

Studienmaterial 2019 mit Übungen
zum Holismus (Holisitk), zum Nervus-Vagus,
zur Polyvagaltheorie (3 Äste des Vagus-Nervs)
eingebettet in die Leadership-Meditation



Summary: Wir werden immer wieder gefragt, was genau ist eigentlich „Holistik“ – was sind holistische Übungen und was unterscheidet sie von mechanistischen Übungen? Dazu ein Beispiel: Angenommen, es würde einem jemand zeigen, wie man im Alltag nachhaltig atmen könnte, um Gelassenheit zu bewahren und gleichzeitig kraftvoll wirksam sein zu können und das ohne Anstrengung. Was hält einen davon ab? Wie kann man das mit einfachen Mitteln sicherstellen?

Holistik ist vereinfacht eine zeitgemäße Form der Ergebnisorientierung, Denken und Handeln in einem größeren, nachhaltigen Rahmen - verbunden mit einer Minimierung von Schaden an der Gemeinschaft. Eine Abkehr also von „Gewinne einstecken und Verluste solidarisieren“. Übertragen auf Menschen bietet die Holisitk Übungen, die nicht mehr einseitig nur Wirkungen bekämpfen, sondern Ursachen aufdecken. Übungen, die auf den gesamten Körper als Einheit wirken und nicht nur punktuell und, also mechanistisch. Mechanistische Übungen haben gewichtigen Nachteile: Man übersieht die negativen Folgewirkungen an anderen Stellen – und zieht falsche Schlüsse. Das bedeutet, die Nebenwirkungen an anderer Stelle überstrahlen das Ergebnis, weil die Dinge dann nicht in einer Matrix wirken können, sondern nur punktuell.

In der Medizin ist diese Sichtweise sehr stark auf dem Vormarsch: Osteopathie, Homöopathie, ganzheitliche Massagen, eine wachsende Komplementärmedizin. Ebenso im Sport und in der Ernährung: Denn einseitige Bewegungen führen zu Verspannungen und unnützem Verschleiß, eine einseitige Ernährung macht krank und macht auf Dauer sogar depressiv. Bei Übungen, die Körper, Geist und die eigene Führungsfähigkeit als Ganzes betreffen sieht man die Dinge holistisch aus einem anderen Blickwinkel. Das ist gesünder und erfolgreicher – im neuen Paradigma.

Leadership-Meditation + Holistik

- griechisch = Ganzheitlehre (ganz)
- gesellschaftliche, wirtschaftliche, physikalische, chemische, medizinische, geistige, biologische Systeme als Ganzes - nicht als Zusammensetzung ihrer Teile
- es funktioniert, weil alles verbunden und in Kooperation ist

... und was spricht dafür
und dagegen?

Vor- und Nachteile der holistischen Denkweise

- Hauptnachteil: Nicht vollständig mit den bisherigen wissenschaftlichen Denk- und Handlungsmaximen zu erklären z.B. Quantenphysik (bewiesen, nicht erklärbar)
- Hauptvorteil heute: Je komplexer die Zusammenhänge werden, desto nachhaltiger die Ergebnisse einer Entwicklung
- Bezogen auf Stress & Mensch: Wir beginnen gerade erst, die Zusammenhänge im Körper zu verstehen; die wirksamsten Methoden der Stressbewältigung liegen noch vor uns...

Wie konnte es geschehen?

- trotz höchster Standards in der Medizin wurden Stressfolgeerkrankungen (Burnout) innerhalb von 10 Jahren zur Volkserkrankung Nummer 1: 500 Zuwachs in 10 Jahren
- dass man in der Medizin auf die Teile fokussiert ist und das Nervensystem vernachlässigte
- das Menschsein bevorzugt „chemisch“ und wenig „elektromagnetisch“ verstanden wird. Vielleicht, weil fast alle gesellschaftlichen Prozesse darauf abgestellt sind?

Junge Forschung, manifast alte Vertreter

- man erkennt die Holistik am „epi“ = über
Epigenetik, Komplementärmedizin
- Einstein, Heisenberg + Schüler, z.B. H.P. Dürr
Prof. J. Huber, Prof. Schnock, Prof. Aman-Jensson u.v.m.
- Entwicklung von Max. / Max. zum motivierenden
ambitionierten Ziel bei Min. Einsatz
- Grundlegend
andere Leistungskoeffizienten IQ → EQ → DA
Erfahrung = 20% IQ + 80% EQ = Erfolgsreiter
Was ist ein DA?

Bevorzugtes Ziel ist / wird
Körperlich-geistige Gesundheit

- Dazu braucht es ein neues, holistisches
Verständnis / Bewusstsein von sich selbst
- IQ = IQ + EQ + HQ + Nervensystem (autonom)
Nervus Vagus, der Vagabundierende, 3^{te} 17^{ste}
- Ergänzung / Anerkennung von neuem Weltbild
mit Anreicherung von

Moral
Zusammenhalt
Kopf (IQ)
Denken

Alte Wissenschaft
(Reduktionistisch)

Ethik
Verbundenheit
Körper (IQ+...)
Fühlen

Neue Wissenschaft
(Holistisch)

Holistisches Denken / Bewusstsein
= Gesundheit, Vitalität durch
Balance und Resilienz

Im Körper...

