

HEILEN
MIT DEM
VAGUS
NERV

Aus dem amerikanischen Englisch von Hanna R. Müller

Translated from *Healing through the Vagus Nerve*
Text © 2024 Amanda Armstrong
First published in 2024 by Fair Winds Press of the Quarto Group
100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA.
T (978) 282-9590 F (978) 283-2742

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission of the copyright owners. All images in this book have been reproduced with the knowledge and prior consent of the artists concerned, and no responsibility is accepted by producer, publisher, or printer for any infringement of copyright or otherwise, arising from the contents of this publication.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin, Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Übersetzung: Hanna R. Müller
Korrektur: Susanne Langer-Joffroy
Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann
Herstellung: Timo Wenda
Cover Design und Umschlaggestaltung: Timo Wenda unter Verwendung der Originalvorlage von Sylvia Sporto
Page Layout: Burge Agency
Illustration: Eleanor Hardiman
Penguin Random House Verlagsgruppe
1. Auflage
© 2024 by Irisiana Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Satz: Dr. Alex Klubertanz, Haßfurt
Printed in China



ISBN 978-3-424-15489-4

AMANDA ARMSTRONG

HEILEN MIT DEM VAGUS NERV

Ängste, Stress und Trauma verarbeiten
durch aktive Regulierung des Nervensystems



INHALT

Vorwort 6
Einleitung 8

1

DAS AUTONOME
NERVENSYSTEM
12

3

ERKUNDEN SIE IHR
NERVENSYSTEM
52

2

DER VAGUS-
NERV
32

4

MESSUNG
DES VAGALEN TONUS
68





5

HEILUNG DES VAGUSNERVS

82

6

SOMATISCHE UND VAGALE TONISIERUNGS- ÜBUNGEN

100

7

ERSTELLEN SIE IHR EIGENES VAGUSPROGRAMM

134

SCHLUSSGEDANKEN

147

Ressourcen 148

Zitatquellen 152

Über die Autorin 156

Danke 156

Register 157

VORWORT

Aktuelle Statistiken gehen davon aus, dass ein Drittel der Amerikaner mindestens einmal in ihrem Leben von Angstzuständen oder Depressionen betroffen ist. (Eine Studie aus dem Jahr 2023 des Robert-Koch-Instituts ermittelte für Deutschland ähnliche Werte: 34 Prozent der Erwachsenen sind von Depressionen und Angstzuständen betroffen – Anm. d. Red.) In einer Welt, in der Ängste und Depressionen alltäglich sind, suchen viele Menschen nach einem Weg zur Heilung. *Heilen mit dem Vagusnerv* ist ein Wegweiser auf dieser Reise und bietet allen Menschen, die mit Ängsten, Depressionen und Stress zu kämpfen haben, einen ganzheitlichen, Trauma-informierten Ansatz zur Selbstregulation.

Als langjährige Lehrerin und Erforscherin der körperorientierten Neurowissenschaft war ich hocherfreut, dieses Thema als zentralen Ansatz dieses Buches zu entdecken. Es bietet eine Sichtweise, die uns ermutigt, unseren Körper als wesentlichen Bestandteil der mentalen und emotionalen Gesundheit zu erforschen. Durch einfache Übungen, die das Körpergewahrsein fördern und uns für die Empfindungen, Anspannungen und Gefühle in unserem Körper-Geist-System sensibilisieren, vertiefen wir die Körperwahrnehmung, stärken die Fähigkeit zur neuronalen Selbstregulation und reduzieren Stress, Nervosität, Ängste und andere Faktoren, die zum Chaos des modernen Lebens beitragen.

Der Vagusnerv, manchmal auch als »Mitgefühlsnerv« oder »sozialer Nerv« bezeichnet, hat durch sein kompliziertes Netzwerk von Verbindungen die bemerkenswerte Fähigkeit, die Stressreaktion zu beeinflussen und unser emotionales Wohlbefühl zu steigern. Das Buch zeigt Ihnen, wie Sie den lebenswichtigen *Nervus vagus* aktivieren und tonisieren können, sodass er mit Ihrem Körper und Gehirn effektiver kommuniziert und so zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit beiträgt.

Dieses Buch ist nicht nur für diejenigen gedacht, die mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert sind, sondern für jeden, der eine tiefere Verbindung zu seinem Körper und seinen Gefühlen sucht. Es richtet sich an Menschen, die sich ein Instrumentarium wünschen, mit dem sie ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und die turbulenten Gewässer des Lebens mit Anmut und Resilienz durchschiffen können. Indem Sie sich auf die hier vorgestellten Übungen und Praktiken einlassen, begeben Sie sich auf eine Transformationsreise, die nicht nur Ihren Vagusnerv, sondern auch Ihre Seele zu heilen vermag.

Bei der Lektüre dieses Buches begeben Sie sich auf einen Weg, auf dem es nicht um schnelle Reparatur, sondern um nachhaltige Transformation geht. Diese Reise ist eine Einladung, sich mit Ihrer inneren Weisheit und Widerstandskraft zu verbinden, um das in Ihnen verborgene Potenzial zu entdecken. Wenn Sie sich in die Seiten vertiefen und auf die Übungen einlassen, werden Sie die angeborene Weisheit Ihres Körpers und seine Fähigkeit zu Selbstheilung und Selbstregulation schätzen lernen.

