

Der Schlüssel zum inneren Gleichgewicht

Das vegetative (autonome) Nervensystem regelt die Abläufe im Körper, die man nicht mit dem Willen steuern kann, beispielsweise Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel und Körpertemperatur. Es besteht laut der polyvagalen Theorie aus drei sich gegenseitig beeinflussenden Systemen: dem Sympathikus, dem vorderen und dem hinteren Vagus Nerv (= 10. Hirnnerv). Diese drei Kreisläufe regulieren nicht nur unsere Körperfunktionen, sondern hängen auch stark mit unseren emotionalen Zuständen zusammen, die wiederum unser Verhalten steuern.

Je nachdem welches System aktiv ist, reagieren wir unterschiedlich auf Stress. Wenn der vordere Vagus aktiviert ist, fühlen wir uns entspannt, sicher und sozial zugewandt. Wenn in diesem Zustand ein Problem auftaucht, versuchen wir es zunächst, auf soziale Art und Weise zu lösen, indem wir kommunizieren. Wenn diese Lösungsversuche nicht ausreichen, wird der Sympathikus aktiviert. Das ist die klassische Stressreaktion, der Blutdruck steigt, wir schwitzen, die Atmung und der Herzschlag werden schneller. Wir geben uns kämpferisch, werden laut und ungehalten oder fliehen aus der Situation. Steigert sich die Herausforderung so weit, dass sie vom vegetativen Nervensystem als lebensbedrohlich eingeschätzt wird, wie beispielsweise bei einem traumatischen Ereignis, wird vom hinteren Vagus der Totstellreflex aktiviert. Das primitivste aller Schutzsysteme äußert sich in Schockstarre, Kraftlosigkeit, Resignation, Lethargie oder Depression.

Ein gesundes Nervensystem befindet sich in einem ständigen Fließen zwischen diesen Zuständen. Wir geraten jedoch manchmal in die Situation, dass der Sympathikus oder der hintere Vagus Ast chronisch aktiviert sind. Dann ist es notwendig, das autonome Nervensystem dabei zu unterstützen, aus einem Stresszustand (Aktivität des Sympathikus) oder aus einem Erstarren (Aktivität des hinteren Vagus Nerven) zu einem Zustand der Sicherheit und sozialer Zugewandtheit zurückzukehren (Aktivität des vorderen Vagus Nerven).

Tipps, um den vorderen Vagus Nerv zu stärken:

- Langsame Atmung (4-8 Atemzüge/Minute) mit Fokus auf das Ausatmen.
- Anwesenheit von Menschen, bei denen wir uns sicher fühlen, denen wir vertrauen.
- Singen, Summen, Spielen von Blasinstrumenten – am besten gemeinsam mit anderen z.B. im Chor, Orchester.
- Gurgeln - am besten mit Wasser jedes Mal nach dem Zähneputzen.
- Spaziergehen – sowohl die rhythmische Links-Rechts-Bewegung als auch die Natur wirkt beruhigend.
- Lachen
- Massagen, Sauna, Yoga



Mag.^a Anita Maurer



Mag.^a Marita Espinosa