



LAURA BOLARDI SCHIEL

PSYCHOTHERAPIE · COACHING · BERATUNG



# EIN RATGEBER

„ICH MACHE MIR DEN HORIZONT FREI...“

14 Tipps wie Du Dein Nervensystem für mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag unterstützen kannst.

# Inhaltsverzeichnis

		Seite
1	Dein Autonomes Nervensystem und Dein Vagusnerv	3
2	14 Übungen um Deinen Vagusnerv zu aktivieren und stärken	6
3	Der Vagusnerv und Hormone	13
4	Literaturverzeichnis	16

## Dein Autonomes Nervensystem und dein Vagusnerv

*„Es geht nicht weiter, ich habe keine Kontrolle, es gibt keine Perspektiven...“*

*„Ich bin ausgelaugt, ich kann nicht mehr...“*

*Kennst du das? Hast du manchmal das Gefühl nicht weiter zu wissen und zu können?*

Und, wenn es so ist, tritt oft unmittelbar **Angst** auf?

Angst äußert sich nicht auf rationale Art.

Zuerst hat der Körper Anzeichen: wir atmen schlechter oder bekommen keine Luft, spüren Knoten im Hals, unser Bauch fühlt sich nicht gut. Wir sind schlecht gelaunt und fühlen uns insgesamt nicht gut.

Unsere primitiven Teile des Gehirns melden sich und versuchen uns zu schützen. Wir reagieren mit Kampf oder Flucht. Kortisol und Adrenalin werden im Körper verstärkt freigesetzt und wenn wir weder kämpfen noch fliehen können, erstarren wir. Wir fühlen uns machtlos. Lustlosigkeit, Schwere, Traurigkeit und Wut sind einige der Auswirkungen davon.

Der **Sympathikus**, der anregende Teil des Autonomen Nervensystems, ist jetzt aktiviert und erlaubt uns nicht, uns wohl und ausgeglichen zu fühlen. Er ermöglicht eine Leistungssteigerung in der Notsituation. Adrenalin wird

ausgeschüttet, während gleichzeitig nicht unmittelbar notwendige Körperfunktionen heruntergefahren werden: die Verdauung und das Immunsystem.

Oft wird der Versuch, uns zu entspannen, zu einer Anstrengung, die mehr und mehr Kraft erfordert, was wiederum zu mehr Aufregung und Reizbarkeit führt. In so einem Moment können wir nicht „positiv“ denken, fühlen oder handeln.

**Was können wir jetzt machen, um unsere Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu mobilisieren, um Freude und Leichtigkeit wieder herzustellen oder überhaupt zu erzeugen?**

Der **Parasympathikus** ist nun der Gegenspieler, der den beruhigenden Teil des Autonomen Nervensystems darstellt.

Dabei spielt der **Vagusnerv**, als wichtigster Teil des parasympathischen Nervensystems, eine sehr wichtige Rolle. Er steuert den Großteil der Körperfunktionen.

Der Vagusnerv ist der zehnte Gehirnnerv. „Vom Hirnstamm aus werden der Schlaf-Wach-Rhythmus, Blutdruck, Herzfrequenz, Atmung, Aufmerksamkeit und Schmerzwahrnehmung beeinflusst und gesteuert. Jener Teil des Vagusnervs, der sich im Hirnstamm befindet, ist Teil eines komplexen Systems und wirkt auf all diese Funktionen ein, er ist aber nicht alleine dafür

verantwortlich“, in einem zusammenfassenden Zitat von Prim. Dr. Johanna Winkler, Vorstand der Klinik für Psychiatrie 2, Neuromed Campus Linz.

Der Vagusnerv verläuft vom Kopf bis zu den Nieren und wird er aktiviert und gestärkt, so entstehen Wirkungen, durch welche sich ein Wohlbefinden zum großen Teil wiedergewinnen lässt:

- Der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken.
- Die Atmung wechselt von der Brust- zur tieferen Bauchatmung.
- Die Verdauung wird angeregt und die Magen-Darm-Passage beschleunigt.
- Die Muskelspannung sinkt.
- Das Immunsystem wird angeregt.
- Chronische Schmerzen können nachlassen.

