

JESSICA MAGUIRE
Das Vagusnerv-Reset-Programm



JESSICA MAGUIRE

DAS VAGUS NERV RESET- PROGRAMM

Chronische Schmerzen
lindern und Stress
dauerhaft reduzieren

Mit
Fragebögen zur
Selbstdiagnose
und Übungen

Aus dem Englischen von Marion Zerbst

Mit Illustrationen von Jake Minton



Die australische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
The Nervous System Reset bei Macmillan by
Pan Macmillan Australia Pty Ltd, Sydney, Australien.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch
nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise
des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2024

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Jessica Maguire, all rights reserved

Copyright © 2024 der deutschen Erstausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Anne Nordmann

Bildnachweis: Jake Minton Seite 35, 97, 99, 109, 112, 123, 128, 177, 179, 183, 184
und 359; Schappelle, CC BY-SA 4.0 Seite 95;

Shutterstock Seite 134, 141, 142 und 154

Umschlag: ki 36, Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © Stocksy United (stocksy/Vera Lair)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34319-5

www.arkana-verlag.de

Für Ivy und Sam

INHALT

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 11 |
| Kommt dir das bekannt vor? | 12 |
| Unser innerer Thermostat und unser Sollwert | 16 |
| Das standardmäßige biomedizinische Modell | 25 |
| Der Vagusnerv: Eine Einführung | 34 |
| Ein Weg zu Gesundheit und Balance | 37 |
| Über dieses Buch | 41 |
| 1 Die verschiedenen Zustände unseres Nervensystems | 44 |
| Der »Genau richtig«-Zustand | 45 |
| Der »Zu heiß«-Zustand | 50 |
| Der »Zu kalt«-Zustand | 54 |
| Wie kann es passieren, dass wir in solchen Zuständen feststecken? | 64 |
| Die sekundären Zustände | 74 |
| TEIL 1: BASISWISSEN UND BEZUGSSYSTEM | 81 |
| Leitfaden für das Nervensystem | 83 |
| 2 Unsere vier Netzwerke zur Informationsgewinnung | 89 |
| Netzwerk 1: Das exterozeptive System (unsere fünf Sinne) | 90 |
| Netzwerk 2: Das propriozeptive System (der sechste Sinn) | 91 |
| Netzwerk 3: Das vestibuläre System (Gleichgewichtssinn oder siebter Sinn) | 92 |
| Netzwerk 4: Das interozeptive System (der achte Sinn) | 93 |
| Was unsere Sinnesnetzwerke mit unserem Wohlbefinden zu tun haben | 103 |

| | |
|--|---------|
| 3 Das menschliche Nervensystem | 106 |
| Das zentrale Nervensystem | 108 |
| 4 Das periphere Nervensystem und der Vagusnerv | 122 |
| Das sensorische System | 123 |
| Das motorische System | 125 |
| Der Vagusnerv | 131 |
| Die Polyvagal-Theorie | 132 |
| 5 Die Informationsschleife zwischen Körper und Gehirn | 139 |
| Die Herz-Gehirn-Achse | 140 |
| Die Darm-Hirn-Achse | 154 |
| Faszien und unser Nervensystem | 172 |
| Interozeptionstraining für die Gehirn-Körper-Rückkoppelungsschleife | 186 |
| 6 Social-Engagement-System und Co-Regulation | 193 |
| Co-Regulation | 195 |
| Die Macht der Co-Regulation | 196 |
| TEIL 2: DER RESET DEINES NERVENSYSTEMS | 213 |
| Wie der Neustart deines Nervensystems in der Praxis abläuft | 215 |
| 7 Beginne da, wo du gerade stehst: Kartierung der Zustände deines Nervensystems | 228 |
| Kartiere deinen »Genau richtig«-Zustand | 230 |
| Kartiere deinen »Zu heiß«-Zustand | 239 |
| Kartiere deinen »Zu kalt«-Zustand | 244 |
| Kartiere die sekundären Zustände deines Nervensystems | 249 |
| Deine Landkarte zur Regulierung deines Nervensystems | 252 |
| 8 Die richtigen Strategien für die richtige Aufgabe auswählen | 255 |
| Warum es so wichtig ist, die richtige Strategie zu finden | 260 |
| Beim Thema Plastizität gilt: Je weniger Tools, desto besser | 261 |

| | |
|---|-----|
| Bioplastizitätstools | 263 |
| Das richtige Tool für die richtige Situation finden | 273 |
| Verankere dich im »Genau richtig«-Zustand | 290 |
| 9 Tools, um aus dem zu heißen Zustand herauszukommen | 294 |
| Die richtigen Tools für den heißen Zustand | 296 |
| Tools zur Körperhaltung | 298 |
| Bewegungstools | 306 |
| Atemtechniken | 310 |
| Tools für die Arbeit mit den Faszien | 314 |
| Beziehe nun auch die Regulation »von oben nach unten« in dein Training mit ein | 324 |
| 10 Tools, um aus dem zu kalten Zustand herauszukommen | 332 |
| Die richtigen Tools für den kalten Zustand | 333 |
| Bewegungstools | 335 |
| Atemtechniken | 339 |
| Tools zur Körperhaltung | 344 |
| Beziehe nun auch die Regulierung »von oben nach unten« in dein Training mit ein | 350 |
| 11 Lebensstiltools, die dir beim Neustart deines Nervensystems helfen | 356 |
| Die vielen Vorteile der Mittelmeerdiät | 358 |
| Probiotika und Präbiotika | 361 |
| Bewegung und Sport | 364 |
| Tiere | 371 |
| Schlaf | 374 |
| Schlusswort | 379 |
| Danksagung | 383 |
| Register | 387 |
| Anmerkungen | 395 |

EINLEITUNG

Ich glaube, ich weiß, warum du zu diesem Buch gegriffen hast

Irgendetwas in deinem Körper, deinem Herzen und deinem Gehirn fühlt sich »falsch« an, und du bist auf der Suche nach Informationen, die dir helfen können, deine körperlichen oder emotionalen Beschwerden zu lindern. Vielleicht befindest du dich schon ein ganzes Jahr lang auf einer verzweifelten Odyssee von Arzt zu Arzt in der Hoffnung, diese Beschwerden endlich in den Griff zu bekommen. Vielleicht hast du sogar schon Blutuntersuchungen oder andere Labortests durchführen lassen, um dem Problem auf den Grund zu gehen. Wahrscheinlich hast du auch bereits ein oder mehrere Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert. Und ich wette, du hast auch »Dr. Google« schon nach Lösungsmöglichkeiten befragt.

Habe ich recht? Wenn ja, dann liegt das daran, dass ich diese Leidensgeschichte in den vielen Jahren, in denen ich Menschen auf ihrem Heilungsweg begleite, schon Hunderte Male gehört habe – anfangs als Physiotherapeutin, mittlerweile als führende Ausbilderin auf dem Gebiet des Nervensystems. Ich weiß, wie schwer es ist, inmitten dieser vielen Ungewissheiten optimistisch zu bleiben und sich einigermaßen über Wasser zu halten, und ich habe erlebt, dass es Menschen an den Rand der Verzweiflung bringen kann, unter chronischen Gesundheitsproblemen zu lei-

den, ohne dass irgendeine Ursache oder Lösung in Sicht ist – bis dahin, dass sie sich fragen, ob sie sich ihre Probleme womöglich nur einbilden.

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

Wenn Menschen auf der Suche nach Hilfe zu mir kommen, haben sie meistens Schmerzen und sind müde und emotional ausgelaugt, weil sie monate-, jahre- oder sogar jahrzehntelang gegen ihre gesundheitlichen Probleme angekämpft haben. Eine dieser Patientinnen war Alex.