Sympathikus

= Aktivierung
+ Leistungssteigerung

Arbeit

Tag

Helligkeit

Laut

Schnell

Anspannung

Parasympathikus

= Erholung
+ Reserveaufbau

Pause

Nacht

Dunkelheit

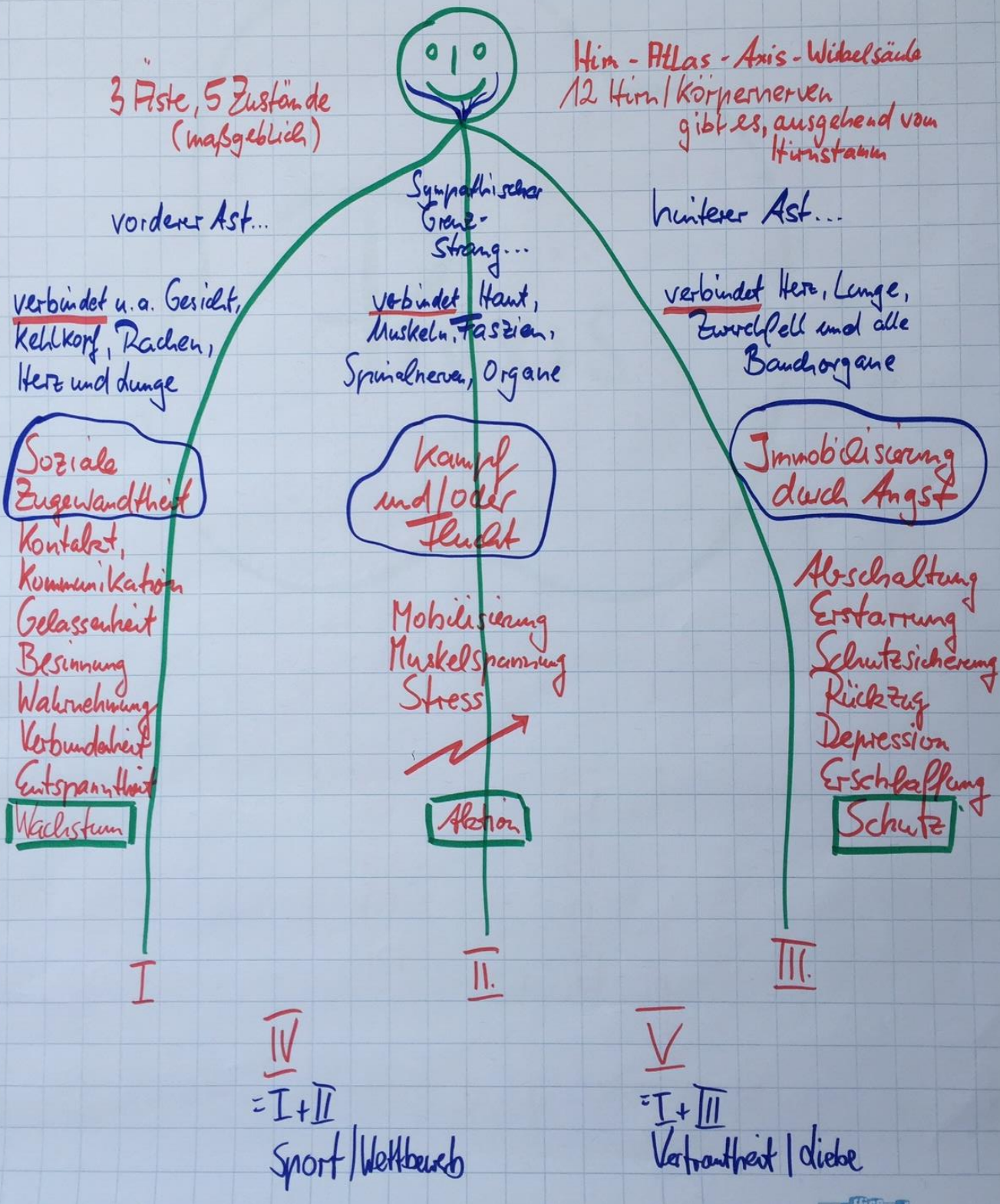
Still

Langsam

Entspannung

Wohin schlägt
das Pendel?

Hirn, Herz und Hara + Nervus Vagus
 seit 100/200 v. Chr. bekannt...



Lese- und Übungsempfehlung, autodidaktisches Selbststudium:

STANLEY ROSENBERG

DER SELBST- HEILUNGS- NERV

So bringt
der **Vagus-Nerv**
Psyche und
Körper ins
Gleichgewicht

Mit 8
einfachen
Übungen



Bitte das Buch dazu bestellen: [Hier über diesen Link bestellbar](#)

Auszugsweise hier ein Blick ins Buch: Umschlagseite

„In der Ruhe liegt die Kraft“ - diese scheinbar banale Redensart kommt aus der Erkenntnis, dass Ruhelosigkeit und Stress den Menschen lähmen und viele körperliche und seelische Beschwerden verursachen, etwa Migräne, Verdauungsbeschwerden, Herz-Rhythmus-Störungen oder Ängste und Depressionen.

Anspannung und Stress werden durch einen Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert, der Sympathikus genannt wird. Damit wir uns erholen können, muss also der Gegenspieler aktiviert werden: Der Parasympathikus sorgt für Entspannung, Regeneration und „Auftanken“. Im parasympathischen Nervensystem ist vor allem der vordere Ast des Vagus-Nervs gefragt - der ventrale Vagus-Ast, der Signale besonders schnell weiterleiten kann und daher eine maßgebliche Rolle spielt für unser soziales Kommunikationssystem, für die Zugewandtheit hin zu anderen Menschen und für das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Nicht selten kommt es heutzutage aufgrund von anhaltendem Stress und chronischer Überforderung jedoch zu einer Blockierung dieser heimlichen Schaltzentrale im menschlichen Nervensystem. Ist die Funktion des ventralen Vagus-Astes gestört, kann sich auch der Körper nicht mehr erholen, er bleibt gefangen in der Überreizung und zahlreiche Krankheiten sind die Folge.