Die Lektionen und Techniken, die Sie hier finden – von Yoga über Atemarbeit bis hin zu einfacher Massage – bezeugen das erstaunliche Heilungspotenzial, das in jedem von uns schlummert. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Selbstwahrnehmung zu fördern, Selbstmitgefühl zu entwickeln und Techniken anzuwenden, die den Vagusnerv heilen können. Vielleicht werden Sie auf dieser Reise ein tieferes Bewusstsein von sich selbst erlangen und ein Leben in mehr Ausgeglichenheit und emotionalem Wohlbefinden verwirklichen.

Mögen Sie die Reise mit offenem Herzen antreten, und mit der Bereitschaft, Ihre inneren Möglichkeiten zu realisieren. Das Buch ist eine Einladung zum Erwecken Ihres inneren Heilers. Während Sie dem Weg folgen, der auf diesen Seiten skizziert wird, können Sie nicht nur Erleichterung von Ängsten und depressiven Zuständen finden, sondern eine tiefe Verbindung zu Ihrem eigenen Heilungspotenzial erlangen.

In Dankbarkeit,

Dr. Monique Andrews

Körperorientierte Neurowissenschaftlerin

Eine dankbare Leserin



EINLEITUNG

Ich werde nie das Gefühl vergessen, das ich hatte, als einer meiner Klienten zum ersten Mal sagte: »Oh mein Gott, ich bin überhaupt nicht kaputt. Das macht ja alles total Sinn!« Seitdem habe ich erlebt, wie dieses unglaubliche Aha-Erlebnis bei Hunderten von Klienten einschlug, und es veraltet nie. Ich finde es faszinierend, dass dieser Umschwung meist nicht auf jahrelange Therapie oder enorme Veränderungen im Leben zurückzuführen ist, sondern lediglich darauf, dass ein Mensch zu verstehen beginnt, wie das eigene Nervensystem funktioniert. Sobald das Nervensystem in den Fokus der Aufmerksamkeit rückt, erkennt man, dass all die Ängste, Depressionen und Symptome das natürliche Ergebnis vergangener Erfahrungen und aktueller Stressoren sind. Diese Erkenntnis weckt Mitgefühl und Neugierde und eröffnet uns Wege für eine sehr tiefgehende Heilung.



Ich bin davon überzeugt, dass die Regulation des Nervensystems die Grundlage für jede andere Heilung ist – nicht nur, weil ich das tagtäglich bei meinen Klienten erlebe, sondern auch aufgrund meines persönlichen Heilungsweges. Es gab viele Jahre, in denen ich mit meinem Kopf und meinem Körper im Krieg lag und keinen Ausweg sah. Als ich endlich Mut fasste und bei einem Arzt Hilfe suchte, wollte ich eine Antwort, woher meine Probleme kamen. Aber anstatt dies endlich zu verstehen, bin ich nach ein paar Minuten wie vermutlich viele von Ihnen lediglich mit einem Rezept aus der Praxis herausgekommen. Als ich mich dann dazu aufraffte, einen Therapeuten aufzusuchen, empfand ich es als hilfreich, über die Dinge zu reden. Trotzdem ging ich oft mit dem Gedanken fort: »Und was jetzt?« Ich fand es frustrierend, so viel Zeit mit dem Reden über Probleme zu vertun, ohne dass ich konkrete Hilfen für eine Besserung bekam.

Wenn ich das sage, möchte ich damit weder Medikamente noch Therapien schlechtmachen. Für die meisten Interventionen gibt es die richtige Zeit und den richtigen Ort. Zu verschiedenen Zeiten brauchen verschiedene Menschen verschiedene Dinge. Ich bin für alles sehr dankbar, was mich bei meiner Genesung unterstützt hat: die Medikamente und Therapie, wenn auch nur kurzfristig. In Wirklichkeit wiesen die zwei verfügbaren Mainstream-Optionen große Lücken auf, in Bezug auf die Art der Unterstützung und Heilung, nach der ich suchte und die ich brauchte. Ich erinnere mich noch gut an das Gefühl, nicht mehr zu wissen, wohin ich mich noch hätte wenden können.

Nach unzähligen Stunden des Recherchierens fand ich endlich heraus, was fehlte: Es war die Verbindung zwischen Geist und Körper. Im letzten Jahrzehnt neuro-

wissenschaftlicher und psychologischer Forschung haben wir gelernt, dass ein Großteil von all dem Stress, den Traumata, Ängsten und Depressionen tatsächlich im Körper und nicht im Gehirn fortlebt. Und der Vagusnerv ist der Schlüssel, wenn es um die Verbindung zwischen Geist und Körper und die Regulation des Nervensystems geht. Der Vagusnerv ist die Datenautobahn, auf der die Kommunikation zwischen Geist und Körper stattfindet, und 80 Prozent dieser Signale und Informationen entspringen im Körper. Wenn der Vagusnerv optimal funktioniert, verbessert sich insgesamt die mentale und somatische Gesundheit in konkreter und messbarer Weise. Das heißt, dass das Nervensystem, vor allem der Vagusnerv, dabei im Zentrum steht! Wenn Sie erkennen, wie dieses System funktioniert, können Sie beginnen, in einer kraftvollen, konkreten Weise damit zu arbeiten. Der erste Teil des Buches fokussiert sich auf das Entwickeln dieses Verstehens.

