher die aktuelle Situation ist. Das Ergebnis dieser Prüfung bestimmt unter anderem:

- ob man sich in Beziehungen aufgehoben und zugehörig fühlt.
- ob man den Kontakt zu anderen als angenehm oder eher als anstrengend empfindet.
- wie schnell man sich nach erlebtem Stress (schlechte Nachrichten, Schrecken, Auseinandersetzungen) wieder entspannt.
- oder wie schnell man Zustände von Resignation, Hilflosigkeit oder Trauer überwindet.

Dr. Stephen Porges forscht seit 40 Jahren über das Nervensystem des Menschen und seine Wirkung auf das subjektive Erleben. Aufgrund seiner wissenschaftliche Erkenntnisse hat er die »Polyvagaltheorie« entwickelt. Sie bildet die Grundlage für eine einfache Anwendung: **das »Safe and Sound Protocol«, kurz »SSP«**. Das SSP zielt darauf ab, die Regulation des Autonomen Nervensystems über die Aktivierung der Mittelohrknöchelchen anzuregen und eine *neue* neuronale Basis zu schaffen, die ein größeres und stabileres Gefühl von Sicherheit ermöglicht. Zudem macht das SSP höhere Hirnfunktionen wie Konzentration, Erinnerung, Auffassungsvermögen leichter zugänglich. Nicht zuletzt wird aufgrund dieser Art der Vagusstimulation



Psychotherapie oft effektiver. Denn je sicherer und stabiler man sich fühlt, desto leichter fällt es, sich mit unangenehmen Themen auseinanderzusetzen, denen man bisher lieber aus dem Weg gegangen ist.

Die zahlreichen dokumentierten Effekte legen nahe, dass die Anwendung des SSP die Myelinisierung des Ventralen Vagus anregt, **es wird sozusagen eine Schutzschicht um diesen Nervenstrang gebildet**, wodurch der Ventrale Vagus in die Lage versetzt wird, Informationen viel schneller weiterzuleiten.

Sinneswahrnehmungen von **Sicherheit, sozialem Im-Kontakt-Sein** und **Zugehörigkeit** können dadurch Angstgedanken regulieren und das Nervensystem in einem Zustand der Ruhe und Stabilität versetzen. **Das Hier und Jetzt kann leichter wahrgenommen werden**, anstatt Reize für aktuell zu halten, die in Wahrheit emotionalen oder sensorischen Erinnerungen an die Vergangenheit entstammen.

### **Das SSP hat sich besonders bewährt bei Klienten mit:**

- mangelnder Fähigkeit zur Selbstregulation,
- sozialen und emotionalen Schwierigkeiten,
- Empfindlichkeiten auf Hörgeräusche,
- chronischer innerer Unruhe, Ängsten und Panikattacken,
- der Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit auf etwas zu fokussieren,
- Suchtthematiken und
- Folgen von Schock- und Entwicklungstraumata.

### **Folgende Wirkungen wurden von Anwendern beschrieben:**

- Sie können sich besser entspannen.
- Sie schlafen tiefer und erinnern sich besser an Träume.
- Sie müssen weniger dissoziieren.
- Konkrete Ängste und diffuse Angstzustände nehmen ab.
- Sie können in Stresssituationen leichter Ruhe bewahren.
- Sie kommen aus unregulierten Zuständen schneller wieder in die Balance.
- Sie können unangenehme Empfindungen und Gefühle besser beinhalten.
- Sie können leichter zwischen verschiedenen Zuständen pendeln.
- In lauten Umgebungen (Restaurants, Straße) kann Gesprächen leichter gefolgt werden.

### **Einzelne Anwender berichteten folgende Veränderungen aufgrund der Anwendung von SSP:**

- Ein intensiveres Geruchs- und Geschmackserleben.
- Weniger Lust auf Süßigkeiten und Snacks.
- Sie kamen mit weniger Psychopharmaka aus, auf die sie bis dahin angewiesen waren.
- Menschen, die zu Reisekrankheiten neigten, hatten danach weniger bis gar keine Probleme mehr damit.
- Menschen mit autistischen Zügen berichten, dass sie sich nach der Anwendung von Sinnesreizen weniger überwältigt fühlten.
- Entzündungen gingen zurück.
- Der Atem ging leichter, Schmerzen nahmen ab.
- Es fiel leichter, mit anderen in Kontakt zu kommen.
- Ängste reduzierten sich.
- Gesichtszüge werden weicher.
- Eingeschlafene Libido erwacht erneut.

- Partnerschaften werden angenehmer, man fühlt sich näher.
- Selbst die Haustiere nehmen die Veränderungen wahr, werden ruhiger, suchen die Nähe.