Stanley Rosenberg hat in seiner mehr als 30-jährigen Erfahrung als Körpertherapeut erkannt, dass der Vagus-Nerv die Hauptrolle für unsere körperliche und seelische Gesundheit spielt. Er erklärt die Zusammenhänge im Körper und die essenzielle Bedeutung des Vagus-Nervs für unsere Gesundheit und stellt acht Übungen vor, um den Vagus-Nerv zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Auch eine Verbindung zwischen einer gestörten Vagus-Funktion und autismusbedingtem Verhalten scheint sich abzuzeichnen; hier eröffnet der Autor neue Möglichkeiten für die Autismus-Therapie.

Diese praktisch umsetzbare Anleitung zeigt Betroffenen, Ärzten, Psychologen, Körpertherapeuten und Angehörigen, wie sich die Funktion des Vagus-Nervs maximieren lässt. So finden Körper und Seele in einen Zustand von Sicherheit zurück, in dem die Selbstheilungskräfte, die in jedem Menschen angelegt sind, von ganz alleine wieder ihre Wirkung entfalten.

Die fünf Zustände des autonomen Nervensystems

potenzielle Messmethode geeignet ist, um den Beginn einer Krebserkrankung, von Krebsmetastasen oder des wahrscheinlichen Sterberisikos von Krebskranken zu prognostizieren¹⁶ (mehr zur HRV in Kapitel 4).

Die fünf Zustände des autonomen Nervensystems

Bioverhalten: Die Wechselwirkung zwischen Verhaltensweisen und biologischen Prozessen

Im Unterschied zum alten Modell des autonomen Nervensystems, das ausschließlich auf die Funktionssteuerung der inneren Organe ausgerichtet ist, umfasst das neue Modell, wie oben beschrieben, drei eigenständige Nervenbahnen und ordnet jedem dieser drei Kreisläufe einen emotionalen Zustand zu, der unser Verhalten steuert. Zu diesen drei Zuständen kommen noch zwei gemischte, sogenannte Hybridzustände aus einer Kombination von jeweils zwei Einzelkreisläufen, sodass es insgesamt fünf mögliche Zustände unseres autonomen Nervensystems gibt.

Einer von ihnen fördert die Erfahrung von Vertrautheit und Nähe: Der hintere Vagus-Ast dient der Entschleunigung unserer körperlichen Aktivität, während der vordere gleichzeitig dafür sorgt, dass wir beim Zusammensein mit einem anderen Menschen Sicherheit und Geborgenheit empfinden können. Das wird nachfolgend genauer besprochen.

Der zweite gemischte Zustand findet seinen Ausdruck im freundschaftlichen Wettbewerb. Wir mögen zwar extrem hart kämpfen, um im Sport oder bei einem Spiel zu gewinnen, doch dieser Wettbewerb findet innerhalb eines Rahmens von Sicherheit und Regeln statt, auf die sich alle Konkurrenten vorher geeinigt haben. Bei diesem Hybridzustand handelt es sich um eine Kombination von Kampf- oder Fluchtreaktion – weil der Grenzstrang des Sympathikus aktiviert ist – mit den Gefühlen von Sicherheit, die mit der Aktivität des vorderen Vagus-Astes einhergehen.

Die drei neuronalen Bahnen des autonomen Nervensystems

① Die erste Bahn des autonomen Nervensystems ist das System für Kontakt und Kommunikation, also das soziale Nervensystem. Dazu gehören die Aktivität im ventralen Ast des Vagus-Nervs (X. Hirnnerv) und in vier weiteren Hirnnerven (V, VII, IX und XI). Die Aktivität in diesem Kreislauf hat eine beruhigende, dämpfende Wirkung und fördert Ruhe und Erholung.

Zum vorderen Vagus-Ast gehören die positiven Emotionen von Freude, Zufriedenheit und Liebe. Im Verhalten drückt sich das in positiven sozialen Aktivitäten mit Freunden und Angehörigen aus. Der Zustand der sozialen Zugewandtheit fördert soziale Verhaltensweisen, durch die wir andere Menschen unterstützen und die wir mit ihnen teilen. Die Zusammenarbeit mit anderen verbessert meist unsere Überlebenschancen – wir sprechen miteinander, singen miteinander, tanzen miteinander, essen gemeinsam, arbeiten zusammen, um ein Projekt abzuschließen, unterrichten unsere Kinder und sorgen für sie usw.

② Die zweite Nervenbahn ist der Grenzstrang des Sympathikus, der bei einer Bedrohung unseres Lebens aktiviert wird. Wird unser Körper durch diese Reaktion mobilisiert, können wir zusätzliche Kräfte freisetzen, um auf eine Bedrohung zu reagieren. Dieser Zustand der „Mobilisierung durch Angst“ tritt auf, wenn wir unsicher sind oder uns nicht sicher fühlen. Der Grenzstrang des Sympathikus ist mit Gefühlen von Zorn oder Angst verbunden, die sich in Verhaltensweisen wie Kämpfen zur Überwindung der Bedrohung oder Fliehen zur Vermeidung einer bedrohlichen Situation ausdrücken.

