

Raus aus der Stressfalle - 2

Investieren Sie nur **3 x 5 Minuten am Tag**
für mehr Wohlbefinden mit Gesundheit
mit **HeartMath**



In drei aufeinander folgenden Artikeln geht es um Grundwissen über das Phänomen Stress und was Stress und Dauerstress im Körper mit uns machen.

➔ Im **1. Artikel** ging es um eine Einführung ins Thema Stress – Dauerstress in unserer Gesellschaft, aber auch was Dauerstress für unsere Gesundheit bedeutet und - was Stress in unserem Körper macht.

➔ Hier werden wir uns im **2. Artikel** die Funktionsweise unseres **Vegetativen Nervensystems** etwas genauer anschauen, insbesondere den Vagusnerv (2) in Bezug auf Stress - Dauerstress wie auf Resilienz ⁽¹⁾ und Heilung.

➔ Im **3. Artikel** werde ich näher auf Forschungen wie auf die Strategien von HeartMath eingehen. Was können wir maximal wirksam mit einem minimalen zeitlichen Aufwand in unserem Alltag tun?

Ziel dieser Artikelserie: Über Wissen mehr Stressmanagement-Kompetenz, Resilienz und Unterstützung der Selbstheilung

Unsere automatische Steuerzentrale - das Vegetative Nervensystem (VNS)

Stellen Sie sich vor, Sie müssten alle Körperabläufe selber steuern wie die gesamte Verdauung, Immunsystem, Körpertemperatur, Herzrhythmus, Blutdruck, Atmung und vieles mehr...!

Genau, dann würden Sie gewaltigen Stress haben – und ehrlich gesagt, es einfach nicht schaffen!

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk der Natur, viel, viel komplexer und ein mit unglaublichen Fähigkeiten ausgestattetes System, das uns bis zum Lebensende dient.

Dabei vollbringt es in jeder Sekunde unendliche **viele komplexe Reparaturprozesse** und schafft es tatsächlich, alle unsere Körperzellen mindestens einmal komplett in sieben Jahren ausgetauscht zu haben. Er schließt unsere Wunden, kompensiert Fehlendes oder Krankes - und überhaupt - er reguliert permanent all den Unsinn den wir ihm (also uns!) im täglichen Leben so einbrocken!

Wir verfügen über **erstaunliche Selbstheilungskräfte** – trotzdem schimpfen wir immer wieder über unseren fantastischen und klugen Körper, egal was wir mit ihm angestellt oder von ihm eingefordert haben...über 50 – 70 – 90 Jahre oder mehr...

Wie Sie im 1. Artikel bereits gelesen haben, ist er in der Lage, **uns in lebensbedrohlichen Situationen unser Leben zu retten**, indem er unseren Körper und auch unser Denken schnell vorbereitet auf die Situation eines eventuellen Kampfes, einer Verteidigung, einer Flucht – oder wenn kein anderer Ausweg bleibt – des „Todstellens“ mit dem „Erstarren“.

Die Körperreaktion des „Todstellens“ ist beispielsweise bei Gewalt (körperlich und psychisch) sowie Missbrauch in der Kindheit - ebenfalls im Erwachsenenleben in lebensbedrohlichen Situationen - oft lebensrettend!

In all diesen Prozessen ist unser **Autonomes Nervensystem** federführend beteiligt. Es nennt sich autonom, weil es eben wirklich ziemlich autonom für unser Wohl und unser (Über-)Leben arbeitet.

Die historische Sichtweise des Vegetativen Nervensystems – Würdigung

In meiner Ausbildung – und noch bis vor kurzem - habe ich nur vom **Sympathikus** und **Parasympathikus** gehört. Grob gesagt ist der Sympathikus das Gaspedal und der Parasympathikus die Bremse, der Sympathikus sorgt für Wachheit, die Aktivitäten des Tages und bei Gefahr für Kampf und Flucht: Unter seiner Flagge wird u.a. vermehrt das Hormon **Serotonin** ausgeschüttet. Der Parasympathikus ist für Entspannung und Schlaf zuständig mit dem Hormon **Melatonin**.