Alex' Geschichte: Das Gleichgewicht wiederherstellen

Auf den ersten Blick wirkte Alex auf mich wie eine lebensfrohe, kerngesunde 31-Jährige, doch schon nach einem kurzen Gespräch mit ihr sah ich sie mit anderen Augen. Alex hatte bereits seit ihrem 25. Lebensjahr ständig mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. In ihren Zwanzigern litt sie unter schweren Hautreizungen; schon bald kamen Bauchschmerzen, Angstzustände und eine ganze Reihe anderer Symptome hinzu, die jeweils unterschiedliche Behandlungen erforderten. Im Lauf der Jahre hatte Alex Dutzende von Ärzten aufgesucht und etliche Medikamente verschrieben bekommen – so viele, dass sie sich kaum noch an alle erinnern konnte.

Manche Ärzte vermuteten, dass ihre Hautprobleme auf die Verwendung von Kosmetika oder anderen Produkten zurückzuführen waren, die ihre Haut reizten. Also stellte Alex gewissenhaft auf die Cremes um, die die Ärzte ihr verschrieben, und verwendete auch andere Körperpflege- und Reinigungsprodukte – von der Seife bis zum Waschmittel. Als all das nichts half, kamen an-

dere Ärzte auf die Idee, dass sie ihre Hautreizungen an den Armen womöglich selbst verursachte, indem sie sich unbewusst kratzte – vielleicht im Schlaf oder wenn sie sich über irgendetwas Sorgen machte. Obwohl Alex diesen Verdacht kategorisch von sich wies, rieten die Ärzte ihr, die betroffenen Hautpartien am besten gar nicht mehr zu berühren, um festzustellen, ob sich dadurch etwas an ihren Beschwerden änderte. Das war aber leider nicht der Fall.

All diese Behandlungsversuche waren für Alex sehr frustrierend und halfen kein bisschen gegen den Juckreiz, die Schmerzen oder die roten Flecken an ihren Armen. Allmählich begann sie sich für den Zustand ihrer Haut zu schämen; ihr graute davor, morgens zur Arbeit zu gehen, und wenn eine Kollegin oder ein Freund irgendeine Bemerkung über ihre Haut fallen ließ, wurde sie wütend und ging sofort in die Defensive.

Als Alex dann auch noch unter Bauch- und Ganzkörperschmerzen sowie Verdauungsproblemen zu leiden begann, diagnostizierten die Ärzte ein Reizdarmsyndrom und verordneten ihr eine strenge Diät. Doch obwohl sie sich strikt daran hielt, besserten sich ihre Symptome nicht. Also begann Alex, ihr Leben ganz auf ihre Bauchschmerzen abzustimmen, und verzichtete auf gesellschaftliche Anlässe und Abendessen im Freundeskreis, um nicht womöglich durch eine falsche Zutat einen neuen Krankheitsschub auszulösen.

Zu allem Übel entwickelte sie im Lauf der Zeit auch noch eine Angststörung, die sich trotz ihrer Besuche bei Fachärzten und trotz der Einnahme verschiedener Medikamente weiter verschlimmerte. Bei unserem Anamnesegespräch fiel mir auf, dass Alex sich selbst als »Sorgenmacherin« und »ängstlichen Menschen« bezeichnete. Für mich war das eine sehr wichtige Information, denn es vermittelte mir einen guten Einblick in die Geschichten, die Alex sich über sich selbst erzählte. Offensichtlich hielt sie diese Beschreibungen ihrer eigenen Persönlichkeit für zutreffend, denn sie gab

sie in genauso sachlichem Ton wieder, wie sie über ihre Erfahrungen mit ihren körperlichen Schmerzen berichtete.

Alex' Selbstzuschreibung als »Sorgenmacherin« trug noch zu ihrem mangelnden Vertrauen zu sich selbst bei. Es war offensichtlich, dass diese Patientin ihren eigenen Wahrnehmungen nicht mehr traute. Trotz allem, was sie durchgemacht hatte, begann ich mich zu fragen, ob ihre ängstliche Persönlichkeitsstruktur ihr Gehirn womöglich dazu veranlasste, Alarmsignale auszusenden, durch die sich ihre Schmerzen verschlimmerten.

Gleichzeitig hatte ich keinen Zweifel daran, dass Alex' Beschwerden nicht nur sehr real waren, sondern auch jahrelang kleingeredet und nicht ernst genommen worden waren. Dieser Mangel an Unterstützung und Bestätigung hatte wiederum den idealen Nährboden für weitere Probleme geschaffen. Ich habe schon viele Patientinnen und Patienten gehabt, die über starke seelische und körperliche Schmerzen klagten und von den verschiedenen medizinischen Therapieansätzen und mentalen Bewältigungsstrategien, die man ihnen empfohlen hatte, sehr enttäuscht waren. Viele dieser Menschen mussten sich anhören, ihre Symptome seien entweder psychosomatisch oder »nicht so schlimm«. Anderen wurde versichert, dass Gesprächstherapien und Achtsamkeitsübungen ihnen helfen würden. Natürlich waren sie frustriert, wenn diese Empfehlungen ihre Beschwerden dann auch nicht besserten. Sowohl Gesprächstherapien als auch Achtsamkeitsübungen sind in bestimmten Situationen gute Behandlungsmethoden, doch in Alex' Fall berührten sie nur die sichtbaren *Symptome* und drangen nicht bis zur Ursache ihres Schmerzes vor.

Nachdem ich bei Alex eine gründliche Anamnese durchgeführt hatte, gestand sie mir, dass ihre Angststörung vermutlich nicht nur durch ihre Hautkrankheit ausgelöst worden sei. Ungefähr zur selben Zeit, als sie sich wegen dieser Hauterkrankung behandeln ließ, hatte sie nämlich auch einen Riesenkrach mit ihrer Mitbe-

wohnerin. Monatelang hatte Alex, wenn sie von der Arbeit nach Hause kam, stapelweise schmutziges Geschirr im Spülstein und jede Menge Unordnung im Wohnzimmer vorgefunden. Anfangs hatte sie versucht, das Chaos zu ignorieren in der Hoffnung, ihre Mitbewohnerin würde schon irgendwann merken, dass ihr das nicht passte. Als sich diese Hoffnung nicht erfüllte, fing sie an, hinter ihr herzuräumen – obwohl sie das ärgerte. Nachdem Alex das monatelang praktiziert hatte, ohne auch nur den leisesten Dank dafür zu ernten, setzte sie sich mit ihrer Mitbewohnerin zusammen und erklärte ihr, dass sich die Dinge ändern müssten. Leider stieß sie damit auf taube Ohren.

Dieser Zustand zog sich ein Jahr lang hin, und als Alex dann auch noch zweimal für die verspätete Mietzahlung ihrer Mitbewohnerin aufkommen musste, war sie den Ärger endgültig leid und stellte sie abermals zur Rede. Wieder kam es zu einer Auseinandersetzung, und letzten Endes entschuldigte die Mitbewohnerin sich und gelobte Besserung. Doch als Alex am nächsten Tag von der Arbeit nach Hause kam, war sie – mitsamt ihren Möbeln – verschwunden. Obwohl Alex froh darüber war, nicht mehr mit ihr zusammenwohnen zu müssen, geriet sie dadurch in finanzielle Schwierigkeiten. Sie musste den Rahmen ihrer Kreditkarte bis zum letzten Cent ausschöpfen, um das Geld für die zusätzlichen Miet- und Nebenkosten aufzubringen, während sie gleichzeitig auch noch alle Hände voll mit der Suche nach einer neuen Mitbewohnerin zu tun hatte. Angesichts ihrer finanziellen Situation fühlte sie sich hilflos und verspürte manchmal Panik bei dem Gedanken, dass sie die Mietkosten längerfristig nicht allein tragen konnte und in der Region Wohnungsnot herrschte.