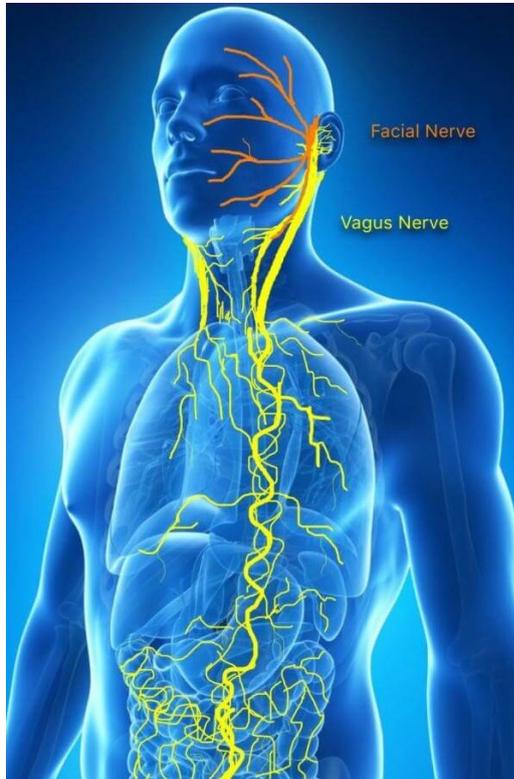
**Ziel ist es**, in einem aktuellen kritischen Zustand das gesunde Gleichgewicht der beiden Teile Parasympathikus und Sympathikus herzustellen. Die Folge ist Selbstregulation und ein eigenes Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit.

## **Vagusnerv-Übungen**

Der grundlegende Beitrag des Vagusnervs dazu, wie wir Stress regulieren und Reserven aufbauen um Erholung zu fördern, ist lange Zeit unterschätzt worden. Der „Ruhe-Nerv“ hat ein besonderes Potenzial, wenn man ihn richtig zu stimulieren weiß. Das funktioniert zum Beispiel durch **tiefes Durchatmen**. Wir tun das unter Umständen intuitiv von selbst, wenn unser Stresslevel steigt.

# 14 Übungen, um deinen Vagusnerv zu aktivieren und zu stärken

2



## 1. Selbstmassage (zusammen zu stellen)

Beide Handflächen seitlich außen an den Hals legen und mit sanften Bewegungen zwischen Ohr und Schulterübergang kreisend über die Haut streichen.

**Wirkung:** Der Vagusnerv verläuft seitlich am Hals entlang. Das ist auch die ideale Stelle, um ihn von außen durch leichten Druck anzuregen. Das beruhigt und entspannt.

## 2. Massagen: U.a.

- Shiatsu
- Fussreflexzonen
- Kopfmassage
- Akupressur

Für eine Selbst-Akupressur den Punkt in der Ohrmuschel, der mit dem Vagusnerv in Verbindung steht, 30 Sekunden drücken und wieder loslassen. Mehrmals wiederholen.



**Wirkung:** In der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Punkte am Körper Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Diese Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren und sollen auch mit dem Vagusnerv verbunden sein.

### **3. Kopf drehen**

Den Kopf einmal langsam nach links drehen, mit den Augen etwas in nächster Nähe fixieren. Dann den Kopf langsam nach rechts drehen, ebenfalls kurz einen Gegenstand mit den Augen scharf stellen. Einige Male wiederholen.

**Wirkung:** Mit dieser Übung spricht man den Teil des Vagusnervs an, der durch den Hals verläuft, und ebenso die Ziliarmuskulatur der Augen, die ebenfalls mit dem Vagusnerv in Verbindung steht.

## 4. Augenbrauen heben

Wer mit den Ohren wackeln kann, findet hier vielleicht seine Lieblingsübung. Die Augenbrauen heben und dabei die Ohren bewegen.

**Wirkung:** Der Schläfenmuskel aktiviert den siebten Hirnnerv (N. facialis), der auf den Vagusnerv einwirkt.

## 5. Gurgeln

Es genügt ein Glas Wasser und los geht's.

**Wirkung:** Da der Vagusnerv auch für den Geschmack zuständig ist und die Rachen- und Kehlkopfmuskulatur stimuliert, kann man ihn dort durch Gurgeln aktivieren.

## 6. Atmung

- Langsames Atmen
- Tief durchatmen
- Ein Musikinstrument spielen
- Atemübungen

### Vier-Quadrat-Atmung

Sie nennt sich so, weil alles mit der Zahl Vier zu tun hat. Beim Atmen stellt man sich den Körper wie eine Box vor, die sich beim Einatmen mit Luft

füllt und beim Ausatmen wieder zusammensinkt. Die gesamte Übung sollte mehrfach wiederholt werden:

- Einatmen (langsam bis 4 zählen)
- Luft anhalten (ebenso)
- Ausatmen (ebenso)
- Luft anhalten (ebenso)
- Neuer Zyklus

Erfunden hat diese Übung Mark Divine während seiner Ausbildung zum Navy SEAL. Seitdem soll Box Breathing zum Repertoire der US-Soldaten gehören, mit dem sie Stresssituationen auch in Kampfsituationen kurzfristig meistern.

