

# natur & heilen

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

**Titel: Nervus vagus – Der Selbstheilungs-Nerv**

**Quelle:** [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)

**Heft:** Dezember 2019

**Umfang:** 7 Seiten

## **Wichtiger Hinweis:**

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

## **Copyright-Hinweis:**

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt bei der Natur & Heilen GmbH & Co. KG, München.

## **Impressum**

Natur & Heilen GmbH & Co. KG

Nikolaistr. 5

D-80802 München

Telefon +49 / (0)89 / 380159-10

Telefax +49 / (0)89 / 380159-16

E-Mail: [info@naturundheilen.de](mailto:info@naturundheilen.de)

Internet: [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)

Geschäftsführung: Paula Groß v. Trockau, Karl Groß v. Trockau;

Sitz der Gesellschaft: 80802 München

Amtsgericht München HRA 190 713

# Der Selbstheilungsnerve

## Wirksame Hilfe zur Aktivierung des Vagus-Nervs

**Der Vagus ist Teil des vegetativen Nervensystems und wird im Allgemeinen auch als unser Ruhenerve bezeichnet. Ist sein weitverzweigtes System nicht in Balance, kann er Ursache verschiedenster Beschwerden sein – im Umkehrschluss können aber auch viele**

**Dysbalancen über diesen geheimnisvollen Heiler reguliert werden. Dies wird mittlerweile von manuellen Therapeuten sowie in der Traumabehandlung genutzt. Einige Vagus-Übungen, die unsere innere Heilung anstoßen, können auch gut als Selbsthilfe angewendet werden.**

Unser turbulenter Alltag ist heutzutage fast durchweg von starken Herausforderungen geprägt, sei es im Beruf, im Privatleben oder in der Freizeit. Dabei handelt es sich meist nicht um äußere Stressoren, sondern um innere. Es ist nicht mehr der Säbelzahniger, der unsere Vorfahren noch in die existentielle Not katapultiert hat, sondern wir leiden stattdessen an einem Leben in Ruhelosigkeit und Hektik, starker Konkurrenz und zu vielen „Baustellen“. So sehnen wir uns nach einem Zustand der Entspannung, der so gut wie nie eintritt. Meditation, Stille, Achtsamkeit uns selbst und anderen gegenüber, Genuss, Musik, Naturerlebnisse, Kuschneln mit dem Partner – häufig kommt diese Art, das Leben zu erfahren, zu kurz. Unser Rhythmus und die natürlichen Selbstheilungskräfte geraten dadurch aus dem Takt. Grundsätzlich ist der Taktgeber für diesen Zustand der Vagus – unser großer Nerv der Ruhe und Entspannung. Dieser größte Nerv des parasympathischen Systems sorgt für ein lebendiges Gleichgewicht und einen starken inneren Arzt.

### **Die Entdeckung der Doppelrolle des Vagus: die Polyvagaltheorie**

Der Parasympathikus ist Teil des autonomen Nervensystems, sein Gegenspieler ist der Sympathikus. Ohne unser bewusstes Zutun steuern beide die Aktivität lebenswichtiger Organe und dirigieren sämtliche Vitalfunktionen: Wir atmen, verdauen und verstoffwechseln ganz selbstverständlich, unser Herz schlägt, ohne dass wir es bewusst steuern, die Blase füllt sich regelmäßig, die Hormonregelkreise arbeiten beständig ... – wir leben ohne bewusste Kontrolle über jene inneren Abläufe. Das oberste Gebot dieses Nervensystems ist es, in jedem Moment für unsere Sicherheit zu sorgen und uns am Leben zu erhalten. Hierfür muss es in der Lage sein, sich selbstständig den jeweiligen Herausforderungen optimal anzupassen.

Lange Zeit bestand die medizinische Übereinkunft, dass das autonome Nervensystem aus jenen beiden neuronalen Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus besteht, die für die Zustände Anspannung/Stress und Entspannung verantwortlich sind.

*Dr. Stephen Porges*, Wissenschaftler am *Kinsey Institute (Indiana University Bloomington)* und Professor für Psychiatrie an der *University of North Carolina*, hat diese Theorie jedoch wesentlich erweitert. Im Laufe seiner wissenschaftlichen Beobachtungen bestätigte sich für ihn die Annahme, dass die Anpassung des autonomen Nervensystems differenzierter sein muss als bisher angenommen. Die beiden Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus deckten längst nicht alle emotionalen Zustände, Reaktionen und Handlungsweisen ab, die er in seinen Untersuchungen an Klienten beobachtete.