③ Die dritte Nervenbahn ist der hintere Ast des Vagus-Nervs. Sie wird angesichts einer übermächtigen Kraft und der bevorstehenden Vernichtung aktiviert. Fallen die Optionen Kämpfen oder Fliehen weg, schonen wir unsere vorhandenen Ressourcen – und erstarren. Die Aktivierung dieser Bahn begünstigt Gefühle von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Apathie und äußert sich als Rückzug und Abschalten, wir „machen dicht“. Dieser Zustand kann als „Immobilisierung durch Angst“ beschrieben werden.

Werden Menschen oder andere Säuger mit einer unausweichlich anmutenden tödlichen Gefahr, dem Tod oder der Vernichtung konfrontiert, wird der hintere Vagus-Ast aktiviert. Ein plötzlicher oder extremer Aktivitätsanstieg in diesem Bereich kann zu einem Schockzustand, zum Abschalten, führen. Unter anderem kommt es zu einem Tonusverlust des Muskelsystems und zu einem Blutdruckabfall. Wir werden eventuell ohnmächtig oder der Kreislauf kollabiert vorübergehend (Synkope).

Dokumentationen über das Leben in freier Wildbahn in der afrikanischen Savanne haben die folgende Szene eingefangen. Ein Löwe jagt und erwischt ein Antilopenjunges und packt es mit seinen mächtigen Kiefern. Bei dem jungen Tier war der Grenzstrang des Sympathikus aktiv, als es bedroht wurde und weglief. Nun, da sein Tod unmittelbar bevorsteht, geht es in einen Schockstand und schaltet ab: Es wird ohnmächtig und sein Körper erschlafft.

Löwen sind im Allgemeinen keine Aasfresser. Bemerkt der Löwe also, dass seine Beute plötzlich leblos ist, lässt er sie eventuell fallen und entfernt sich. Ist er gerade dabei, das Antilopenjunge zu schütteln, um ihm das Genick zu brechen oder ihm seine Zähne ins Fleisch zu schlagen, können die schlaffen Muskeln keinen normalen Widerstand mehr leisten. Möglicherweise reicht die Abschaltreaktion der Antilope aus, um den Tötungsinstinkt des Löwen zu stoppen. Er lässt los, das Antilopenjunge fällt zu Boden, und der Löwe tritt davon.

Wenige Sekunden später steht es auf, schüttelt sich und kehrt zu seiner Mutter zurück. Dann grast es weiter, als sei nichts geschehen. Dank seiner lebensrettenden Abschaltreaktion ist das Tier nun bereit, sich der nächsten Herausforderung für sein Überleben zu stellen. Dies veranschaulicht den Wert einer Anpassung – der Immobilisierungsreaktion des hinteren Vagus-Astes – für das Überleben in Situationen von extremer Gefahr.

Ein weiteres Beispiel dafür, wie der hintere Vagus-Ast eine erfolgreiche Verteidigung erleichtern kann, ist das folgende: Ein Stachelschwein entzieht sich der Gefahr durch einen Beutegreifer, indem es sich zu einem Ball einrollt. Seine scharfen Stacheln stellen sich nach außen auf und machen es dem Angreifer unmöglich, erfolgreich zuzubeißen.

Die beiden Hybrid-Kreisläufe

Wie bereits erwähnt, gibt es noch zwei zusätzliche Hybridzustände, bei denen zwei der drei Kreisläufe des autonomen Nervensystems unterschiedlich kombiniert sind.

④

1+2

Der vierte Zustand ist, wie Sie auch bereits wissen, einer, der den freundschaftlichen Wettbewerb oder die „Mobilisierung ohne Angst“ fördert, was angebracht ist, wenn wir uns im Sport messen. Es ist Ihnen auch schon bekannt, welche beiden Nervenkreisläufe dabei in ihrer Wirkung kombiniert werden: Die Aktivierung des sympathischen Grenzstrangs ermöglicht uns eine Mobilisierung zu höchster Leistungsfähigkeit. Die Aktivierung des Kreislaufs von Kontakt und Kommunikation hält die Dinge im freundlichen Rahmen, sodass wir sicher innerhalb der Regeln und ohne einander zu verletzen spielerisch gegeneinander kämpfen können.

Im Sport kann der Kampf um den Sieg sehr hart sein. Beide Teams akzeptieren die Regeln und bleiben innerhalb der Grenzen, um die Sicherheit zu wahren. Schließlich geht es nur um ein Spiel. Es gibt viele andere Beispiele für eine Mobilisierung ohne Angst. Hundewelpen aus demselben Wurf spielen ständig miteinander so, als würden sie kämpfen. Sie knurren einander an und beißen einander (nicht ernsthaft) stundenlang.

In Japan tragen Liebespaare manchmal eine rituelle Kissenschlacht aus. Die Kissen sind prall mit Federn gefüllt und werden auf einer Seite aufgeschlitzt. Nach ein paar Schlägen verteilen sie sich und fliegen im ganzen Zimmer herum, meist zum großen Vergnügen des Paares. Was als „Schlacht“ begann, sorgt nun für Lächeln und Gelächter auf beiden Seiten.