Diese Information war genau das Puzzleteil, das mir gefehlt hatte. Jetzt war ich mir sicher, dass die Dysregulation ihres Nervensystems bei Alex nicht nur eine Entzündungsreaktion ausgelöst hatte (durch die wiederum ihre Hautkrankheit entstanden

war), sondern dass diese Dysregulation auch hinter vielen anderen gesundheitlichen Problemen steckt, unter denen Alex litt.

UNSER INNERER THERMOSTAT UND UNSER SOLLWERT

Jeder Mensch hat einen inneren Sollwert, bei dem er sich am wohlsten fühlt und am besten funktioniert. Wie ein Thermostat in einem Haus arbeiten Gehirn und Körper mithilfe unseres Nervensystems gemeinsam daran, uns immer wieder zu diesem Sollwert zurückzuführen und dieses wunderbare Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, das Wissenschaftler als Homöostase bezeichnen.

Im Idealfall verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens in diesem angenehmen Sollwertbereich, doch das ist nicht die einzige Einstellung, über die unser innerer Thermostat verfügt. Es gibt noch zwei weitere – heiß und kalt –, beide sind ebenfalls notwendig und unter bestimmten Umständen sogar lebensrettend. Wir können sehr schnell zwischen diesen beiden Einstellungen hin und her wechseln, wenn unsere Lebensumstände es erfordern. Wenn wir zum Beispiel angegriffen werden, ist es sinnvoll, in einen heißeren Zustand zu wechseln, weil wir dann schnell und aggressiv reagieren können, um uns zu verteidigen oder zu fliehen. Dies wird umgangssprachlich als »Kampf-oder-Flucht«-Reaktion bezeichnet. In einem gut regulierten System kehren wir, sobald die Bedrohung vorüber ist, wieder zu unserem Sollwert zurück.

Das Erstaunliche an diesem Sollwert: Er ist so kalibriert, dass er unsere *wahren* Bedürfnisse (also die tatsächlichen Bedürfnisse unserer gelebten Realität) erfüllt. Leider können Faktoren wie Krankheit, Trauma und chronischer Stress uns aus diesem Sollwert herauskatapultieren und ihn sogar völlig verändern. Wenn wir uns lange genug in einem heißen oder kalten Zustand befin-

den, nimmt unser Gehirn ihn als unsere neue Realität wahr. Dann wird der Sollwert neu eingestellt und orientiert sich von nun an daran, was das Gehirn für unsere wahren Bedürfnisse hält. Unser Gehirn ist eine »Prognosemaschine«; wenn wir traumatischen Stress erlebt haben und übermäßig wachsam gegenüber Bedrohungen geworden sind, orientiert sich unser Sollwert möglicherweise neu, nämlich an unseren *prognostizierten* Bedürfnissen (also unserer *Wahrnehmung* unserer Realität).¹

In Alex' Fall hatte das Zusammenleben mit einer rücksichtslosen Mitbewohnerin ihren Thermostat auf eine heißere Temperatur eingestellt. Und nachdem sie monatelang Ärger, Wut und Stress in sich hineingefressen hatte, war ihr Thermostat zu dem Ergebnis gekommen, dass diese heißere Temperatur ihr neuer Normalzustand sei, und hatte ihren Sollwert dementsprechend angepasst. Schließlich brachte die Hilflosigkeit, die Alex spürte, weil sie keine Mitbewohnerin finden konnte und eine Miete zahlen musste, die sie sich nicht leisten konnte, das Fass zum Überlaufen.

Wenn wir uns wohlfühlen und Höchstleistungen erbringen möchten, müssen wir dafür sorgen, dass das, was in unserem Körper und unserem Gehirn vor sich geht, den tatsächlichen Anforderungen unserer Umgebung entspricht.

Stell dir vor, wie ungemütlich es wäre, in einem Haus zu leben, in dem der Thermostat auf eine extreme Temperatur eingestellt ist. Dadurch würde sich deine Stimmung von Grund auf verändern – ganz zu schweigen von deiner Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Jede Aufgabe würde mehr Anstrengung und Energie erfordern, weil du entweder ständig die Heizung laufen lassen und zusätzliche Kleidung tragen müsstest, um deinen Körper warm zu halten, oder etwas tun müsstest, um es trotz der Hitze angenehm kühl zu haben.

Wenn man nichts gegen solche extremen Temperaturen tut, führen sie zu schwerwiegenden Problemen. Parkettböden beginnen sich in der Hitze zu verziehen oder Risse zu bekommen. Rohre frieren ein und platzen in der Kälte – und schon wird das Temperaturproblem zu einem echten Notfall, der wertvolle Ressourcen verbraucht und dich von den üblichen Wartungsarbeiten ablenkt, die notwendig sind, um dein Haus in Schuss zu halten.

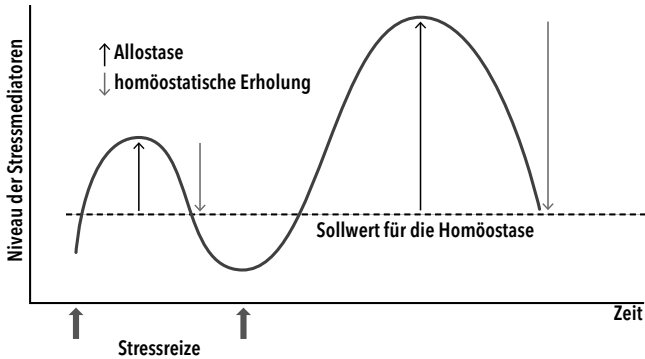
Ein ähnlicher Verschleißprozess findet in unserem Inneren statt. Natürlich können wir für kurze Zeit auch mit Situationen und Umständen umgehen, für die wir eigentlich nicht geschaffen sind – zum Beispiel die ganze Nacht aufbleiben, um eine wichtige berufliche Abgabefrist einzuhalten, oder ein krankes Familienmitglied ein paar Wochen rund um die Uhr pflegen. Doch wenn wir unsere naturgegebenen Grenzen überschreiten, um es anderen Menschen recht zu machen oder ihre Erwartungen zu erfüllen, sendet unser Körper Warnsignale, um uns zu zeigen, dass sich unser Sollwert verschiebt. Je länger solche Situationen andauern und je stärker wir dem allgegenwärtigen Druck unserer heutigen Kultur nachgeben, ständig aktiv zu sein, hart zu arbeiten und immer mehr erreichen zu müssen, umso weiter überschreiten wir unsere naturgegebenen Grenzen und umso mehr entfernen wir uns von unserem gesunden, normal eingestellten Sollwert. Die Folge ist, dass es uns immer schlechter geht. Wir rutschen von einem regulierten in einen unregulierten Zustand. Und das äußert sich früher oder später in psychischen und/oder körperlichen Beschwerden, die wir nicht mehr ignorieren können.²

Stress, Trauma und unser sich verändernder Sollwert

Genau wie so viele unserer Gefühle, Empfindungen und Erfahrungen bewegen sich auch Stress und Trauma innerhalb eines Spektrums. Und während zwar jedes Trauma stressig ist, ist nicht jeder Stress traumatisch. Der Begriff »Stress« bezieht sich darauf, wie Gehirn und Körper auf ein Ereignis oder eine Situation reagieren, die wir als bedrohlich oder herausfordernd empfinden. Wie wir alle wissen, kann Stress leicht oder stark ausgeprägt sein. Alltägliche Stressfaktoren stellen nur selten eine Bedrohung für unser Überleben dar – nur leider merkt unser Gehirn das normalerweise nicht. Angesichts von Stress sind wir darauf programmiert, in Energie zu mobilisieren und Stressreaktionen auszulösen.