Seine Studien brachten ihn zu der Erkenntnis, dass der Vagus, der größte und längste Nerv des parasympathischen Systems, aus zwei unterschiedlichen Ästen besteht und eine Doppelrolle einnimmt im autonomen Nervensystem. Folglich nannte er sein neues Konzept **Polyvagalthorie**. Der Forscher beschreibt in seiner neuen Auslegung des autonomen Nervensystems die Strategien der beiden Teile des Vagus und des Sympathikus, die alle drei autonom „im Dienste unseres Überlebens“ arbeiten.

### **Vagus – der „Umherschweifende“**

Der Vagus ist der X. Hirnnerv und entspringt im Hirnstamm. Er innerviert jedoch nicht nur Areale am Kopf und am Hals, sondern zieht mit seinem großen Geflecht bis in die Eingeweide. Dieses große Verbreitungsgebiet hat dem Vagus seinen Namen gegeben: der „Vagabundierende“, der „Umherschweifende“. Als Bote informiert er vom Gehirn aus mithilfe elektrochemischer Signale alle lebenswichtigen Organe über einzuleitende „Handlungen“. Aber nur 20 % seiner Fasern sind für diese Funktion ausgelegt (motorisch-efferent). 80 % seiner Fasern hingegen informieren das Gehirn über den Zustand des Körpers (sensorisch-afferent). Bevor *Stephen Porges* im Jahr 1994 in seiner Antrittsrede als Präsident der *Gesellschaft für psychophysiologische Forschung* den neuen Ansatz zum Vagus vorstellte, wurde der lange, weitverzweigte Nerv als eine einzelne Nervenbahn angesehen. *Porges* jedoch definierte zwei deutlich identifizierbare Pfade, die in benachbarten Bereichen der *Medulla oblongata* entspringen, jenem Teil des Hirnstamms, der mit dem Rückenmark verbunden ist. Es handelt sich also um zwei Nervenbahnen mit demselben Namen, aber ganz unterschiedlichem Aufbau und Funktionen: den vorderen, bauchseitigen (ventralen) und den hinteren (dorsalen) Vagus-Ast. Die verschiedenen Funktionen der beiden Äste haben tief greifende Folgen für die körperlich-seelische Gesundheit und für den Heilungsprozess. Erstaunlich ist, dass die Theorie seit 1994 vor allem Eingang in die Craniosacral-Therapie und in die Traumabehandlung fand, von der Medizin jedoch keine Aufmerksamkeit bekam. Die **vorderen Vagusfasern** erstrecken sich vom Zwerchfell aufwärts und sind dort aktiv. Sie beeinflussen die Herz- und Atemfrequenz und steuern mit vier weiteren Hirnnerven (Hirnnerv V, VII, IX, XI) auch die Muskeln im Hals und im Gesicht. Der vordere Ast ist daher mitverantwortlich für den emotionalen Gesichtsausdruck, Mimik, Stimmlage und Sprachrhythmus. Seine Fasern sind von einer Myelinschicht umgeben, eine Fettschicht, die schnelle Informationsübertragung begünstigt. Manchmal wird dieser Vaguspfad auch als „junger Vagus“ bezeichnet, denn es gibt ihn entwicklungs geschichtlich noch nicht so lange wie den hinteren Ast.

Der Weg des **hinteren Vagus** führt vom Zwerchfell abwärts und seinen Fasern fehlt die Myelinschicht, daher sind seine Reaktionen langsamer. Er stimuliert u. a. die Verdauungsprozesse und wird auch als „alter Vagus“ bezeichnet.

### **Die „autonome Leiter“ und ihre emotionalen Zustände**

Neu an *Stephen Porges* Theorie ist, dass er den beiden Ästen des Vagus nicht nur Regionen des Körpers und Funktionen der inneren Organe zuschreibt, sondern auch ganz unterschiedliche Emotionen und Zustände. So haben beide Nervenpfade jeweils komplett andere Verhaltensweisen und Handlungen zur Folge. Zusammen mit der Aktivität des Sympathikus differenziert der Wissenschaftler drei vegetative Schaltkreise, die hierarchisch aufgebaut sind und täglich in uns ablaufen. Die Traumatherapeutin *Deb Dana* nennt diese Hierarchie in ihrem Buch zur Polyvagalthorie „autonome Leiter“, weil die drei Zustände aufeinander aufbauen und sich auch wieder abbauen können.