⑤

3+1

Der fünfte Zustand ist ebenfalls ein Hybrid, eine Mischung, aus zwei neuronalen Kreisläufen und wurde auch bereits erwähnt. Die Aktivität im hinteren Vagus-Ast in Kombination mit dem vorderen Vagus-Ast fördert Gefühle von Vertrautheit und vertrautem Verhalten. Dieser Zustand, den wir „Immobilisierung ohne Angst“ nennen könnten, ist durch Gefühle von Ruhe und Vertrauen gekennzeichnet, die es uns zum Beispiel ermöglichen, mit einem geliebten Menschen zu kuscheln.

Der Vagus-Nerv

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Haben wir Kopfschmerzen, kann es uns schwerfallen, uns glücklich und voller Freude zu fühlen und Interesse an Kontakten zu anderen Menschen zu zeigen. Wenn wir allerdings erholsam geschlafen, ein wenig Sport getrieben und gut gegessen haben, fühlen wir uns pudelwohl und haben den natürlichen Wunsch nach Geselligkeit. Dieser Zusammenhang ist allgemein bekannt.

Weniger bekannt ist jedoch, dass ein Nerv namens Vagus die Steuerung der für unsere Gesundheit und das seelische Wohlbefinden erforderlichen Körperfunktionen fördert. Dieser Nerv muss ordnungsgemäß funktionieren, damit wir gesund sind, uns psychisch wohlfühlen und uns positiv mit Familie, Freunden und anderen Menschen austauschen können.

Historische Würdigung des Vagus-Nervs

Die Anatomie des Nervensystems beschreibt die Lage der Nerven im Körper in Bezug zu den Muskeln, den Knochen, der Haut, den inneren Organen usw. Die Physiologie des Nervensystems beschreibt die Funktion dieser Nerven – wie sie überwachen, was an verschiedenen Stellen des Körpers vor sich geht, wie sie diese Informationen zusammentragen und integrieren und wie sie Signale aussenden, um verschiedene Körperfunktionen zu steuern.

Das gewissenhafte Studium der Anatomie und Physiologie des Nervensystems ist ein ziemliches Unterfangen. Diese beiden Bereiche bilden die Wissensgrundlage, die im vorklinischen Teil des universitären medizinischen Lehrplans vermittelt wird. Das Studium der beiden Fächer hat zumindest im letzten Jahrhundert in der westlichen Welt auch Eingang in die Ausbildung zu fast allen anderen Gesundheitsberufen gefunden.

Die erste schriftliche Erwähnung des Vagus-Nervs geht auf den griechischen Arzt Claudius Galen (130–200 n. Chr.) zurück, der im Römischen Reich lebte und den Vagus an Gladiatoren studierte, deren Verletzungen er behandelte, sowie an Berberaffen und Schweinen, die er

Die Polyvagal-Theorie

sezierte, um noch mehr über den Körper zu lernen. Galen stellte bestimmte Funktionsstörungen fest, die auftraten, wenn bei manchen der Gladiatoren der Vagus durchtrennt wurde.

Galens Schriften über den Vagus sind nur ein Teil seines Vermächtnisses. Tatsächlich umfassen seine schriftlichen Aufzeichnungen die Hälfte aller Werke, die insgesamt aus dem antiken Griechenland erhalten geblieben sind. Seine umfangreichen Texte waren so weit verbreitet und angesehen, dass sie mehr als 1 500 Jahre lang die Grundlage der europäischen Medizin bildeten. Seit Galens ersten Untersuchungen ist der Vagus-Nerv in allen einschlägigen medizinischen Texten sowie den entsprechenden wissenschaftlichen Arbeiten vieler Psychologen vertreten.

Im Laufe der Jahrhunderte, in denen Mediziner und andere Gesundheitsfachleute sich auf das Wissen aus Galens Beobachtungen stützten, gelangten sie zu der Überzeugung, dass das autonome Nervensystem aus zwei Bereichen besteht, dem sympathischen und dem parasympathischen, die beide die inneren Organe innervieren. Laut dieser Interpretation wird der Bereich des Sympathikus bei Stress aktiviert und unterstützt die Mobilisierung des Körpers zu Kampf oder Flucht – oder lässt ihn nötigenfalls erstarren. Das parasympathische Nervensystem wurde in erster Linie dem Vagus zugerechnet und als Förderung von Entspannung, Ruhe und Erholung verstanden.

Es galt nahezu als Allgemeingut, dass Sympathikus und Parasympathikus ein ausgewogenes System sind, das seine Aktivitäten an die jeweiligen Zustände des Menschen anpasst, in denen er sich zwischen Stress und Entspannung bewegt. Die alte Vorstellung vom autonomen Nervensystem kann mit zwei Kindern auf einer Wippe verglichen werden; wenn ein Kind nach unten sinkt, steigt das Kind auf der anderen Seite nach oben und umgekehrt.

Seit den letzten etwa hundert Jahren erkennt man in chronischem Stress ein Gesundheitsproblem, das an Herzkrankheiten, Asthma, Diabetes und einer ganzen Menge anderer Krankheiten beteiligt ist. Daher wurde die Entspannung durch einen gut funktionierenden Vagus als unerlässlich für die Gesundheit betrachtet. Man nahm an, dass dieser Nerv die

ordnungsgemäße Funktion der inneren Organe für den Kreislauf (Herz und Milz), für die Atmung (Bronchiolen und Lunge), für die Verdauung (Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase und Dünndarm) sowie für die Ausscheidung (aufsteigender und quer verlaufender Teil des Dickdarms, Nieren und Harnleiter) gewährleistet.