So die alte Sichtweise die auch heute noch oft so gelehrt wird. Dieses Denkmodell ist nicht direkt falsch. Es erklärt hingegen viele Reaktionen und Folgen nicht und hat nur eine körperliche Sicht. Die Rolle der Emotionen ist aber wichtig für das Verstehen der Reaktionen, denn **unsere Emotionen machen Körperreaktionen**. Um Krankheiten zu verstehen, ist es unabdingbar die Reaktionen mit den Emotionen zusammen zu betrachten.

Neue Forschungen – die Polyvagal-Theorie

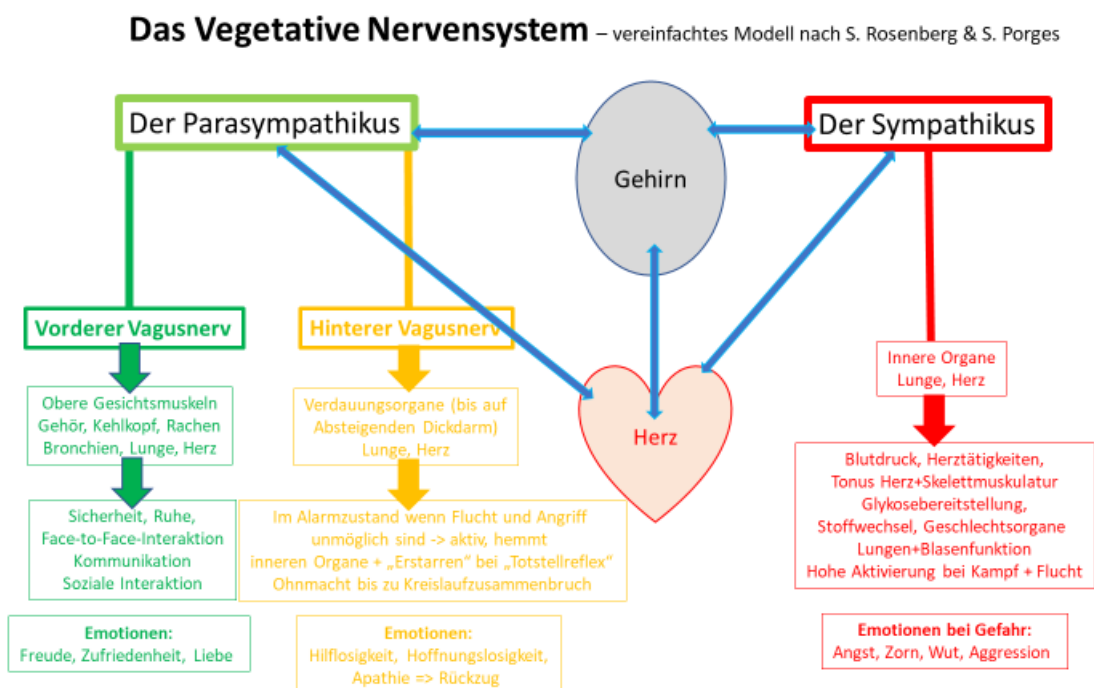
Interessant ist die weiterführende, ganzheitliche Sichtweise der **Polyvagal-Theorie**, die diese Betrachtungen mit einbezieht.

Der Wissenschaftler **Stephen W. Porges** hat tiefer u. a. in der Anatomie, der Entwicklung des Nervensystems bei Menschen sowie der Evolutionsgeschichte des Nervensystems geforscht. Er konnte herausarbeiten, dass die Funktionen und die Reaktionsweisen wesentlich differenzierter zu betrachten sind.

Dies ist von großer Bedeutung für die Behandlung von Stress und stressbedingten Störungen und Erkrankungen wie Schlafstörungen, Migräne, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schmerzen am Bewegungsapparat durch Verspannungen, Asthma, COPD, BurnOut, Depressionen, u.v.m..

Als **Professor der Psychiatrie** waren die Forschungen **Porges** stark auf psychische Erkrankungen ausgerichtet. Da das **VNS** für die Abwehr von Gefahren zuständig ist und ein Mensch für sein (Über-) Leben und seine persönliche Entwicklung **Sicherheit** braucht, waren dies wichtige Grundpfeiler seiner Betrachtungsweise.