**Wirkung:** Bewusst tief ein- und ausatmen, vor allem in den Bauchraum hinein, senkt die Herzfrequenz und das Stresslevel. Die vertieften Atemzüge erhöhen die Empfindlichkeit von sogenannten Barorezeptoren, Drucksinneszellen in den Gefäßwänden. Sie stimulieren den Vagusnerv, der wiederum den Blutdruck senkt und Angstgefühle verringert.

## 7. Singen

Singen Sie Ihre Lieblingslieder. Und Lieder, die vor allem Vokale wie A, O und U enthalten. Meditierende Mönche machen dies seit Jahrhunderten mit dem altbekannten „Ooommm“. Einen ähnlichen Effekt auf den Vagusnerv haben Weihnachtslieder wie „O du fröhliche“ oder auch Wiegenlieder wie „Der Mond ist aufgegangen“.

**Wirkung:** Die beiden Äste des Vagusnervs verlaufen auf beiden Seiten des Halses entlang von Kehlkopf und Luftröhre. An diesen Punkten lässt sich der Vagusnerv durch die Vibration der Stimme aktivieren

## 8. Summen

Unser Vagusnerv passiert unser Innenohr ebenso wie unsere Stimmbänder.

Summen, Singen aber auch Schnurren. Gerade wenn wir dabei auch noch lang ausatmen. Unser Parasympathikus wird weiter aktiviert.

Besonders beruhigend wirken die **Vokale A, O, U**. Diese versetzen Stimmbänder und Brustraum am besten in Schwingung. Deswegen hält sich seit Jahrtausenden das Mantra **OM**. Wenn Mantras chanten nicht so dein Ding ist, kannst Du auch einfach summen oder laut singen. Im Auto, in der Dusche, im Wald.

**Wirkung:** Alles was unsere Stimmbänder – oder auch unser Trommelfell – zum Vibrieren bringt, erhöht unsere Herzfrequenzvariabilität (HRV) und wirkt angenehm beruhigend.

## 9. Kältereize setzen

Wer wach und gleichzeitig gelassen in den Tag starten möchte, kann es mit einer kurzen kalten Dusche am Morgen probieren. Das kalte Wasser erst langsam über Arme und Beine laufen lassen und dann vor allem den Hals entlang über den ganzen Körper.

**Wirkung:** Kälte dämpft den Sympathikus, den anregenden Teil unseres Nervensystems. Der Parasympathikus, zu dem auch der Vagusnerv gehört, wird aktiv.

## 10. Akkomodation des Auges

Akkommodation beschreibt die Fähigkeit des Auges, Gegenstände in unterschiedlichen Entfernungen scharf zu sehen. Mit dieser Übung trainierst Du deine Augenmuskeln und gleichzeitig wird der Vagusnerv angeregt. Strecke jeweils einen Finger der rechten und einen Finger der linken Hand unterschiedlich weit von dir weg und versuche, diese mit den Augen abwechselnd scharf zu stellen. Wenn das gut funktioniert, kannst Du mit den Augen „Achten“ um die beiden Finger beschreiben. Das verstärkt den Trainingseffekt.

**Wirkung:** Zum Scharfstellen der Linse sind beim Sehen drei Muskeln sehr wichtig: die haarfeinen, ringförmig an der Augenlinse ansetzenden Ziliarmuskeln, der Pupillenschließmuskel und die äußeren Augenmuskeln. Alle drei kommunizieren mit dem Vagusnerv. Ein spezielles Augenmuskeltraining kann daher zu angenehmer Entspannung führen.

## 11. Zittern, TRE → nach David Bercelli

Säugetiere schütteln sich instinktiv nach Stresssituationen.

Nach einer erlebten Stresssituation, sobald sie sich wieder in Sicherheit

fühlen, versetzen sich sämtliche Muskelgruppen in ein heftiges Zittern und Vibrieren, um auf diesem Wege Spannungen abzubauen und das Nervensystem zu normalisieren.

Nach dem Vorbild von Säugetieren (zu denen wir evolutionär gehören) können wir Anspannung oder stressbedingte Starre abschütteln.

(Für mehr Infos siehe meine Website: [www.laurabolardi.de](http://www.laurabolardi.de))

## 12. Frei bewegen

Zum Beispiel balancieren, Bälle werfen und fangen, präzise auf ein Ziel springen, Bewegungsspiele.

Ideal ist, was große Bereiche unseres Körpers fordert. Bei dem wir funktionelle Ketten über ihre gesamte Länge bewegen und stärken.