### 1. Wir fühlen uns sicher und wohl

Im ersten autonomen Modus ist der vordere, **ventrale Vagus** aktiv und wir fühlen uns sicher. Dies sollte unser bevorzugter, „normaler“ Zustand sein, in dem wir uns die meiste Zeit befinden. Sind wir unbedroht, fühlen wir uns wohl, sind anderen Menschen gegenüber zugewandt und kommunizieren offen mit unserem Gegenüber. Positive Gefühle wie Freude, Liebe und Zufriedenheit haben jetzt Platz. „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“, beschreibt der Körpertherapeut *Stanley Rosenberg* die emotionale Gestimmtheit, wenn wir uns im Modus des aktiven ventralen Vagus befinden.

### 2. Wir mobilisieren alle Energie

In jedem Augenblick wacht das autonome Nervensystem über unsere Sicherheit, es ist seine vordringlichste Aufgabe. Verspüren wir auch nur das geringste Unbehagen im Alltag, wird in einem zweiten vegetativen Schaltkreis sofort der **Sympathikus** aktiv. Es kann durchaus sein, dass die Gefahr noch längst nicht die Schwelle zum Bewusstsein erreicht hat und unbewusst wahrgenommen wird. Die Aktivität des vorderen Vagus wird heruntergefahren. Das Herz schlägt schneller, wir atmen flacher, der Blutdruck steigt, damit mehr Blut in die angespannten Muskeln gepumpt werden kann – wir bereiten uns darauf vor, auf die bedrohliche Situation zu reagieren, und mobilisieren zusätzliche Energie dafür. Die Leber setzt gespeicherten Zucker frei, damit den Muskeln zusätzliche Energie zur Verfügung steht. Parallel werden Appetit und Darmbewegungen eingestellt. Unser Verhalten anderen gegenüber verändert sich, wir fühlen uns gefordert, angespannt und gestresst. Daher sind in diesem Zustand auch eher starke Gefühle wie Zorn, Ungeduld oder Angst vorrangig, die in Kampf oder Flucht münden können. Die Beziehungs- und Bindungsfähigkeit sinkt in diesem Zustand deutlich.

### 3. Wir „machen dicht“ und fühlen uns getrennt von allem

Steigert sich die lebensbedrohliche Situation so weit, dass die bewährten Verhaltensweisen Kampf oder Flucht keine Option mehr sind, wird in einer dritten emotional-körperlichen Verteidigungsstrategie der ältere Teil der beiden Vagus-Äste aktiv, der **hintere Vagus-Ast**. „Der dorsale Vaguspfad reagiert auf Signale, die extreme Gefahr ankündigen. Er unterbricht jedes Gefühl der Verbundenheit und jedes Gewahrsein und versetzt uns in einen kollabierten Zustand – einen Zustand der Empfindungslosigkeit, der uns schützen soll“, erklärt *Deb Dana*. Beim erstarrten Zustand handelt es sich um den „Energiesparmodus“ des Lebens, er schont die Ressourcen – vielleicht zieht die Bedrohung folgenlos vorüber, wenn man erstarrt, fast leblos keine Aufmerksamkeit auf sich zieht und so nicht gefunden werden kann vom übermächtigen Gegner. *Stanley Rosenberg* bezeichnet den Zustand als „Immobilisierung durch Angst“. Es kommt zu einem Verlust des Muskeltonus und zum Blutdruckabfall, der bis zur Ohnmacht führen kann. Die Aktivierung dieser dorsalen Nervenbahn geht mit Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Apathie einher.

### Gemischt-aktive Nervenpfade

*Stanley Rosenberg* beschreibt in seinem Buch noch zwei weitere, gemischte Zustände des Nervensystems, die er als Hybridzustände bezeichnet. Das ist in einem **4. vegetativen Kreislauf** eine Stimmung von starker Vertrautheit und Nähe, wenn der dorsale Vagus-Ast für die Entschleunigung sorgt und der vordere Pfad gleichzeitig für eine Stimmung von Geborgenheit und Nähe.