Es ermöglicht uns u.a. besser zu verstehen, welche Maßnahmen und Therapiewege zu einer Normalisierung und Heilung führen können.



Es zeigt uns wichtige Zusammenhänge, um die Entstehung, Verarbeitung und Heilung **traumatischer Erlebnisse** besser verstehen zu können.

Unter traumatischen Erlebnissen meine ich Situationen, in denen weder eine Flucht noch ein Angriff möglich ist oder erfolgreich gelingt. In diesem Fall bleibt uns nur noch der Rückzug - bis hin zur Erstarrung (Totstellreflex). Hiermit sind nicht nur körperliche Ereignisse, sondern genauso auch psychische Traumen gemeint, nicht „nur große, objektiv lebensbedrohliche“, sondern auch aus der Kindheit stammende bedrohlich empfundene und für das Kind traumatische Situationen.

Diese wieder erfolgreich aufzulösen gelingt oft nicht. In diesem Fall kann es zu den **posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)** kommen, z. B. nach Gewaltverbrechen – insbesondere wenn der Mensch diesen länger oder wiederholt ausgesetzt war. Hierbei werden - vereinfacht ausgedrückt – Erinnerungsinhalte über das Gehirn verstreut abgespeichert, so dass der Betreffende keinen Zugriff mehr hat auf das Erlebnis. Das ist in diesem Moment für den Betroffenen lebensnotwendig und **bedarf unbedingt der Würdigung! Es war die kluge Rettungsaktion unseres Körpers!**

Der Betreffende bleibt bei einer **PTBS** in einem **Aktiv-Zustand des hinteren Vagus** mit Rückzug und Abkapselung, der in Trigger-Situationen in einen zusätzlichen **Sympathikus-Zustand** wechseln kann mit z.B. Angst und Aggression.

Weder er noch seine Umwelt können später im Leben auftretende inadäquate, oft heftige Reaktion auf eigentlich harmlose Situationen verstehen, ebenso wenig wie das typische Rückzugsverhalten oder die soziale Unfähigkeit. Bestes Beispiel sind die Kriegsveteranen...

Erlebte Traumata und **PTBS** nehmen dauerhaft Einfluss auf unser Vegetatives Nervensystem – sofern sie nicht aufgelöst werden! Mehr auch dazu unter **HNC**: <https://www.graf-laubenthal.de/therapien/hnc-traumatherapie/>

Zurück zu unserem Vegetativen NS:

Der Parasympathikus besteht aus zwei ganz verschiedenen Nerven. Diesen zwei verschiedenen **Vagusnerven** konnte **Porges** unterschiedliche Funktionen zuordnen. Er beobachtete, dass der **vordere Vagus** in anderen Situationen aktiv wurde als der **hintere Vagusnerv**. Auch konnte er den beiden Vagus-Nerven unterschiedliche motorischen Funktionen zuordnen, die in ganz verschiedenen Situationen Relevanz haben.

So versorgt der **vordere Vagusnerv** z. B. die obere Gesichtsmuskulatur rund um die Augen, so dass wir mit anderen Menschen über Mimik wie Lächeln kommunizieren können. Dies ist für eine friedfertige Kommunikation zwischen Menschen notwendig. Das sorgt für Sicherheit in Gemeinschaft und soziale Kompetenz.

Insgesamt beurteilt er den vorderen Vagusnerv als wichtigen Bestandteil für unsere **Sicherheit** und **soziale Kommunikation**.