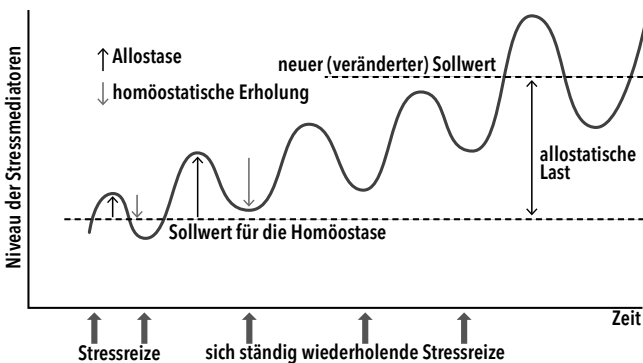
Diese fest in unsere Gene einprogrammierten Kampf-oder-Flucht-Reaktionen bereiten uns auf eine Gefahr vor, indem sie die Temperatur unseres Sollwerts nach oben regulieren. Wenn der Stress nur leicht ist, schärfen sie unsere Konzentration und mobilisieren unsere Energie, um uns handlungsfähig zu machen. Und genauso wie wir dazu gemacht sind, mit Stresssituationen umzugehen, befähigt uns ein Prozess namens *Allostase* dazu, wieder in unseren Ausgangszustand zurückzukehren, sobald die Bedrohung vorüber ist. Bei diesem Prozess wird Energie freigesetzt, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen und dann den Stressaktivierungszyklus zu vervollständigen. Wenn wir über ein gesundes, gut funktionierendes Nervensystem verfügen, können wir relativ schnell wieder in einen ruhigen Zustand zurückkommen, in dem wir uns wohlfühlen und in der richtigen Stimmung für soziale Kontakte sind. Vorausgesetzt, wir können uns vollständig vom Stress erholen, ist er nicht schlecht für uns. In den meisten Fällen macht er uns sogar resilienter.³

Der Prozess der Allostase



Wenn aber der Stress chronisch wird und wir in ständiger Angst oder Panik leben, erschöpfen wir unsere Ressourcen und unsere Energie; und das belastet unseren Körper. Der Verschleiß, der durch diesen kumulativen Stress entsteht – die sogenannte *allostatische Last* –, kann zu körperlichen Leiden wie beispielsweise Verdauungsstörungen und Bluthochdruck, aber auch zu psychischen Problemen wie Depressionen beitragen. Und das Wichtige an der allostatischen Last ist: All das kann uns daran hindern, wieder zu unserem ursprünglichen Sollwert zurückzukehren. Das Gleiche gilt übrigens auch für traumatischen Stress, der entsteht, wenn wir innerhalb von zu kurzer Zeit zu viel Stress erleben.⁴

Wie sich die allostatische Last auswirkt



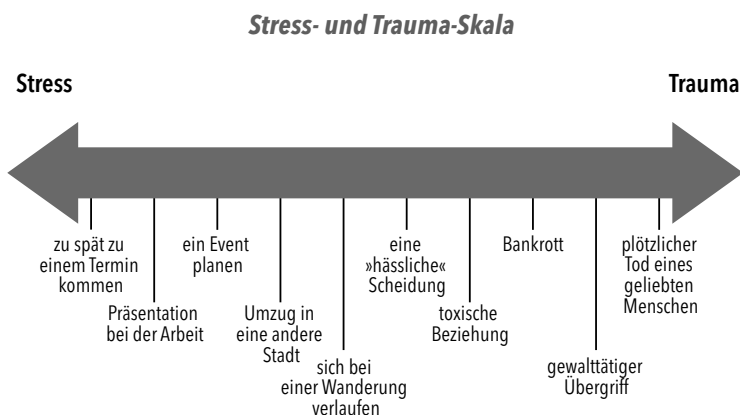
Cortisol hat einen schlechten Ruf als »Stresshormon«; gleichzeitig erfüllt es aber die wichtige Aufgabe, Glukose zu mobilisieren und so die Energie bereitzustellen, die wir brauchen, um Herausforderungen zu meistern.⁵ Längere Stressphasen können zu Schwankungen unseres Cortisolspiegels und dadurch zu einem Burn-out führen – einem immer häufiger auftretenden Zustand –, da wir bei einem zu niedrigen Cortisolspiegel schlapp, unmotiviert und müde sind.⁶ Dauert diese Erschöpfung über längere Zeit an, kann unser Nervensystem noch tiefer in diesen »zu kalten« Zustand hineinsinken; und das wiederum kann dazu führen, dass wir uns energielos, taub und depressiv fühlen. Das entscheidende Problem dabei ist, dass sich dadurch auch unser innerer Thermostat verändert und unser Sollwert auf eine niedrigere Temperatur eingestellt wird.

Am anderen Ende des Spektrums stehen *Traumata*, die von extremem Dauerstress bis hin zu sehr belastenden Lebensereignissen reichen. Genau wie Stress kann auch ein Trauma unseren Sollwert neu einstellen. Das Wichtige dabei ist, dass es keinen bestimmten Punkt auf diesem Kontinuum gibt, an dem Stress die Grenze zum Trauma überschreitet. Das liegt daran, dass Trauma etwas Subjektives ist und es dabei auch auf den Kontext ankommt.⁷ Unsere individuelle Lebensgeschichte (besonders Ereignisse, die sich ähneln), unsere Persönlichkeit, unsere Überzeugungen und Wertvorstellungen und unsere Gene – all das entscheidet darüber, was für uns ein Trauma ist und wie wir es erleben. Was der eine Mensch als traumatisch empfindet, ist für den anderen womöglich nur ein Ärgernis.

Wir können ein Trauma auch als Erfahrung (oder Reihe von Erfahrungen) verstehen, die unser Vermögen übersteigt, unsere Emotionen und körperlichen Empfindungen zu regulieren und in unserer Welt und unseren persönlichen Erfahrungen einen Sinn zu erkennen. Das führt zu einer Fragmentierung, einer *Dis-*

soziation, die bedingen kann, dass wir uns von unserem Körper abgekoppelt fühlen.⁸ Außerdem kann es zu einer Dysregulation unseres Nervensystems und unserer Emotionen kommen, die es unserem Körper erschwert, unsere Stimmung und unsere emotionalen Reaktionen unter Kontrolle zu bringen oder zu regulieren.

Bei einem Trauma geht es nicht um ein früheres Ereignis, sondern um unser jetziges Erleben und um Reaktionen, die auch heute noch im Gehirn und im Körper ablaufen.



Der genaue Punkt, an dem wir unseren Stress oder ein Ereignis als traumatisch einordnen, ist weniger wichtig, als die Dysregulation zu erkennen und zu heilen, die dadurch in unserem Kopf und Körper entsteht.⁹ Dysregulationen können sich über unser Nervensystem hinaus auf all die vielen anderen Systeme ausbreiten, mit denen es eng kommuniziert – zum Beispiel auf unser Immun-, Hormon-, Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem und unseren Bewegungsapparat.

Alex' Geschichte: im heißen Zustand feststecken

In Alex' Fall führte der Stress, den sie in ihrem häuslichen Umfeld erlebte, dazu, dass sie zu lange in ihrem heißeren, stärker aktivierten Zustand verblieb. Das wirkte sich negativ auf ihr Immunsystem aus, wodurch die Entzündungsreaktion ihrer Haut entstand.¹⁰ Und da Alex sich Sorgen über die Ursache ihrer Hauterkrankung machte, begannen ihre Gedanken zu rasen, sodass sie Angstzustände entwickelte und schließlich auch noch reizbar wurde.

Da der Stress in ihrer häuslichen Situation sich nicht beheben ließ, führten diese fortdauernden Stressreaktionen zu Veränderungen in ihrem empfindlichen Verdauungssystem. Die Reizdarmbeschwerden, unter denen Alex litt, und die mangelnde Unterstützung vonseiten der vielen Ärzte und Therapeuten, denen sie eine Menge Geld bezahlte, verschlimmerten ihre Dysregulation noch weiter. Eine Dysregulation des Nervensystems hat große Ähnlichkeit mit dem unten dargestellten Eisberg: Über der Wasseroberfläche sind bei uns selbst und anderen vor allem die unangenehmen Verhaltensweisen, Aktionen und Reaktionen sichtbar. Auch die Nebenwirkungen manifestieren sich an der Oberfläche, oft auch als scheinbar isoliert auftretende Beschwerden und Erkrankungen ohne eindeutige Grundursache.