Es handelt sich um eine höhere Aufmerksamkeit, wie etwa in der Meditation. Auch Kreativität und der sogenannte Flow sind jetzt möglich. Der Körpertherapeut bezeichnet diesen Modus als „Immobilisierung ohne Angst“.

Außerdem können wir uns noch in einem **5. Zustand** befinden – in einem freundschaftlichen Wettbewerb, einer Kombination von gleichzeitig aktiviertem Sympathikus und vorderem Vaguspfad. Das heißt, wir kämpfen beispielsweise beim Sport hart und fühlen uns trotzdem wohl, weil der Wettkampf in einem geregelten Rahmen stattfindet, der den Konkurrenten Sicherheit vermittelt.

### Welche Symptome machen sich bemerkbar?

Die vegetativen Schaltkreise mit ihren unterschiedlichen emotional-körperlichen Zuständen wechseln sich in unserem Alltag ab und sorgen im dynamischen System des Körpers für einen Gleichgewichtszustand (Homöostase). Solange die Zustände alternieren und wir immer wieder in unseren bevorzugten ventralen Vaguszustand der sozialen Zugewandtheit zurückkehren, sind wir gesund. Bleiben wir im aktivierten sympathischen System oder im hinteren Vagus-Ast „stecken“, führt dies auf Dauer zu Unwohlsein bis hin zu handfesten Symptomen.

Da der vordere Vagus das System beruhigt, ist die Palette der Beschwerden groß, wenn diese Nervenbahn nicht immer wieder aktiv ist und je nachdem der Sympathikus oder hintere Vaguspfad dominieren – *Stanley Rosenberg* nennt die zahllosen vegetativ bedingten Dysbalancen „vielköpfige Hydra“. Dazu gehören alle **chronischen Verspannungszustände**, wie verhärtete Muskeln, fest zusammengebissene Zähne, nächtliches Zähneknirschen, verspannte Gesichts-, Nacken- und Schultermuskulatur, kalte Hände und Füße oder grundloses Schwitzen. Wandernde Schmerzen im Körper können ein Zeichen eines permanent aktivierten hinteren Vagus sein: Wird die angespannte Muskulatur an der schmerzenden Stelle massiert und kann sich lösen, tauchen die Schmerzen bald darauf an einer anderen Stelle wieder auf. Zudem können alle **seelisch-geistigen Probleme** ihre Ursache in einem aus der Balance geratenen vegetativen Nervensystem haben: Groll, Energiemangel, Weinerlichkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Überbesorgtheit oder Entscheidungsunfähigkeit. Ebenso können sich **Herz- und Lungenbeschwerden** wie Brustschmerzen, Asthma, Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck entwickeln. **Probleme des Magen-Darm-Trakts** äußern sich durch Durchfall oder Verstopfung, Übersäuerung, Sodbrennen, Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen, die eines **ungesunden Schlafmusters** durch Migräne oder Spannungskopfschmerzen.

Ist der hintere Vagus zwar nicht extrem, aber doch chronisch aktiv, hat dies häufig **depressive Gefühle** zur Folge. Der dauerhaft aktivierte hintere Pfad führt zu einer verminderten Lebensfreude, weniger Produktivität und Klarheit.

Traumatherapeuten betrachten ein Schock-Erlebnis als ursächlich dafür, dass die Aktivierungsfähigkeit des ventralen Vagus-Asts erheblich reduziert ist – mit den entsprechenden **Dysregulationen im Nervensystem**. Auf menschlicher Ebene ist die soziale Interaktion häufig schwierig, die Betroffenen befinden sich in permanenter Abwehr oder Übererregung.