Außer dem Vagus gehörte zur Definition des „entspannten Zustands“ meist die Aktivität der parasympathischen Bahnen im Bereich des Kreuzbeins, die zum absteigenden Dickdarm, zum Enddarm, zur Blase und zu den unteren Abschnitten der Harnröhre ziehen. Einige dieser Bahnen innervieren auch die Genitalien und ermöglichen verschiedene sexuelle Reaktionen. Dem parasympathischen System ordnete man auch die Kreuzbeinnerven zu, die aus dem Kreuzbein am unteren Ende der Wirbelsäule kommen. Zusammen mit dem Vagus wurden sie als das System der „Ruhe und Verdauung“ oder des „Brütens und Hütens“ charakterisiert.

In seiner Antrittsrede als Präsident der Gesellschaft für psychophysiologische Forschung im Jahr 1994, stellte Stephen Porges seine Polyvagal-Theorie vor, die er aus einem neuen Verständnis der Vagus-Funktion entwickelte. Ein Jahr später veröffentlichte er diese Gedanken in der Fachzeitschrift *Psychophysiology*¹⁷ in einem Artikel mit dem Titel „Orienting in a Defensive World: Mammalian Modifications of our Evolutionary Heritage – A Polyvagal Theory“ (zu Deutsch etwa: Orientierung in einer defensiven Welt: Veränderungen unseres evolutionären Erbes aus dem Reich der Säugetiere – eine Polyvagal-Theorie).

Porges präsentierte ein radikal anderes Modell des autonomen Nervensystems. Sein Stress-Konzept ist dem des älteren Modells zwar ähnlich, doch er legte seinen Schwerpunkt auf die drei bereits erwähnten Bereiche des autonomen Nervensystems: den vorderen Vagus-Ast, das sympathische Nervensystem (den Sympathikus) und den hinteren Vagus-Ast.

Die Grundübung

Wiederholen Sie diese Bewegungen, wenn sie die Übung gemacht haben. Hat sich der Bewegungsradius vergrößert? Wenn Sie vor der Übung Schmerzen beim Drehen des Kopfes hatten: Sind sie danach weniger geworden?

Die meisten Menschen, die ich behandelt habe, stellten überrascht fest, dass sich ihr Bewegungsradius nach beiden Seiten erweiterte. Eine größere Beweglichkeit führt oft zu einer besseren Blutzufuhr zum Hirnstamm und dadurch kommt es zu einer Funktionsverbesserung des vorderen Vagus-Astes.

Die Grundübung – Anleitung

Anfangs sollten Sie bei der Grundübung auf dem Rücken liegen. Wenn sie Ihnen geläufig ist, können Sie sie im Sitzen, Stehen oder Liegen machen.

