



POLY VAGAL INSTITUT

THE ART AND
SCIENCE OF HUMAN
CONNECTION

W^ege zu finden, um Stress abzubauen und ein Gefühl der Ruhe zu erzeugen, ist in diesem Jahr noch wichtiger geworden als je zuvor. Während die Funktionen Ihres Nervensystems hauptsächlich unter unbewusster Kontrolle stehen, gibt es eine Vielzahl von Techniken, die Sie anwenden können, um Ihre Nerven zu beruhigen und Sie an einen gefühlten Ort der Sicherheit zurückzubringen. Die meisten dieser Techniken beziehen Ihren Vagusnerv mit ein, der dafür verantwortlich ist, dass Sie Stress vermindern und Gefühle wie Unruhe und Angst abbauen können.

Was ist der Vagusnerv?

Der Vagusnerv spielt eine entscheidende Rolle in Ihrem autonomen Nervensystem (ANS), insbesondere im parasympathischen Zweig Ihres ANS. Während der sympathische Zweig Ihres ANS für Ihre Kampf- oder Fluchtreaktion verantwortlich ist, reguliert der parasympathische Zweig „Ruhe und Verdauung“ und sorgt für Gefühle der Ruhe und Sicherheit.

Der Vagusnerv stellt auch die Kommunikation zwischen Ihrem Gehirn und Ihrem Darm her und ist daher Gegenstand umfangreicher Studien in Bezug auf die Geist-Körper-Verbindung.

Wenn der Vagusnerv stimuliert wird, stellt sich ein Gefühl der Entspannung ein, Ihre Herzfrequenz sinkt und die Atmung verlangsamt sich. Die Stimulation des Vagusnervs kann auf natürliche Weise durch den Einfluss Ihrer Umgebung erfolgen oder Sie können den Vagusnerv auch bewusst durch verschiedene Techniken anregen.



TELEFONSELSORGE

DEUTSCHLAND www.telefonseelsorge.de

SCHWEIZ www.143.ch

ÖSTERREICH www.telefonseelsorge.at

15 WEGE ZUR STIMULATION DES VAGUSNERVS ZU HAUSE

1 TIEFES ATMEN

Eine der Hauptaufgaben Ihres autonomen Nervensystems ist es, Ihre Atmung zu regulieren. Wenn Sie gestresst oder ängstlich sind, neigt die Atmung dazu, flach und schnell zu werden. Wenn Sie entspannt und ruhig sind, ist die Atmung dagegen langsam und tief. Im Gegensatz zu anderen autonomen Reaktionen ist die Atmung eine Funktion, die Sie bewusst gestalten können. Indem Sie Ihren Atem (vorrangig das Ausatmen) absichtlich verlangsamen, senden Sie ein Signal an Ihr Gehirn, dass Sie sicher und ruhig sind. Dies kann Ihr Nervensystem überlisten, so dass es glaubt, dass Sie entspannt sind, auch wenn Sie sich ängstlich fühlen. Untersuchungen zeigen, dass langsame, tiefe Atemzüge, bei denen das Ausatmen länger als das Einatmen ist, den Vagus Tonus erhöhen, die Sauerstoffsättigung verbessern und Angstgefühle verringern können.

2 SUMMEN ODER SINGEN

Singen und Summen sind dafür bekannt, dass sie das Wohlbefinden fördern. Wenn Sie singen oder summen, verlangsamt sich auf natürliche Weise Ihre Atemfrequenz, was Ihrem Gehirn signalisiert, dass Sie in Sicherheit sind. So wie die tiefe Atmung den vagalen Tonus aktivieren kann, hilft Singen, Ihren Körper aus dem sympathischen Modus herauszubringen und aktiviert die parasympathische Aktivität, während es die Herzfrequenzvariabilität erhöht. Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist ein biologisches Maß, für Ihre Stressreaktion, wobei eine größere Variabilität eine größere Stressresilienz anzeigt.

3 KÄLTEEXPOSITION

Kälteexposition, z.B. durch eine kalte Dusche, kann den vagalen Tonus erhöhen, indem die Aktivität des parasympathischen Nervensystems gesteigert wird. Die Forschung zeigt, dass beim ersten Kältekontakt der Sympathikus anspringt. Sobald Sie sich jedoch an die Tempe-

ratur gewöhnt haben, kommt es aufgrund der erhöhten vagalen Aktivität zu einer deutlichen Verschiebung vom sympathischen zum parasympathischen Modus. Eine der einfachsten Möglichkeiten, eine Kälteexposition zu erfahren, ist eine 30-sekündige kalte Dusche, gefolgt von warmem Wasser.