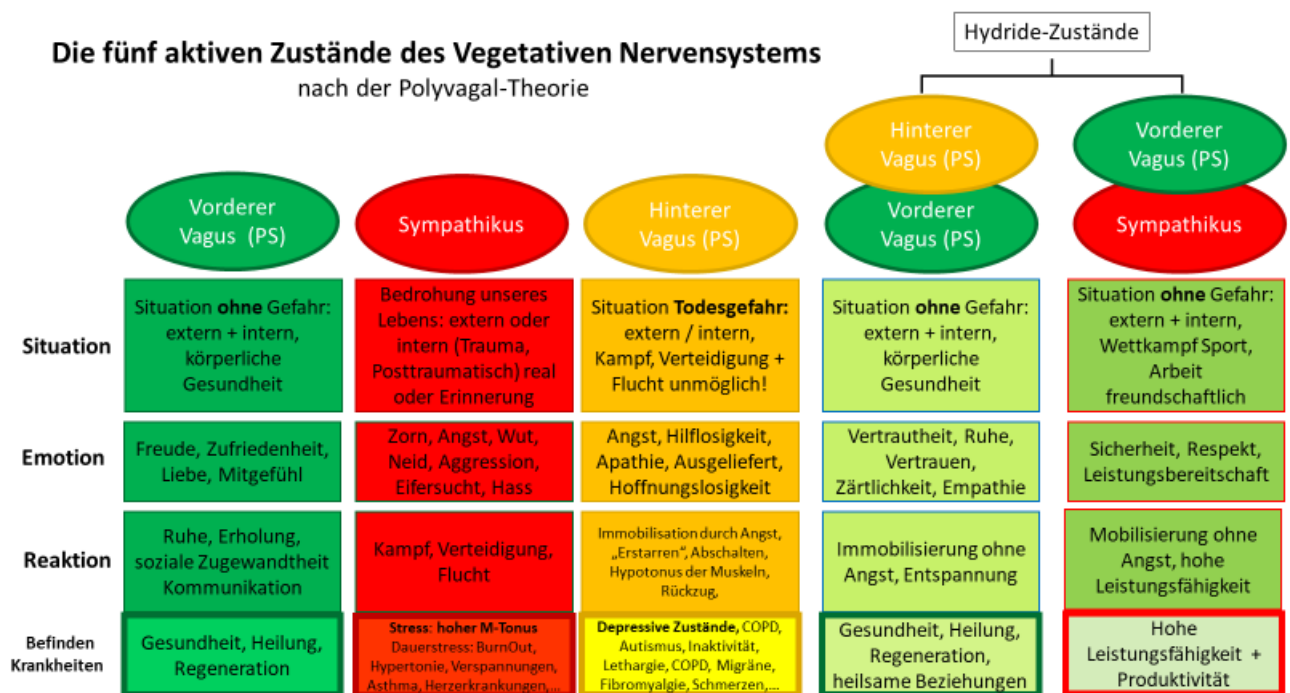
Der vordere Vagus lässt unsere Alarmsysteme runterfahren: es droht keine Gefahr, wir können entspannen! Auch können wir über soziale Kompetenz für unsere Sicherheit „netzwerken“ und uns mit anderen Menschen zusammenschließen.

Der **hintere Vagusnerv** wird aktiv, wenn wir weder in Flucht noch Angriff gehen können oder auch wollen (den Chef KO zu schlagen hat schlimmere Folgen..) Er hilft uns zu überleben, wenn in gefährlichen Situationen beide Reaktionen versagen. Bei Säugetieren können wir diesen **Todstellreflex** gut beobachten: wenn die Katze die Maus erwischt, hängt die wie tot in ihrem Maul. Dadurch verliert die Katze das Interesse an der „toten“ Maus und lässt sie wieder los. Ist die Katze dann weg, schüttelt sich die Maus und rennt davon.

Im **HNC** löse ich auf der neurophysiologischen Eben „steckengeblieben Reaktionen“ auf, indem ich dem Körper - und damit auch dem hinteren Vagus - signalisiere, dass keine Gefahr mehr da ist. **Mehr dazu unter HNC:** <https://www.graf-laubenthal.de/therapien/hnc-traumatherapie/>

Porges konnte den **Nerven des VNS** verschiedene Gefühlszustände zuordnen:

- ➔ dem **Vorderen Vagus** positive Gefühle wie Freude, Zufriedenheit, Liebe
- ➔ dem **Hinteren Vagus** für die Erstarrung Gefühle wie Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Apathie
- ➔ dem **Sympathikus** Gefühle wie Aggression, Wut, Frustration, Zorn



Jedes Gefühl löst entsprechende Körperreaktionen aus, die unser Gesamtbefinden und Gesundheit entscheidend beeinflussen!