Bei vielen Patientinnen und Patienten bleiben diese Beschwerden und Erkrankungen jahrelang bestehen und bringen negative Dominoeffekte für ihren Gesundheitszustand und ihr ganzes Leben mit sich, die zu *noch mehr* Beschwerden und Unzufriedenheit führen und ihre Lebensqualität noch stärker beeinträchtigen. Unter der Oberfläche spielt sich jedoch viel, viel mehr ab – und wenn wir da nicht hintauchen, um die Ursachen unserer körperlichen, emotionalen oder psychischen Probleme zu beheben, sind wir dazu verdammt, immer wieder Pflaster auf Schusswunden zu kleben.



Typischerweise handelt es sich bei diesen Pflastern um »künstliche Regulatoren« wie Alkohol, Trostessen, Zucker- und Koffeinkonsum, übermäßige Nutzung von sozialen Medien oder Online-Gaming, exzessives Fernsehen und die Einnahme von Aufputschmitteln oder Medikamenten. Da wir uns unwohl in unserer Haut fühlen, greifen wir nach irgendetwas, um uns »besser« zu fühlen. Doch eine derartige Linderung unseres Unbehagens

ist nur von kurzer Dauer, weil sie nicht bei der wahren Ursache des Übels ansetzt: nämlich einem dysregulierten Nervensystem.

Zunächst bat ich Alex, sowohl auf ihre Gefühle als auch auf ihre körperlichen Signale zu achten – zum Beispiel darauf, wie ihre Körperhaltung sich veränderte, wenn sie über ihre Gesundheit oder ihre finanzielle Situation nachgrübelte. Mit Körperhaltung meine ich hier nicht die Haltung im Sinne von »aufrecht stehen«. Hier geht es um die Art, wie sich der Körper anspannt, in sich zusammenfällt oder erstarrt, wenn wir uns bedroht fühlen. Alex sollte die Erfahrung machen, dass es in Wirklichkeit keine Trennung zwischen Gehirn und Körper gibt. Deshalb ist die »Gehirn-Körper-Verbindung« (oder das »Gehirn-Körper-System«, wie ich es gern nenne) so wichtig, um zu verstehen, wie ein Trauma zu so etwas wie Reizdarm und anhaltenden Schmerzen führen kann.

DAS STANDARDMÄSSIGE BIOMEDIZINISCHE MODELL

Trotz des weithin akzeptierten Zusammenhangs zwischen Gehirn und Körper – beispielsweise waren psychosomatische Erkrankungen schon seit Jahrhunderten bekannt – hat sich das *biomedizinische Modell* im 20. Jahrhundert zur häufigsten Methode bei der Behandlung körperlicher Schmerzen und Leiden entwickelt. Dieses Modell konzentriert sich in erster Linie auf biologische Prozesse und auf die Physiologie, und in vielen Fällen funktioniert es auch gut. Schließlich lassen viele Erkrankungen, Infektionen und Beschwerden sich unter den richtigen Umständen durchaus isoliert behandeln und durch Medikamente oder chirurgische Eingriffe lindern oder sogar heilen.

Da sich der biomedizinische Ansatz jedoch in erster Linie auf die Biologie der Patientinnen und Patienten im Moment der Untersuchung konzentriert und nicht auf die Faktoren, die ihr

Leiden überhaupt erst verursacht oder zumindest mitverursacht haben, kann dieses Modell bestimmten chronischen Erkrankungen, die durch eine Dysregulation unseres Nervensystems – eine Veränderung unseres »Sollwerts« – entstehen können, beispielsweise Verdauungsprobleme, Entzündungen, Hautreizungen, Bluthochdruck und chronischen Schmerzen, nicht immer erfolgreich auf den Grund gehen (und sie somit auch nicht heilen).

Ähnlich verhält es sich, wenn wir in *emotionaler* Hinsicht leiden oder unser Verhalten sich verändert: Dann wenden wir uns vielleicht an Google für weitere Informationen, grübeln, wie wir mit einer Situation umgehen sollen, die uns Angst macht – so lange, bis uns das Nachdenken nachts wach hält –, oder versuchen, unsere Denkweise zu ändern, um seelisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Bei diesen Strategien handelt es sich meist um »kopfbasierte« Methoden, mit deren Hilfe wir uns unseren Weg zum Wohlbefinden *denken* sollen. Doch wenn uns irgendetwas überfordert oder überwältigt oder wir gerade eine Krise durchmachen, ist es sehr unwahrscheinlich, dass ein einfaches Umdenken, Hinterfragen unseres Mindsets oder allgemein positives Denken uns aus diesem Zustand herausholt. Denn hinter den Kulissen des Problems geht sehr viel mehr vor sich, als uns bewusst ist.

Wir können unserem Körper das Gefühl, in Gefahr zu sein, nicht einfach ausreden.¹¹ Positive Selbstgespräche können uns vielleicht ein Stückchen weiterbringen; doch wenn wir unsere Neurobiologie nicht verstehen und uns nicht mit den Gründen auseinandersetzen, die dafür verantwortlich sind, dass wir diese überwältigenden Gefühle überhaupt erleben, bleibt unser Körper im Gefahrenmodus stecken. Es gibt zwar durchaus ein paar kopfbasierte Behandlungsmethoden, die berücksichtigen, wie wichtig die enge Verbindung zwischen Gehirn und Körper ist. Doch die meisten dieser Verfahren nutzen leider nicht den Einfluss unseres Geistes, um etwas an den negativen körperlichen Empfindungen

zu verändern, durch die wir uns überwältigt fühlen. Daher wissen nur wenige Menschen, wie sich dieser Zusammenhang anfühlt, wie er funktioniert und wie drastisch er sich auf sämtliche Aspekte unseres Lebens auswirken kann. Es ist an der Zeit, das zu ändern.

Das biopsychosoziale Modell: Ein holistischer Ansatz

Wenn du gerade erst anfängst, dich mit dem Nervensystem zu beschäftigen, wird es dich vielleicht schockieren, zu erfahren, wie stark unsere Körpersignale und inneren Organe beeinflussen, wie wir denken und fühlen – doch das tun sie.¹² Wie Alex durch unsere gemeinsame Arbeit erfuhr, können unsere Gedanken, Überzeugungen, Gefühle und Erwartungen nicht nur unsere Körperhaltung beeinflussen, sondern auch, wie wir auf biologischer Ebene funktionieren.¹³ Unsere Gedanken, Überzeugungen und Gefühle sind sogar in der Lage, körperliche Schmerzen auszulösen und aufrechtzuerhalten.