1. Sie liegen bequem auf dem Rücken und verschränken die Finger (vgl. Fotos 4, 5, 6).

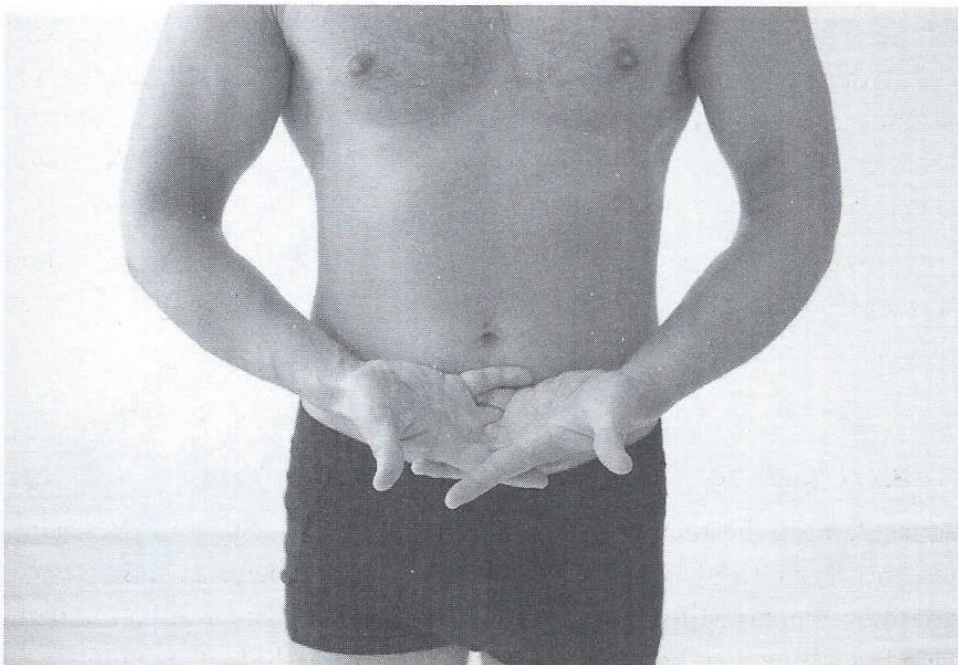


Foto 4: Verschränkte Finger

Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems

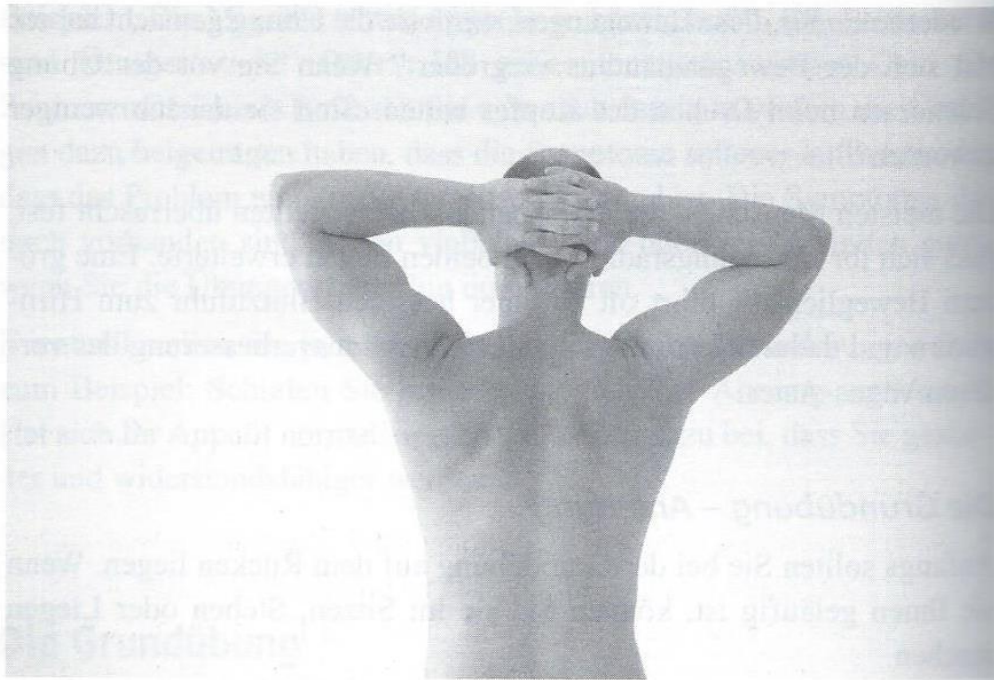


Foto 5: Hände hinter dem Kopf

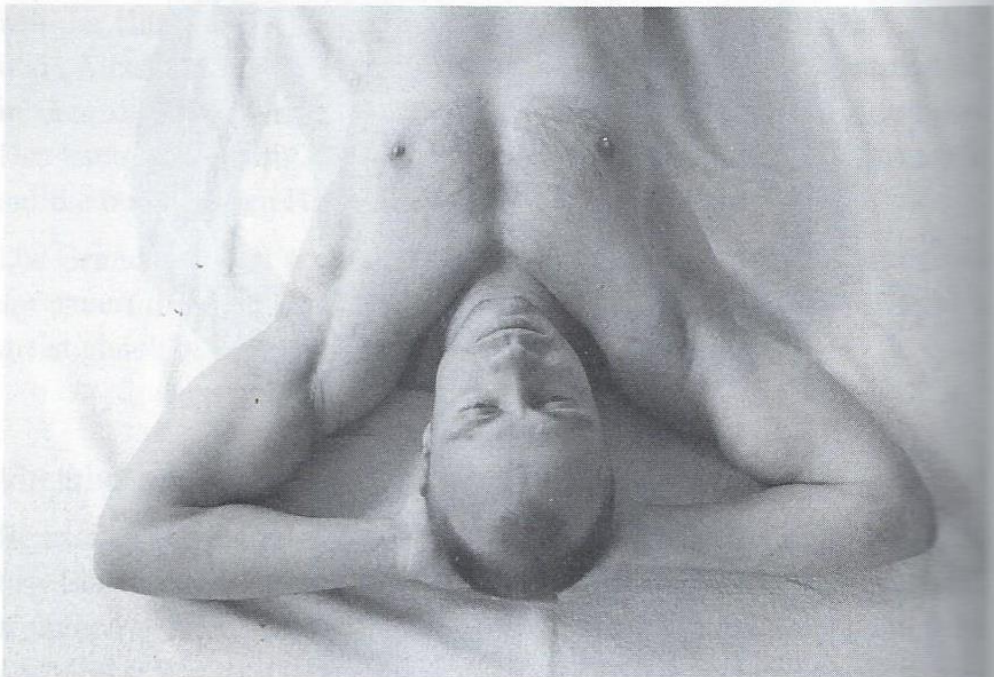


Foto 6: Auf dem Rücken liegen

2. Legen Sie die Hände unter den Hinterkopf, wobei das Gewicht des Kopfes bequem auf den verschränkten Fingern liegt. Sie sollten die Härte des Schädels mit den Fingern und die Knochen Ihrer Finger auf dem Hinterkopf spüren. Wenn Sie eine steife Schulter haben und nicht beide Hände zum Hinterkopf führen können, reicht auch eine Hand; Finger und Handfläche sollten dann aber quer über dem ganzen Hinterkopf liegen.
3. Der Kopf wird nicht bewegt, Sie blicken nach rechts und bewegen dabei nur die Augen, soweit das problemlos möglich ist. Wichtig: Nicht den Kopf, nur die Augen bewegen. Halten Sie den Blick nach rechts gerichtet (Foto 7).
4. Nach kurzer Zeit – bis zu 30 oder sogar 60 Sekunden – werden Sie schlucken, gähnen oder seufzen. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich Ihr autonomes Nervensystem entspannt. (Auf ein normales Einatmen folgt ein normales Ausatmen, doch ein Seufzer ist etwas anderes – auf das Einatmen folgt ein zusätzliches weiteres Einatmen vor dem Ausatmen.)