Im folgenden 3. Artikel werden wir die **Bedeutung der Gefühle** und wie wir unsere „positiven Gefühle“ kreativ nutzen können mit den **Heart-Math-Techniken** eingehend erläutern!

Eine weitere wichtige Entdeckung sind die beiden **Hydride-Zustände**, also **Verbindungs-Zustände**. Die Verbindung von **Sympathikus und Vorderen Vagus** kennen wir vom sportlichen Wettkampf. Er ist freundschaftlich ausgerichtet und wir können trotz maximaler Sympathikus-Aktivität friedlich miteinander umgehen - solange sich nicht auch der hintere Vagus mit einem gemeinen Foul einmischt...! Auf der Arbeit erleben wir diesen Hydride-Zustand als sehr förderlich und befriedigend, denn wir können effektiv im Team zusammenarbeiten, wir befinden uns in einem Zustand der „**Mobilisation ohne Angst**“.

Allerdings kann dieser Zustand auch umschlagen in ernsthafte Kämpfe gegeneinander - oder gegen sich selbst -> unser Vorderer Vagus schaltet sich aus => in **Kampfmodus im Sympathikus**.

Reaktion des „Opfers“ bei Mobbing: beide schalten sich aus und der Hintere Vagus wird aktiv => Rückzug, „**Immobilisation durch Angst**“.

Diese beiden Zustände werden von immer mehr Menschen in ihrem Alltag erlebt. Eine Folge unserer Leistungsgesellschaft, die sich immer mehr auf Kampf als auf Gemeinschaft und Teamwork ausgerichtet hat.

Aber auch unser alltägliches „Überleben“ wie Kostendeckung im Alltag – Überleben auf Grundniveau oder Leben mit hohem Lebensstandard – Krankheit und Schmerzen – Altern - und der Gedanke ans Sterben, lassen uns oft unter **Dauerdruck** kommen –

Es reichen oft schon die **damit verbundenen Gedankenkarusselle**...um in Stress zu kommen...!



Mögliche Folgen von Dauerstress

Im 1. Artikel habe wir bereits die körperliche **Sucht nach den Stresshormonen Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol** erwähnt. Auch haben wir von dem **Verhalten** gesprochen, **alte Lösungsstrategien und Handlungsmuster beizubehalten**, da sie uns am sichersten erscheinen und – uns vertraut sind. Sie können auch Stress auslösen!

Die **Folge des Dauerstresses auf unser VNS** ist zudem, dass der vordere Vagus mit der Zeit an Kraft verliert. Das ist messbar! Man kann sich das ungefähr so vorstellen, als wenn wir zu oft mit Bremse und Gas gleichzeitig fahren. Und tatsächlich ist es so, dass der Parasympathikus IMMER aktiv ist. Morgens und bei Gefahr oder Aktivität schaltet sich der Sympathikus richtig dazu. Der Parasympathikus „dosiert“ ihn auf den Level, der gerade notwendig ist. Er versucht permanent gegenzusteuern und auszugleichen. Das kann bei anhaltendem oder wiederkehrenden Dauerstress zur Folge haben, dass wir Probleme bekommen u.a. mit:

- Entspannung + Schlaf
- Blutdruck
- Atmung
- Verdauung
- Muskelspannung in Form von zu viel oder zu wenig
- Immunsystem
- Hormonhaushalt
- Psyche / Befindlichkeit
- Fitness - Leitungsfähigkeit

Ziel von ausgleichenden Maßnahmen ist – je nachdem, in welchem Zustand wir uns befinden - **die Kraft und Kompetenz des vorderen Vagus zu stärken!**

Zudem hilft uns langfristig die Fertigkeit zur Achtsamkeit, Denk- + Handlungsmuster damit bewusst zu machen sowie neue Handlungsstrategien auszuprobieren.

Das alles finden wir in den Lehren des **Yoga**. In den **Yoga-Techniken** haben wir einen Schwerpunkt in der Beeinflussung unseres Vegetativen NS! Die alten Yogis waren Spezialisten in der aktiven Steuerung des VNS über **Prāṇāyāma**, den Atemübungen. Ebenfalls ist die Wirksamkeit von **āsanas** und **Meditation** darauf ausgerichtet wie auch alle anderen Techniken des Yoga!