In diesem Buch werden wir von einer »ganzheitlichen« Sichtweise der Regulation ausgehen, die man als *biopsychosoziales Modell* bezeichnet. Im Gegensatz zum biomedizinischen Modell berücksichtigt dieser Ansatz nicht nur die wechselseitige Beziehung zwischen Gehirn und Körper, sondern auch die vielfältigen Auswirkungen, die unsere Umwelt, Erfahrungen und zwischenmenschlichen Beziehungen auf dieses System haben. Dieser Ansatz beruht auf der Überzeugung, dass wir nicht nur unsere Biologie betrachten dürfen, wenn wir unseren Gesundheitszustand verstehen wollen. Wir müssen auch unsere psychische und emotionale Verfassung berücksichtigen und unser soziales Umfeld, denn alle drei Faktoren spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

**Der Weg zur Regulierung heißt nicht: Körper oder Gehirn,
er heißt: Körper und Gehirn.**

Das biopsychosoziale Modell



Lisas Geschichte: Das biopsychosoziale Modell in Aktion

Um besser zu verstehen, wie wirksam dieser Ansatz sein kann, wollen wir nun Lisa, eine andere Patientin, aus dieser Perspektive betrachten. Lisa kam wegen Schmerzen im unteren Rücken und Angstzuständen zu mir. Mir fiel sofort auf, dass der Bewegungsspielraum ihrer Wirbelsäule sehr stark eingeschränkt war. Da sie von vornherein mit Schmerzen rechnete, spannte sie ihren Körper im Sitzen an. Außerdem sprach sie schnell und atmete flach. Als ich Lisa fragte, ob ich mir ihre Wirbelsäule anschauen dürfe und sie sich zu diesem Zweck vielleicht ein bisschen nach vorne beugen könne, widerstrebte ihr das.

»Was glauben Sie denn, was passiert, wenn Sie sich vorbeugen?«, fragte ich sie.

»Meine Mutter hatte auch einen Bandscheibenvorfall, und ihr Arzt hat gesagt, dass die Bandscheibe durch das Vorwärtsbeugen noch weiter verrutschen könnte.«

»Ja, aber haben Sie denn einen Bandscheibenvorfall?«, fragte ich verblüfft. Von dieser Diagnose stand nämlich nichts in ihren ärztlichen Unterlagen.

»Im MRT meiner Lendenwirbelsäulensäule war nichts zu erkennen, also vermute ich, dass es sich um ein wirklich schlimmes, tiefer liegendes Problem handelt.«

»Wenn das so ist«, schlug ich vor, »sollten wir uns zunächst mal Ihre Körperhaltung anschauen.« Ich forderte sie auf, sich vor einen Spiegel zu stellen. »Was fällt Ihnen an Ihrer Haltung auf?«, fragte ich sie. Daraufhin erklärte Lisa, ihre Schultern seien hochgezogen, schob diese Beobachtung aber gleich mit den Worten beiseite, dass sie schon immer so gestanden habe. Das sei ihr auch schon auf Fotos aus ihrer Kindheit aufgefallen.

Ich wies sie darauf hin, dass sie ihre Wirbelsäule zu stabilisieren versuchte, indem sie ihren Rumpf versteifte, und dass die Muskeln, die an ihrer Wirbelsäule ansetzten, selbst dann übermäßig angespannt waren, wenn sie sich gar nicht bewegte. Diese verkrampfte Körperhaltung, mit der sie sich vor Problemen zu schützen versuchte, erschwerte es ihr, ihre Wirbelsäule zu bewegen – und das verursachte ihr noch mehr Schmerzen. »Versuchen Sie doch mal, Ihre Schultern locker zu lassen«, schlug ich ihr vor. »Dann werden Sie auch tiefer und besser atmen können. Denn wenn Sie nicht ins Zwerchfell, sondern immer nur in den oberen Brustkorb hineinatmen, können Sie nur flache Atemzüge machen, und dieses Atemmuster kann sich negativ auf Ihr Nervensystem auswirken.« Wir sprachen außerdem über einen wichtigen Faktor, der bei Menschen mit Schmerzen im unteren Rückenbereich die Chronifizierung dieser Schmerzen und körperliche Beeinträchtigungen begünstigen kann –

nämlich die Gedanken über die Schmerzen.¹⁴ Lisa bildete sich ein, aufgrund der chronischen Rückenschmerzen ihrer Mutter sei sie ebenfalls dazu verdammt, diese Beschwerden zu haben.

In den darauffolgenden Sitzungen arbeiteten wir auf körperlicher Ebene an ihrer Wirbelsäule, wir betteten ihre Beschwerden aber auch in den größeren Kontext ihres Lebens ein. Lisa berichtete mir, dass ihre Schmerzen im unteren Rücken kurz nach der Trennung von ihrem Partner begonnen hatten. Ungefähr um dieselbe Zeit bekam sie einen neuen Chef, in dessen Gegenwart sie sich unwohl fühlte. Irgendetwas an ihm war ihr unangenehm, sogar ganz harmlose Fragen, die er ihr stellte, brachten sie aus der Fassung. Wenn er in der Nähe war, hatte sie immer irgendwie das Gefühl, »es im Büro nicht mehr auszuhalten«.

Ich brachte Lisa ein paar Techniken bei, mit deren Hilfe sie ihr Nervensystem beruhigen und ihre Muskeln entspannen konnte. Durch wiederholtes Üben sanken ihre Schultern tatsächlich ein bisschen weiter nach unten, ihre Gesichtszüge wurden weicher, und sie konnte tiefer durchatmen. Mit der Zeit konnte sie sogar ihren Rücken beugen und bewegen, ohne dass ihr dabei unerträgliche Schmerzen ins Kreuz schossen.

In den nächsten Sitzungen machte ich Lisa klar, dass ihre Schmerzen durchaus real waren, es sich dabei also keineswegs um bloße »Einbildung« handle. Außerdem erklärte ich ihr, dass Schmerzen nicht unbedingt immer mit Gewebeschäden einhergehen. Manchmal verschlimmern Schmerzen sich, wenn wir unter Angst oder innerer Anspannung leiden, weil unser Körper uns auf diese Weise schützen will. Um den wahren Ursachen ihrer Schmerzen auf die Spur zu kommen, versuchten Lisa und ich der Frage nachzugehen, warum ihr gerade in Gegenwart ihres Chefs so unwohl zumute war. Da erwähnte sie nebenbei, dass dieser Vorgesetzte Ähnlichkeit mit dem Mann hatte,

den ihre Mutter kurz nach dem Tod ihres Vaters geheiratet hatte. Als Kind war sie in der Nähe ihres Stiefvaters stets nervös, ängstlich und unsicher gewesen. Er wirkte einschüchternd und konnte grausam sein, also ging sie ihm aus dem Weg. Die Art und Weise, wie ihr Körper auf ihren neuen Chef reagierte, war ganz ähnlich, da sich die Angst und Ohnmacht vertraut anfühlten.

Rein verstandesmäßig wusste Lisa, dass es keinen Grund gab, sich vor ihrem neuen Chef zu fürchten, doch ihr »Überlebensgehirn« – der primitive Teil des Gehirns, der dafür zuständig ist, uns am Leben zu erhalten und vor Gefahren zu schützen – glaubte etwas anderes, und die körperlichen Reaktionen, die es sendete, lösten Angst in ihr aus. Chronischer und traumatischer Stress beeinflussen nicht nur unser Nervensystem, sondern aktivieren auch unser Immunsystem, was die Schmerzen über viele Verbindungen des Gehirn-Körper-Systems verstärken kann, zum Beispiel über Entzündungen.

Das war ein echter Durchbruch! Wir kamen zu dem Schluss, dass die eigentliche Arbeit, die jetzt getan werden musste, sich nicht in Physiotherapie oder dem Ausprobieren neuer schmerzlindernder Medikamente erschöpfen durfte – wir mussten Lisas Gehirn und Körper darauf trainieren, aus diesem Überlebensmodus herauszukommen, damit sie nicht länger übervorsichtig reagierten und Lisa wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurückkehren konnte. Das würde sowohl ihre physischen als auch ihre emotionalen Schmerzen lindern. Aktuelle Forschungen haben bestätigt, dass emotionale Regulation eine erfolgreiche Maßnahme zur Reduzierung dauerhafter Schmerzen ist.¹⁵

Die Dysregulation ihres Nervensystems, die durch Lisas Angst vor ihrem Chef entstanden war, führte nicht nur dazu, dass sie ihre emotionalen Reaktionen schlecht regulieren konnte, sondern

Lisas Fall aus biopsychosozialer Sicht



sie löste auch einen Entzündungsprozess in ihrem Körper aus, durch den sich Lisas Angst wiederum verschlimmerte. Das ist ein gutes Beispiel dafür, was passieren kann, wenn unser »Neuroimmunsystem« – also unser Nervensystem *und* unser Immunsystem – gestört ist.