### Die Regulation des sozialen Nervensystems

Auch wenn es sich um eine schwerwiegende Fehlregulation des autonomen Nervensystems handelt, können die Funktionen eines gesunden Vagus häufig wiederhergestellt werden. Die Erkenntnisse der Polyvagaltheorie finden mehr und mehr Einzug in die Traumatherapie. In sicherer Umgebung können Betroffene lernen, wie ihr Nervensystem funktioniert, und „unnötige“ defensive Reaktionen wie Kampf oder Flucht sowie Einfrieren und Rückzug erkennen. Gesten, Mimik und Bewegungsmuster geben Aufschluss über den Zustand des autonomen Nervensystems. Schon das Wissen darüber, warum ich wie reagiere und mich

verhalte, führt häufig zu Erleichterung. Bestimmte Interventionstechniken durch den Therapeuten helfen, aus dem Modus der Übererregung oder der Erstarrung/Dissoziation herauszufinden. Traumatherapeuten, die z. B. nach *Peter Levine* ausgebildet sind – Somatic Experience – führen Betroffene u. a. auch auf der Grundlage der Polyvagaltheorie Schritt für Schritt und unter Nutzung ihrer eigenen Ressourcen aus einem dysregulierten System heraus. Auch Craniosacral-Therapeuten nutzen heute die neuen Erkenntnisse von *Stephen Porges*.

### Was kann ich selbst tun?

Wir haben eine Reihe von Möglichkeiten, bewusst und aktiv auf unser autonomes Nervensystem einzuwirken, wenn wir spüren, dass es sich nicht von selbst wieder in den Zustand des vorderen Vagus-Asts regulieren kann. In seinem Buch zeigt *Stanley Rosenberg* etliche Anwendungen, die auch Laien selbstständig und regelmäßig ausführen können. Auch vorbeugend stärken sie die Heilkraft des vorderen Vagus.

#### Grundübung zur Verbesserung des sozialen Nervensystems

Der Körpertherapeut *Stanley Rosenberg* hat eine 2-minütige Grundübung entwickelt, die dazu dient, den ventralen Vagus zu regulieren, das System zu beruhigen und dadurch die soziale Zugewandtheit zu fördern. Die beiden obersten Halswirbel (Atlas und Axis) kommen wieder in die richtige Position und die Durchblutung des Hirnstamms – die Ursprungsregion beider Vagus-Äste – erhöht sich. Insgesamt soll sich durch die Übung die Beweglichkeit von Kopf und Hals sowie der gesamten Wirbelsäule verbessern. Auch die entsprechenden vier weiteren Hirnnerven, mit denen der vordere Vagus verbunden ist und die unser Sinnessystem innervieren, werden in ihrer Funktion gestärkt.

Es ist ratsam, vor und nach der Übung die Bewegungsfreiheit von Kopf und Hals zu vergleichen. Hierfür dreht man den Kopf so weit nach rechts, wie es möglich ist, kommt dann zur Mitte zurück, legt eine kurze Pause ein und dreht dann nach links. Was hat sich verändert? Haben sich Schmerzen eventuell verbessert?

#### Und so geht's:

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

1. Sie liegen bequem auf dem Rücken und verschränken die Finger.
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 Handflächen sollten dann aber quer über dem ganzen Hinterkopf liegen.
3. Blicken Sie 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.
4. Nach kurzer Zeit – etwa 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 bei einem Seufzer ist es anderes: Auf das Einatmen folgt ein zusätzliches weiteres Einatmen vor dem Ausatmen.)
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.
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 die Atmung verändert? Fällt Ihnen etwas anderes auf?

Anmerkung: Wenn Ihnen beim Aufsetzen oder Aufstehen schwindelig wird, liegt das wahrscheinlich daran, dass Sie sich im Liegen entspannt haben und Ihr Blutdruck gesunken ist. Es dauert meist 1 bis 2 Minuten, bis er sich wieder anpasst und das Gehirn besser durchblutet wird.

Da es keinen starren Zustand des autonomen Nervensystems gibt, ist es ratsam, die Ausgleichsübung möglichst häufig auszuführen. *Stanley Rosenberg* sieht das Ausgleichen des Systems als einen fortlaufenden Prozess an. Die Übung unterstützt den Kreislauf, die Atmung, Verdauung, Ausscheidung und Organe, die an der Fortpflanzung beteiligt sind.

*Quelle: Stanley Rosenberg: Der Selbstheilungsnerve.*

### ➤ **Gesichtsmuskulatur entspannen**

Um das gesamte System mit den dafür verantwortlichen Hirnnerven, die mit Fasern des vorderen Vagus verflochten sind, tief zu entspannen, eignet sich „Facial Harmony“\*. Diese sanfte Akupressur aller Meridiane im Gesicht und am Kopf hat ihre Ursprünge in der Arbeit von *Stanley Rosenberg*. Die einstündige Behandlung lässt den Menschen eintauchen in die Ruhe und stärkt die Selbstheilungskraft.