Die Wissenschaft des Yoga übt in Achtsamkeit und macht uns unsere Denk- und Handlungsmuster bewusst.

Ziel des Yoga ist es u.a., in „den Stürmen des Lebens“ schneller wieder in seine körperliche, emotionale und geistige Balance zurückkommen zu können.



Natürlich wirken noch viel andere Techniken wie **Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, QiGong, TaiChi** und vieles mehr, positiv auf unser **VNS**.

Es gibt viele gute Wege, um das VNS wieder in Balance zu bringen.

In meiner **Physiotherapie** mache ich effektive **Vagus-Übungen** zur Stärkung Ihres Vorderen Vagus. Sie sind einfach für Sie zu erlernen und Sie können den Effekt selbst kontrollieren. Diese Übungen unterstützen die Techniken von **HeartMath** wie auch meine physiotherapeutischen Interventionen.

Die Techniken von HeartMath, mit der sich der **folgende 3. Artikel** beschäftigen wird, ist für mich als Physiotherapeutin der **Königsweg** geworden. Er ist am effektivsten, schnellsten und am leichtesten in einem stressigen Alltag ein- und umzusetzen!

Zudem ist er für mich als Therapeutin **kontrollierbar, validierbar** und auch für Ihren behandelnden Arzt **einsehbar**. Ich kann über spezifische Messtechniken Ihre Erfolge kommunizieren, mit Ihnen sowie mit Ihrem Arzt.

Auch haben Sie die Möglichkeit über eine smarte Technologie, Ihren Weg zu beobachten. Dies kann sehr zu Ihrer Motivation „am Ball zu bleiben“ beitragen!...

HeartMath ist zudem ein hervorragendes Achtsamkeitstraining, deshalb für mich als Yogalehrerin und Therapeutin eine moderne, **wissenschaftlich belegte** „Yoga-Form“ und Behandlungstechnik.

Heute haben wir die Grundlagen für ein neues und tieferes Verständnis für die Funktionsweise unseres Vegetativen Nervensystems gelegt.

Jetzt legen Sie erst einmal wieder Ihre Füße hoch und entspannen...



Hier die **2. Vorbereitungsübung** für die **HeartMath-Techniken**,
einfach und schon effektiv:



- ➔ Wenn Sie damit anfangen, ist es das 1. Mal besser, wenn Sie sich auf eine Matte oder das Bett legen. So können Sie sich besser spüren:
- ➔ Legen Sie sich bequem hin, es sollte angenehm warm sein und vor allem sollten Sie ungestört bleiben!
- ➔ Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung. Beobachten Sie wieder die Bewegungen, die Ihre Atmung in Ihrem Körper hinterlässt.
- ➔ Legen Sie nun beide Hände leicht auf Ihren **Oberbauch** – und atmen zu den Händen.
- ➔ Legen Sie Ihre Hände auf Ihren **Unterbauch** – und atmen zu den Händen.
- ➔ Legen Sie die Hände auf Ihren **Brustkorb** – und atmen zu den Händen.
Bleiben Sie ganz fokussiert in Ihrer Beobachtung auf diese Atem-Bewegungen - ohne sie zu beeinflussen. – Sollten Gedanken dazwischen kommen was ganz normal ist: einfach wieder zur Beobachtung zurückkehren, immer wieder.

Suchen Sie sich einen günstigen Zeitpunkt am Tag wo Sie die Übung gut einbauen können. Liegen tun Sie morgens und abends sowieso schon, also kein Extraaufwand! Gut tut diese Übung auch wenn Sie von der Arbeit heimkommen. Das kurze Hinlegen entspannt die ganze Wirbelsäule und den Körper und Sie tanken neue Energie für den Abend!

Machen Sie diese Übung 5 – 10 Minuten! – **Beobachten Sie wie es Ihnen damit geht!**

Weiter geht es in **Teil 3**, ebenfalls wieder mit einer Übung, bis dahin wünsche ich Ihnen gutes Gelingen!

Ihre Helga Graf-Laubenthal