Da Wissenschaft darauf ausgerichtet ist, alle Körpersysteme isoliert voneinander zu betrachten, galt das Immunsystem lange Zeit als eine selbstregulierende Einheit, die mehr oder weniger unauffällig im Hintergrund für uns arbeitet. Die Immunologie wurde sogar zu einem Spezialgebiet, das sich weitgehend unabhängig von anderen Disziplinen entwickelt hat.

Inzwischen sind Immunologen jedoch zu dem Schluss gekommen, dass unser Immunsystem sich nicht selbst reguliert, sondern auf vielen verschiedenen Ebenen eng mit dem Nervensys-

tem zusammenarbeitet.¹⁶ Die Antwort auf die Frage, wie wir uns von Schädigungen und Verletzungen erholen, hängt von unserem Neuroimmunsystem ab.¹⁷ Das ist ein weiteres Beispiel dafür, wie stark alle unsere Körpersysteme miteinander verbunden und voneinander abhängig sind.

Lisa ging es wegen ihrer Entzündung und aufgrund der Tatsache, dass ihr Vagusnerv ihr Nervensystem nicht ins Gleichgewicht brachte, sowohl in psychischer als auch in physischer Hinsicht schlecht. Um ihre Schmerzen wirksam zu behandeln, mussten wir sämtliche Faktoren angehen, die zu deren Entstehung beitrugen.

Behandlungsmethoden für Lisas Problem

| Frühere Behandlungen - biomedizinischer Ansatz | Was wir versucht haben - biopsychologischer Ansatz |
|---|---|
| Bewegung | Bewegung zusammen mit einer Freundin (Co-Regulation) |
| Schmerzmittel | Schmerzmittel |
| Vermeiden von Bewegung | Manuelle Therapie |
| Operation | Gesprächstherapie |
| Entzündungshemmende Medikamente | Aufklärung zum Thema Schmerzen und Nervensystem |

Es ist wichtig, uns klarzumachen, dass die Dysregulation unseres Nervensystems sich verschlimmert, wenn wir uns ohnmächtig fühlen. Deshalb sind Autonomie und persönliche Handlungsfähigkeit so wirksame Hilfsmittel dagegen. Diese Hilfsmittel entstehen, wenn wir lernen, die Einstellungen unseres inneren Thermostats genauer zu lesen. Dann können wir uns nämlich darauf verlassen, dass wir rechtzeitig merken, wenn sich unser inneres Milieu verändert, und die richtigen Maßnahmen ergreifen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Wenn wir uns sicher fühlen, stellt sich unser Körper auf Gesundheit, Wachstum und Erneuerung ein.¹⁸

Fühlen wir uns dagegen unsicher, aktiviert er unsere Abwehrmechanismen, die all dies beeinträchtigen.

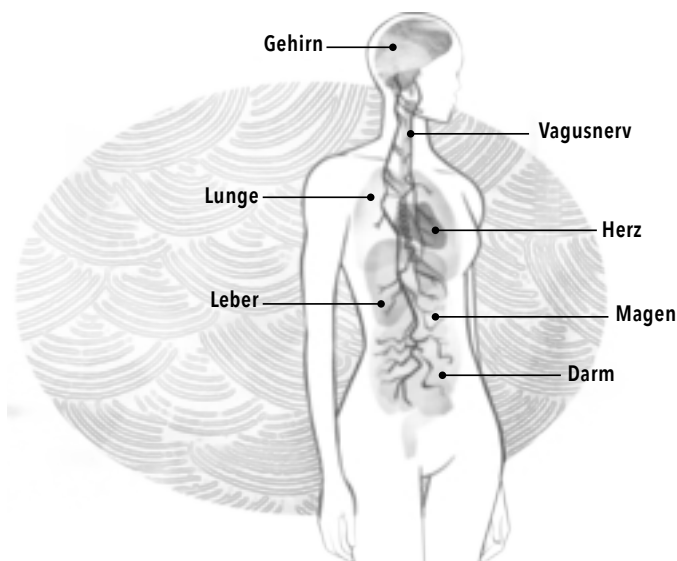
Letztendlich besserte Lisas Situation sich vor allem dadurch, dass sie mehr Zeit in einem regulierten Zustand verbrachte. Dahin gelangte sie durch den Einsatz bestimmter Regulationsstrategien für das Nervensystem und dadurch, dass sie lernte, die Reaktionen ihres eigenen Nervensystems wahrzunehmen. Sie entwickelte ein Bewusstsein dafür, was in ihrem Körper passierte und *warum*. Dadurch kultivierte sie nicht nur ihre Emotionsregulation und reduzierte ihre Angst, sondern auch ihre physische Gesundheit entwickelte sich zum Guten: Ihre Körperhaltung verbesserte sich, ihre Muskelverspannungen nahmen ab, und sie wurde beweglicher. Indem Lisa wieder in einen regulierten Zustand zurückkehrte, gelang es ihr, die Schmerzen, die ihre Lebensqualität so viele Jahre lang beeinträchtigt hatten, deutlich zu reduzieren.

DER VAGUSNERV: EINE EINFÜHRUNG

Beim biopsychosozialen Ansatz geht es nicht darum, das, was in unserem Körper abläuft, zu »hacken« oder zu umgehen: Wir müssen lernen, uns darauf einzustimmen, was in unserem Gehirn-Körper-System passiert, und uns mithilfe dieser Informationen aktiv um unsere emotionale Verfassung und unsere Physiologie kümmern. Das kann etwas ganz Einfaches sein – zum Beispiel, zu merken, dass wir Durst haben, und dann ein Glas Wasser zu trinken, oder zu erkennen, dass unsere Arbeitssituation uns in einen Zustand ständiger Angst versetzt, und uns ehrlich einzugestehen, dass sich daran etwas ändern muss. Dadurch können wir echte Regulation erreichen und unsere Lebensqualität, unseren Gesundheitszustand, unser emotionales Wohlbefinden und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern.

Und wie können wir alle drei Bereiche des biopsychosozialen Modells – unsere Biologie, Psychologie und sozialen Interaktionen – in die Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden einfließen lassen? Durch eine großartige Struktur namens Vagusnerv. Das ist ein extrem wichtiger Nerv, der das Gehirn über Nacken, Brust, Herz und Lunge bis hin zum Darm mit den wichtigsten Körpersystemen verbindet. Wenn du dieses Buch gelesen hast, wirst du wissen, was es mit dem Vagusnerv auf sich hat, wie er funktioniert und wie man ihn stärkt. Und das wird dich in die Lage versetzen, viele deiner Probleme an der Wurzel anzupacken. Denn hinter vielen chronischen Gesundheitsproblemen – von Angstzuständen, Depressionen und Burn-out bis hin zu Reizdarmsyndrom, Autoimmunerkrankungen und chronischen Schmerzen – kann ein dysreguliertes Nervensystem stecken.

Lage des Vagusnervs im Körper



Den Vagusnerv zu beeinflussen, ist eine Fähigkeit, die sich erlernen lässt. Obwohl es dabei nicht um das Training eines Muskels, sondern das eines Nervs geht, bezeichnet man dieses Verfahren als »Erhöhung des Vagotonus«. Genauso wie wir unsere Muskeln durch Training und andere körperliche Aktivitäten stärken können, können wir auch die Funktion unseres Vagusnervs verbessern, indem wir unseren Vagotonus stärken. Das ist eine wichtige Voraussetzung für ein Reset unseres Nervensystems, denn unser Vagusnerv hilft uns, uns zu regulieren. Er ist der wichtigste Bestandteil unseres Nervensystems, der unser Tempo entweder beschleunigt oder verlangsamt. Das wiederum verbessert unseren Gesundheitszustand und versetzt uns in eine ruhigere, ausgeglichene seelische Verfassung. Zu sagen, dass der Vagusnerv für uns eine enorm wichtige Rolle spielt, wäre noch untertrieben; deshalb werden wir in Teil 1 dieses Buches genauer auf die vielen verschiedenen Funktionen dieses Nervs eingehen. Vorläufig reicht es für dich jedoch zu wissen, dass er ein Tor zu emotionalem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden ist.