4 CHANTEN

Eines der beliebtesten Chants oder Mantras ist das „OM“, das Sie zu Beginn oder am Ende einer Yogastunde hören. Obwohl die alten Yogis, die diese Töne sangen, keine wissenschaftlichen Beweise hatten, war ihre Intuition richtig. Forschungen zeigen, dass Chanten, insbesondere das „OM“, die Muskeln im hinteren Teil des Halses stimuliert, die mit dem Vagusnerv verbunden sind. Dies erhöht die vagale Aktivierung und stimuliert den parasympathischen Modus. Gleichzeitig werden alte Strukturen in Ihrem Gehirn, die für die Erkennung von Bedrohungen zuständig sind, wie z.B. die Amygdala, deaktiviert, was Ihnen ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit gibt.

5 LACHEN

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, gibt es nichts Besseres als Lachen, um Sie aufzuheitern. Lachen stimuliert einen Atemrhythmus, der den parasympathischen Modus aktiviert. Dies steht in direktem Zusammenhang mit einem erhöhten Vagus Tonus und einer erhöhten Herzfrequenzvariabilität. Lachen vermittelt nicht nur ein unmittelbares Wohlgefühl, sondern vermindert auch langfristig Ängste.

6 MEDITATION

Meditation entwickelt sich zu einer der beliebtesten, nicht-invasiven Strategien zur Reduzierung von Stress und Angstzuständen. Vor allem die Achtsamkeitsmeditation ist weithin erforscht. Sie kann uns in den gegenwärtigen Moment zurückbringen und helfen, ein Gefühl der Kontrolle über die eigenen Emotionen wiederzuerlangen. Menschen, die an einer Achtsamkeitsmeditation teilnehmen, erleben nicht nur eine höhere Herzratenvariabilität während der Meditationspraxis, sondern auch, dass dies den ganzen Tag über anhalten kann. Meditation geht mit einer langsameren, tieferen Atmung einher und ermöglicht das Gefühl, im gegenwärtigen Moment geerdet zu sein.

Achtsamkeitsmeditation erhöht den Vagus Tonus und die parasympathische Aktivität.

7 POSITIVE SOZIALE VERBINDUNGEN

Eine positive soziale Verbindung, kann das Gefühl des Wohlbefindens und der Zugehörigkeit steigern. Wenn Sie positive Emotionen gegenüber einer anderen Person empfinden, erhöht sich der Vagus Tonus, was Ihnen wiederum ein Gefühl der Ruhe und Sicherheit vermittelt. Erstaunlicherweise zeigen Studien auch, dass selbst erzeugte positive Verbindungen, wie sie durch die Meditation der liebenden Güte entstehen, denselben Effekt haben können. Bei der Freundlichkeits-Meditation senden Sie positive Gefühle und Gedanken an die Menschen in Ihrem Leben aus. Obwohl diese vielleicht nicht einmal wissen, dass Sie das tun, erhöht der Akt des Aussendens positiver Gefühle an andere Ihre vagale Aktivierung und stimuliert Ihr parasympathisches Nervensystem.

8 UMARMEN

Eine Umarmung zu geben und zu empfangen ist eine der tröstlichsten Handlungen, die Sie erleben können. Wenn Sie jemanden umarmen, produziert Ihr Körper das Hormon Oxytocin (auch bekannt als das Liebes-Hormon), das von Ihrem Vagusnerv freigesetzt wird. Die Freisetzung von Oxytocin ist so eng mit dem Gefühl der Sicherheit verbunden, dass sie durch jede Art von positiver sozialer Interaktion oder warmer Berührung ausgelöst werden kann. Studien zeigen, dass das Umarmen oder Kuseln Ihr parasympathisches Nervensystem aktiviert und die Herzratenvariabilität erhöht.

9 MASSAGE

Massage ist eine von Natur aus entspannende Tätigkeit, die nachweislich den Vagus Tonus und die Herzratenvariabilität erhöht. Durch das Ausüben von Druck auf bestimmte Punkte des Körpers steigert die Reflexzonenmassage die vagale Aktivierung und senkt den Blutdruck und verringert gleichzeitig die Aktivität des Sympathikus. Ähnlich wie die Umarmung kann eine Massage ein Gefühl von Wohlbefinden und Sicherheit vermitteln, das Ihr Nervensystem in die parasympathische Aktivierung versetzt.

