

# Resilienz – Vegetatives Nervensystem



Mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist  
*Juvenal – römischer Satiredichter*

# Vegetatives Nervensystem

## Vagusnerv-Übungen

### 1. Selbstmassage

Seitlich beide Handflächen 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. Kopf drehen

Kopf einmal langsam nach links drehen, mit den Augen etwas in nächster Nähe fixieren. 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 die Ziliarmuskulatur der Augen, die ebenfalls mit dem Vagusnerv in Verbindung stehen.

### 3. 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.

### 4. 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.

# Vegetatives Nervensystem

## Vagusnerv-Übungen

### 5. Singen

Singen Sie – auch 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 zwei Vagusnerv-Äste verlaufen auf beiden Seiten des Halses entlang von Kehlkopf und Luftröhre. An diesen Punkten lässt sich der Vagusnerv durch die Vibration der Stimme aktivieren

### 6. 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 des Nervensystems. Der Parasympathikus, zu dem auch der Vagusnerv gehört, wird aktiv.

### 7. 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.



# Vegetatives Nervensystem

## Vagusnerv-Übungen

### 8. Box-Breathing

Auch als Vier-Quadrat-Atmung bekannt. 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:

1. Einatmen (4 Sekunden)
2. Luft anhalten (4 Sekunden)
3. Ausatmen (4 Sekunden)
4. Luft anhalten (4 Sekunden)

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