### ➤ **Atem**

Der Atem ermöglicht uns einen direkten Zugang zum autonomen Nervensystem.

Normalerweise atmen wir ohne unser Zutun und der Atem fließt automatisch. Wir können ihn aber auch absichtlich lenken, indem wir auf eine bestimmte Art und Weise atmen – und damit den Tonus des autonomen Nervensystems verändern. Legen wir dazu die Hände auf den Brustkorb, den Bauch oder seitlich an die Rippen, ist es einfacher, sich auf das bewusste Atmen zu konzentrieren. Oft verändert sich dadurch schon die Atemfrequenz, sie wird langsamer und wir atmen tiefer. „Grundsätzlich verstärken langsames Atmen, längeres Ausatmen und Atmen gegen einen Widerstand die parasympathische Aktivität. Die Abstimmung von Ein- und Ausatmen erhält die autonome Balance, wohingegen schnelles Atmen, unregelmäßiges Atmen und heftiges Ein- oder Ausatmen die sympathische Aktivität verstärken“, so die Traumatherapeutin *Deb Dana*.

### ➤ **Summen, Singen und „Om“**

Besonders wirksam ist die Verbindung von Atem und Stimme. So beruhigt das betont langsame Atmen zusammen mit einer ausdrucksstarken Vokalisation im mittleren Frequenzbereich das Herz, da der myelinisierte vordere Vagus-Ast darüber stimuliert wird, während der obere und der untere Frequenzbereich mit dem Gefühl der Angst verbunden sind. Ein Beispiel dafür ist das Singen von Wiegenliedern. Sowohl bei demjenigen, der singt, als auch bei dem, der zuhört, reguliert sich das autonome Nervensystem.

Da der vordere Vagus-Ast mit der Muskulatur rund um den Kehlkopf verbunden ist, wird er auch durch Summen oder Chanten stimuliert. Die Stimmbänder spannen sich an und entspannen sich und geben so der Stimme ihre Tonhöhe. *Navaz Habib* beschreibt in seinem Buch, wie man den Vagus mithilfe des gesungenen Wortes „Om“ aktiviert: „Summen oder chanten des Wortes ‚Om‘ vor einer Mahlzeit kann sich als ausgesprochen beruhigend erweisen und die Aktivität des Vagusnervs für den Verdauungstrakt und die anderen Bauchorgane stimulieren. Das Chanten von ‚Om‘ zu anderen Zeiten, auch nach einem belastenden Ereignis, ist eine wertvolle Methode, um den Stresspegel und die infolgedessen erhöhte Aktivität des Sympathikus zu senken.“

### ➤ **Draußen im Grünen**

Sich möglichst häufig in der Natur aufzuhalten, ist eine gute Möglichkeit, in den Modus des aktiven ventralen Vagus zu kommen. Erwiesenermaßen verringert sich Stress in der Natur, die Herzfrequenz reguliert sich und die Seele tankt auf.

---

Wenn wir spüren, dass unser autonomes Nervensystem sich nicht mehr von selbst regulieren kann und wir in einem Zustand der Über- oder Untererregung gefangen sind, können wir mithilfe einfacher Übungen unser inneres Gleichgewicht fördern. Im Laufe der Zeit kann dieser Weg der Regulation tiefe Veränderungen mit sich bringen – ein Zustand des Wohlbefindens stellt sich ein und wir haben wieder Kontakt zu unserer natürlichen Selbstheilungskraft.

*Iris Eisenbeiß*

**\* Siehe auch NATUR & HEILEN 10/2015 „Facial Harmony – die verjüngende Gesichtsakupressur“**

#### **Über die Autorin**

*Iris Eisenbeiß ist langjährige Redakteurin und Autorin für NATUR & HEILEN. Sie hat eine eigene Praxis mit den Schwerpunkten energetische Heilweisen, Hypnose und Facial Harmony in München.*

#### **Literatur**

- *Stanley Rosenberg: Der Selbstheilungsnerv – so bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. VAK Verlag, 2018.*
- *Navaz Habib: Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv. VAK Verlag, 2019.*
- *Deb Dana: Die Polyvagaltheorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen. G.P. Probst Verlag, 2. Auflage, 2019 (für Therapeuten).*