10 TAI-CHI

Tai-Chi kommt aus China und wird manchmal auch als Bewegungsmeditation bezeichnet. Es ist eine körperliche Praxis, die Kampfkunst mit Meditation verbindet und im Westen immer beliebter wird. Das Ziel von Tai-Chi ist es, den Geist mit dem Körper zu verbinden und ein Gefühl der Gelassenheit zu schaffen, während man sich gleichzeitig sanft bewegt. Studien zeigen, dass Tai-Chi-Praktizierende einen erhöhten Vagus Tonus und eine geringere Aktivierung des Sympathikus erfahren, während sie ihren Fokus vom Geist auf den Körper lenken.

11 GEBET

Ähnlich wie Chanten, Singen und Summen einen langsamen Atemrhythmus erzeugen, der den Vagus Tonus erhöht, löst Beten diesen Effekt aus. Studien zeigen, dass die rhythmischen Formeln beim Beten mit Rosenkranzperlen oder dem Singen von Mantras Ihre Atmung verlangsamen und eine parasympathische Aktivierung einleiten. Wenn Sie diese Praktiken mit positiven Emotionen kombinieren, wie sie z.B. in der Meditation der liebenden Güte erlebt werden, erhöht das Gefühl der Verbundenheit den Vagus Tonus und den parasympathischen Zustand weiter.

12 EINNAHME VON PROBIOTIKA

Ihr autonomes Nervensystem und insbesondere Ihr Vagusnerv, ist eine entscheidende Komponente der Darm-Hirn-Achse. Ihr Vagusnerv ist dafür verantwortlich, Botschaften von Ihrem Mikrobiom zu senden und die Informationen zurück an Ihr Gehirn und das zentrale Nervensystem zu übermitteln. Studien zeigen, dass Stress die Funktion des Vagusnervs beeinträchtigen und zu Entzündungen führen kann, die sich wiederum auf die Gesundheit des Mikrobioms auswirken. Wenn Sie also die Gesundheit Ihres Mikrobioms mit Probiotika verbessern können, so die Hypothese, kann der bidirektionale Einfluss eines gesunden Darms die vagale Regulation erhöhen und somit Stress reduzieren.

13 OMEGA-3

Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind für die Entwicklung und Funktion des Gehirns wichtig. Die Forschung beginnt jedoch, einen möglichen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und einer erhöhten Herzfrequenzvariabilität zu entdecken. Während sich die meisten Forschungen auf die Vorteile der HRV bei kardiovaskulären Erkrankungen konzentrieren, kann die direkte Beziehung zwischen Herzratenvariabilität und Vagus Tonus nicht mehr ignoriert werden. Tatsächlich haben Forscher in einer Studie gezeigt, dass die entzündungshemmende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren den Vagus Tonus direkt beeinflussen kann.

14 BEWEGUNG

Die wohlthuenden Wirkungen von Bewegung wurden oft belegt. Gehen oder Körperübungen, haben einen stimmungsaufhellenden Effekt und steigern Ihre Energie. Studien zeigen, dass schon mäßige Bewegung einen direkten Einfluss auf die Aktivität des Vagusnervs hat, den Vagus Tonus erhöht und die Herzfrequenzvariabilität steigert. Studien zeigen einen signifikant höheren Vagus Tonus bei Personen, die Ausdauersportarten ausüben, im Vergleich zu Personen, die dies nicht tun.

15 GESELLIGES BEISAMMENSEIN

Sollten Sie die Möglichkeit haben an einem geselligen Beisammensein teilzunehmen, kann auch dies beruhigend wirken. Hierbei ist es wichtig, dass dies ein ungezwungenes, freiwilliges Erlebnis ist, ohne dass dabei „Sozialstress“ erlebt wird. Einfach nur dabei sitzen ist häufig schon genug. Ein schönes Beispiel dafür ist das sogenannte „Hygge“ in Dänemark. Geselliges und gemütliches Zusammensitzen, insbesondere beim Essen. Es werden ausschließlich positive, für alle angenehme, Themen besprochen, Erlebnisse und Erfahrungen mitgeteilt und Ablenkungen (wie Smartphone, Zeitung, etc.) zur Seite gelegt. In dieser entspannten, positiven Atmosphäre kann Verbundenheit in Sicherheit entstehen.