### **Was SSP nicht ist:**

- Es ist keine Entspannungsmusik.
- Es ist keine Meditation.
- Es ist keine EMDR-Musik.
- Es ist keine binaurale Stimulation und hat nichts mit der Tomatis-Methode oder Hörkur zu tun.
- SSP zielt nicht darauf ab, vorübergehende Zustände der Entspannung zu fördern, sondern eine neue, dauerhafte, neuronale Plattform aufzubauen, die Menschen in dieser Welt sicherer fühlen lässt.
- SSP ist keine Psychotherapie, sondern schafft eine Grundlage der Sicherheit, auf der Psychotherapie besser, schneller und effektiver wirken kann.
- SSP ersetzt auch nicht eine eventuell notwendige Behandlung durch Ärzte oder Psychiater.
- SSP ist keine Wunderheilmethode.

### **Wie es funktioniert:**

SSP ist in seiner klassischen Anwendung eine akustische Kurzzeit-Intervention von jeweils einer Stunde pro Tag an fünf aufeinanderfolgenden Tagen. Man hört also insgesamt 5 Stunden „Musik-Medizin“ mit einem Kopfhörer und einer Person (mit mir oder einer Person mit der man sich wohl fühlt) an seiner Seite.

Es ist gedacht als Ergänzung zu anderen Therapieverfahren, nicht zum Alleineinsatz. Während der fünf Tage sollte auf alle aufregenden, stimulierenden Erfahrungen verzichtet werden, insbesondere auch auf Aktivitäten die mit lauten Geräuschen verbunden sind (Konzerte, Filme, usw.) und solche mit intensiven sozialen oder körperlichen Aktivitäten. Es ist unbedingt erforderlich das Nervensystem in dieser Zeit nicht zu überstimulieren.

Eine Wiederholung ist nur erforderlich, falls Symptome zurückkehren, z.B. durch belastende Ereignisse. Ansonsten ist die Empfehlung 3 Monate zu warten bis man die Intervention wiederholt.

Es handelt sich um ein sanftes und sicheres Verfahren, es zielt wie TRE® nicht auf Inhalte und Erinnerungen ab, sondern auf einen Zustands-Wechsel des autonomen Nervensystems.

Der Zustandswechsel kann schon nach dem ersten Hören auftauchen oder erst nach ein paar Wochen.

### **Variation:**

Es gibt auch die Möglichkeit, die Anwendung länger zu strecken und z.B. in halbstündige Einheiten einzuteilen. Für diese Variante hören Sie nur die ersten beiden Einheiten mit mir zusammen und organisieren sich für die weiteren Einheiten jemanden in ihrem Umfeld, der für Sie da ist, während Sie hören. Sie bekommen einen Zugang zur SSP-App freigeschaltet und können zu Hause hören.

Ich bin zwischendurch per Mail erreichbar und antworte innerhalb 24h, falls Fragen oder Unsicherheiten auftauchen.

Alle technischen Details zur „SSP Variante zu Hause“ beantworte ich Ihnen gerne telefonisch (0176-41812843).

### **Kosten:**

Je nachdem welche Variante Sie wählen: 440.- Euro oder 210.- Euro.

Im Vorgespräch können wir herausfinden, welche Variante für Sie die hilfreichste ist.

.....

Nach der eigentlichen 5-stündigen SSP Anwendung (genannt **SSP Core**) steht Ihnen noch für 2 Monate eine leichter modulierte Variante (genannt **SSP Balance**) zur Verfügung, die Sie zum Integrieren und Fortführen der akustischen Intervention jederzeit zu Hause und unterwegs anhören können, wenn Sie das möchten. Es kommen dadurch keine weiteren Kosten auf Sie zu. Was Sie dazu brauchen: Smartphone oder Tablet und Kopfhörer.

In einem eigenen Link auf meiner Website [www.sylvia-uebelein.de](http://www.sylvia-uebelein.de) können Sie die Liste der Lieder als pdf-Datei öffnen und sehen, was auf Sie zukommt. ([Falls Sie diese Datei online lesen, können Sie direkt hier klicken, um die pdf-Datei der SongListe zu öffnen](#)) Die Songs werden teilweise in verschiedenen Sessions wiederholt, wobei sie jedes mal etwas anders moduliert sind. Die stärkste Modulation ist in den ersten beiden Stunden hörbar. Falls Ihnen der Musikstil und die Lieder nicht gefallen, denken Sie daran, dass es sich um eine Hör-Intervention handelt, um eine Art Medizin, die manchmal etwas unangenehm schmecken kann, aber letztlich eine heilsame Wirkung entfalten wird.



Sylvia Übelein , Dezember 2020

*Quellennachweis:*

<https://integratedlistening.com/ssp-safe-sound-protocol/>

<https://www.stephenporges.com/>

<http://www.stephan-niederwieser.de>