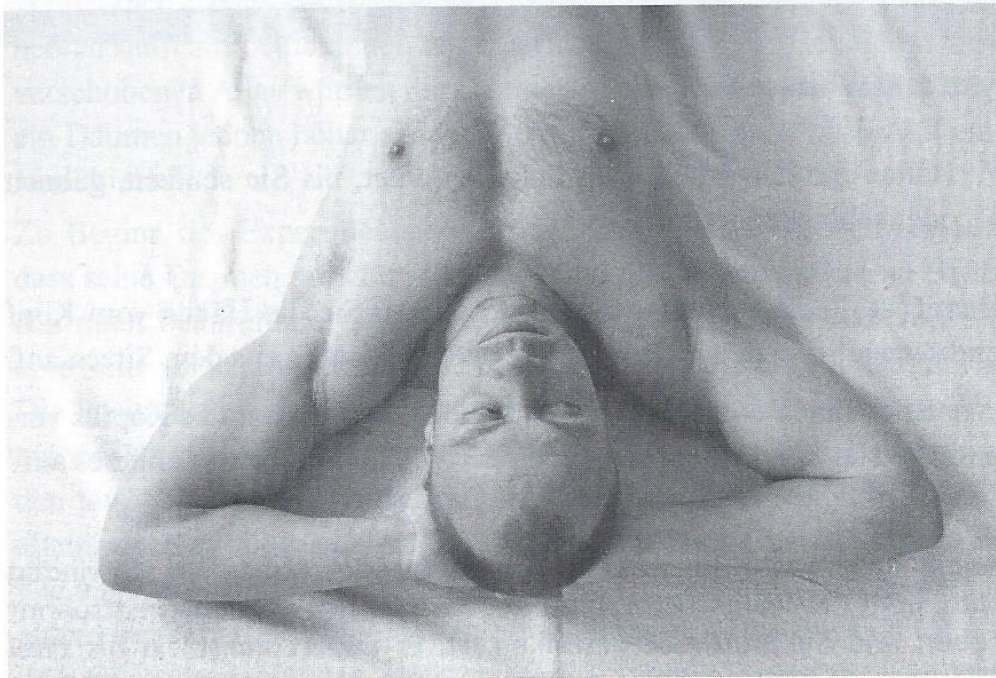


Foto 7: Nach rechts schauen

Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems

5. Führen Sie die Augen wieder zur Mitte und schauen Sie geradeaus.
6. Lassen Sie die Hände an Ort und Stelle und halten Sie den Kopf still. Bewegen Sie diesmal die Augen nach links (Foto 8).

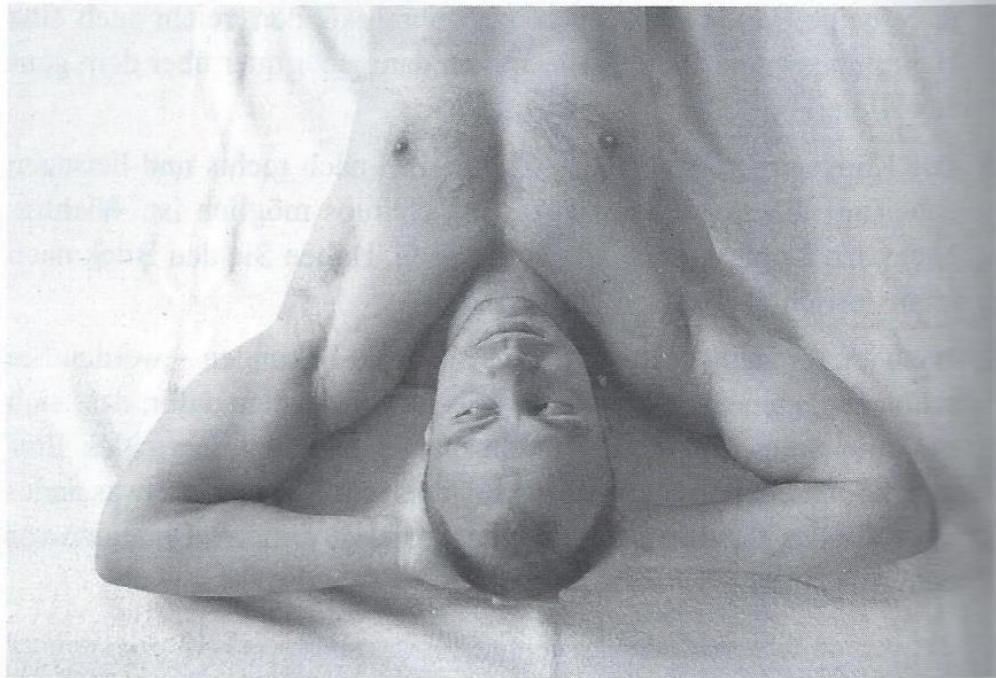


Foto 8: Nach links schauen

7. Halten Sie den Blick nach links gerichtet, bis Sie seufzen, gähnen oder schlucken müssen.

Damit ist die Grundübung beendet; nehmen Sie die Hände vom Kopf und setzen Sie sich aus dem Liegen oder stehen Sie aus dem Sitzen auf. Wie ist es Ihnen ergangen? Hat sich die Beweglichkeit des Kopfes verbessert? Hat sich Ihre Atmung verändert? Fällt Ihnen etwas anderes auf?

Anmerkung: Wenn Ihnen beim Aufsetzen oder Aufstehen schwindlig wird, liegt das wahrscheinlich daran, dass Sie sich im Liegen entspannt haben und Ihr Blutdruck gesunken ist. Es dauert meist ein bis zwei Minuten, bis er sich wieder anpasst und das Gehirn mehr durchblutet wird.