Ich plädiere nicht dafür, das biomedizinische Modell über Bord zu werfen – ganz im Gegenteil. Ich halte es nach wie vor für wichtig, dass medizinische Experten und Expertinnen zunächst organische Probleme oder Erkrankungen ausschließen, bevor sie ein Ungleichgewicht des Nervensystems diagnostizieren.

Doch genauso wichtig ist es anzuerkennen, dass viele Beschwerden, für die es »keine medizinische Erklärung gibt«, auf eine stressbedingte Störung zurückzuführen sein könnten. Viel zu lange wurde die körperliche Manifestation seelischer Schmerzen und Traumata als unwichtig abgetan. Noch bis vor einiger Zeit hatten wir einfach nicht die richtigen Mittel, um genau zu verstehen, wie die Datenautobahn des Vagusnervs mehr oder weniger alles beeinflusst, was wir tun – einschließlich unserer Fähigkeit, ein angenehmes, kontaktfreudiges Leben zu führen.

Inzwischen sind wir in dieser Hinsicht zum Glück schon ein bisschen weiter.

EIN WEG ZU GESUNDHEIT UND BALANCE

Ich stelle immer wieder fest, dass ein besseres Verständnis unserer Biologie – vor allem des Vagusnervs – uns dabei hilft, unsere Gefühle aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wenn es uns gelingt, diese wissenschaftlich fundiertere Perspektive in unser Leben einfließen zu lassen, können wir uns von den emotionalen Höhen und Tiefen befreien, die wir durchmachen, wenn wir in den Extremen unseres inneren Thermostats, den heißen oder kalten Zuständen, feststecken. Dann müssen wir keine Phasen in unserem Leben mehr ertragen, in denen wir uns überdreht oder gestresst fühlen und einfach nicht abschalten können. Und wir müssen auch keine Angst mehr davor haben, in einen Zustand der Apathie zu verfallen und wochen- oder gar monatelang antriebs- oder hoffnungslos vor uns hin zu vegetieren. Durch einen besseren Vagotonus werden wir resilienter und flexibler.¹⁹ Wir können mit den Strömungen des Lebens mitfließen, ohne ins Stocken zu geraten. Und auch unsere Selbstgespräche verändern sich – dann fragen wir uns nicht mehr: *Was ist nur mit mir los?* und *Warum werde ich mit dieser Situation nicht fertig?*, sondern sagen: *Das ist zwar schwierig, aber ich werde es schon hinkriegen. Ich schaffe das.*

Vielleicht bist du zurzeit noch nicht richtig auf die Signale deines Körpers eingestimmt; doch mit mehr Wissen und den richtigen Hilfsmitteln wird es dir mit der Zeit gelingen, sie richtig zu interpretieren. Dein Körper will genau das Gleiche wie du: Gesundheit, Sicherheit, Balance und Stabilität. In diesem Buch werde ich dir beibringen, die Sprache deines Körpers zu lernen, damit du mit ihm kommunizieren und eine Partnerschaft auf-

bauen kannst, von der du auf vielen verschiedenen Ebenen profitierst. Diese wechselseitige Kommunikation ist die Basis für jede erfolgreiche Arbeit am Nervensystem. Wir können dadurch unsere körperliche und geistige Gesundheit erheblich verbessern, Stress abbauen und unser allgemeines Wohlbefinden steigern. Ich habe diesen tiefgreifenden Prozess nicht nur bei anderen Menschen immer wieder beobachtet, sondern auch bei mir selbst erlebt (siehe S. 71).

Viele Menschen leiden unter körperlichen und psychischen Erkrankungen, ohne dass sich eine eindeutige Ursache dafür finden ließe. Und gerade das ist paradoxerweise ein Zeichen dafür, dass unser Körper genau das tut, wofür er geschaffen wurde: Irgendetwas stimmt mit uns nicht, und darauf macht er uns aufmerksam. Vielleicht glaubst du, dass unser Umfeld der Faktor ist, bei dem wir als Erstes nach der Ursache für unsere Dysregulation suchen sollten, doch oft stimmt das nicht. Bei mir lag die Ursache jedenfalls woanders, und bei vielen meiner Patientinnen und Patienten auch.

Jedes Mal, wenn wir im Job ein weiteres Projekt übernehmen, obwohl wir sowieso schon überlastet sind und immer wieder unter Spannungskopfschmerzen leiden, stellen wir wahrscheinlich fest, dass wir damit über unsere natürlichen Grenzen hinausgehen und uns das an den Rand der Erschöpfung oder sogar des psychischen Zusammenbruchs bringt. So sind wir gezwungen, uns mit unseren Problemen auseinanderzusetzen. Doch statt zu erkennen, dass der ständige Druck am Arbeitsplatz ihre Gesundheit beeinflusst, sehen viele Menschen die Schuld eher bei sich selbst und sagen sich: *Ich komme damit nicht so gut zurecht, wie ich sollte* – oder den Klassiker: *Das sollte ich doch eigentlich schaffen*.

Gefühle wie Angst, Scham, Wut, Stress oder ein innerer Shutdown (Abschaltung) sind Frühwarnsignale – sie sind die Alarm-

glocken, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir an unsere neurobiologischen Grenzen stoßen. Doch wenn wir die Sprache dieser Botschaften nicht beherrschen, verstehen wir nicht, was sie uns sagen wollen. Wir wissen nur, dass diese Gefühle uns unangenehm sind, also versuchen wir, sie so schnell wie möglich zu unterdrücken. Und je länger wir die Botschaften unseres Körpers ignorieren, umso schwieriger wird es für uns, sie zu hören. Doch auf sie zu hören und unsere Gemütszustände mithilfe dieser Informationen aktiv zu steuern, ist der erste Schritt auf unserem Weg zurück in einen regulierten Zustand.

Die Lösung besteht darin, zu lernen, wie man den inneren Thermostat, der durch chronischen, traumatischen Stress auf »zu kalt« oder »zu heiß« eingestellt wurde, wieder repariert und die Temperatur so reguliert, dass man angenehm darin leben kann. Betrachte dieses Buch als Bedienungsanleitung für deinen inneren Thermostat, die du nur ein einziges Mal zu lesen brauchst und nach der du dann immer vorgehen kannst. Im Gegensatz zu anderen Maßnahmen zur Stress- und Traumabewältigung ist die Arbeit mit deinem Nervensystem eine Praxis, die du überall und jederzeit anwenden und immer weiter vervollkommen kannst.

Für den Neustart deines Nervensystems, den ich in diesem Buch beschreibe, musst du kein Geld für Therapiesitzungen ausgeben und keine teuren Pillen schlucken. Du musst dir dafür auch keinen Urlaub nehmen, keine speziellen Geräte kaufen oder deinen Tagesablauf von Grund auf verändern. Für den Preis dieses Buches erfährst du alles, was du wissen musst, um dein Nervensystem zu regulieren. Du kannst dieses Wissen gerne (natürlich im Rahmen der Legalität) mit anderen Menschen teilen, die sich dafür interessieren. Nach der Lektüre dieses Buches wirst du über ein paar einfache Werkzeuge verfügen, die du jederzeit anwenden kannst, um dich schlagartig wohler zu fühlen. Eine der