**Wirkung:** Muskeln und Faszien werden wieder elastischer. Wir nehmen überflüssige Spannungen leichter wahr und können sie mittels Bewegung abbauen. Wo dies anfangs schwierig ist, helfen auch Entspannung der Faszien. Du bist ganz im Jetzt, fühlst Dich befreit, zugehörig und geborgen. In einer solchen Atmosphäre lernst Du besonders schnell, erweiterst deine motorischen und sozialen Fertigkeiten und wirst entsprechend resilienter.

### 13. Spazieren, Wandern, Laufen

Besonders wenn's kalt, heiß oder nass ist – so dass Du Dich an verschiedene äußere Reize anpassen kannst.

### 14. Zungenrollen

Verlagere hierzu Deine Zunge nach vorn, rolle sie nach oben ein und drücke sie gegen den oberen Gaumen.

**Wirkung:** Den Zungen-Rachen-Nerv, den 9. Hirnnerv unseres Parasympathischen Systems – stimulieren wir durch Zungenstretching.

## Der Vagusnerv und Hormone

Der Vagusnerv beeinflusst die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin, Noradrenalin und GABA ( $\gamma$ -Aminobuttersäure). Wie wichtig dieser Einfluss ist, zeigt sich, wenn es an einem dieser Botenstoffe mangelt.

Ein **Mangel an Serotonin** kann zu Schlafstörungen, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Mangel an Stressresistenz, Kopfschmerzen, Angstzuständen und Depressionen führen. Ein **Mangel an Noradrenalin** steht im Zusammenhang mit Depression, Konzentrations- und Motivationsstörungen. Ein **Mangel an GABA** wird mit Angst und Depressionen in Zusammenhang gebracht.

## Was können wir tun um die Produktion mancher dieser Hormone zu beeinflussen?

### **Endorphine:** „die schmerzstillenden Hormone“

- Lachen
  - in 20 Sekunden Lachen werden gleich viele Endorphine produziert werden, wie während 5-minütigem Rudern!
- Ätherische Öle riechen
- Humor/ sich eine Komödie ansehen
- Dunkle Schokolade essen
- Sport treiben
- Yoga machen
- Musik hören

### **Serotonin,** das Stimmungs-Stabilisator-Hormon, das „Glückshormon“

- Meditieren
- Lesen
- Laufen
- Sonnenstrahlung
- Gehen in der Natur
- Schwimmen
- Radfahren
- Musik machen
- Tanzen

Da ca. **95 %** des **Serotonins im Darm gebildet** werden, ist es sehr wichtig, dass er gesund ist, um das Hormon bilden zu können.

Aminosäure Tryptophan, die besonders häufig in **Fisch und Nüssen** vorkommt. Aber auch Vitamin B6 (**Avocado, Kohl, grüne Bohnen und Linsen**). Gute tierische Quellen sind Geflügel, Leber und Fisch) Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren (**Lachs, Makrele**, aber auch **Leinsamen** und Öle).

**Oxitocin**, „das Liebeshormon“, löst Großzügigkeit, Vertrauen und Zugehörigkeit aus

- Mit einem Tier spielen
- Mit einem Baby spielen
- Hand halten
- Familie umarmen
- Komplimente geben und bekommen
- Wenn wir gemeinsam singen, schütten wir zusätzlich mehr Oxytocin aus. Dieses Kuschel& Bindungshormon sorgt dafür, dass wir uns geborgen fühlen.

**Dopamin**, „das Belohnungshormon“, stimuliert „sich zu fokussieren“, das Gedächtnis und die Motivation

- Eine Aufgabe erledigen
- Selbstpflege
- Essen machen
- Kleine Gewinne feiern

Stanley Rosenberg, (2018): Der Selbstheilungsnerve: So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. VAK; 5. Edition

Deb Dana, (2021): Arbeiten mit der Polyvagal-Theorie. Übungen zur Förderung von Sicherheit und Verbundenheit. Probst Verlag

Hildegard Nibel, (2020): Neurogenes Zittern: Stress & Spannungen lösen. Trias Verlag



**LAURA BOLARDI SCHIEL**

PSYCHOTHERAPIE · COACHING · BERATUNG

BÜLTENWEG 61  
38106 BRAUNSCHWEIG

TELEFON: 0531 28343877  
MOBILE: 0171 2640186  
E-MAIL: [INFO@LAURABOLARDI.DE](mailto:INFO@LAURABOLARDI.DE)

**[WWW.LAURABOLARDI.DE](http://WWW.LAURABOLARDI.DE)**