

# Beruhigung des Nervensystem

Stand: 17.03.2020

zusammengestellt von Hannah Hochstrasser, Körpertherapeutin, [www.ent-decken.ch](http://www.ent-decken.ch)

Im autonome Nervensystem (ANS) gibt es zwei Hauptsysteme, die für Aktivierung (Sympathikus) und Beruhigung (Parasympathikus) zuständig sind.

Das ANS arbeitet grundsätzlich unwillkürlich. Es gibt jedoch Möglichkeiten für die Beeinflussung, z.B. über die Atmung, Bewegungen und Berührungen, Klänge und Tönen. Bei der Beruhigung des Nervensystems geht es also um die Aktivierung des parasympathischen Systems, zudem hauptsächlich der Nervus Vagus gehört, dem Gehirnnerv X. Er entspringt dem Stammhirn und kann unterhalb des Hinterhauptbeins auf beide Seiten der Halswirbelsäule berührt werden. Dieser Gehirnnerv enerviert unter anderem auch Lunge und Herz. Die Körperfunktion des Atems kann willkürlich beeinflusst werden, worauf auch das Herz reagiert.

## Möglichkeiten zur Beruhigung über die ATMUNG

*„Es gibt eine Art zu atmen, die erstickend wirkt und eine andere Art zu atmen, einen Atem der Liebe, der dich grenzenlos öffnet.“ – Rumi –*

Zwischen Emotionen und der Atmung besteht eine Verbindung. Deshalb können Emotionen über die Atmung reguliert werden.

- Langsameres, regelmässiges Atmen
- Vertiefung der Atmung bei belastenden Momenten
- längeres Ausatmen wie Einatmen
- Ausatmen gegen einen Widerstand, z.B. Lippenbremse, Lovetuner (Atem-Klang-Pfeife), etc. > vermag ein Gefühl der Wachheit, Ruhe und Aufmerksamkeit zu evozieren.
- *Seufzer sind die natürliche Sprache des Herzens. – Thomas Shadwell -* > Seufzen unterstützt die Überzeugung, dass der Körper/die Situation nicht irreparabel ist. Bei Ängsten bewegt sich die Energie tendenziell nach oben und der Kontakt zum Boden geht verloren. Das Seufzen hilft den Bodenkontakt wieder zu finden, Schultern und Gesichtsmuskulatur entspannen sich. Wenn die *Hand dabei noch auf dem Herz* liegt, kann diese Wirkung noch verstärkt werden. Mit dem Seufzen löst das System spontan Spannungen auf und es ist normal pro Stunde mehrmals zu seufzen.
- Atmung zeichnen als Viereck: Einatmen die erste Seite zeichnen, beim Ausatmen die nächste Linie zeichnen, so dass nach zwei kompletten Atemzügen ein Viereck entsteht. Durch Dehnen der Ausatmung entsteht ein liegendes Rechteck.

## **Möglichkeiten zur Beruhigung über KLÄNGE**

- Summen > ist für viele einfacher zugänglich wie das Singen und unterstützt das parasympathische Nervensystem
- Singen > die Bereiche Kehlkopf, Lunge, Herz, Gesichtsmuskulatur sind involviert, alles Bereiche, die für das parasympathische Nervensystem hohe Relevanz haben. Beim Singen in der Gruppe kommt zusätzlich die Erfahrung der Reziprozität dazu, d.h. das Widerspiegeln von Sicherheit und Zugewandtheit anderer Menschen. Zudem verstärkt die Synchronisierung des Atems beim gemeinsamen Singen die Herzratenvariabilität (gesunde Anpassungsfähigkeit des Herzschlages).
- Das Chanten verringert nachweislich die Ausschüttung von Stresshormonen, stärkt die Immunfunktion und verringert Angst- und Depressions-Gefühle.

## **Möglichkeiten zur Beruhigung über BERÜHRUNG**

- Eine oder beide Hände aufs Herz/Herzchakra
- Eine Hand aufs Herz/Herzchakra und eine Hand seitlich auf das Gesicht
- Eine Hand oder beide Hände auf die Schädelbasis oder Schädelbasis/Gesicht oder Schädelbasis/Herz
- Finger auf die Stirn und Handflächen über die Augen, ohne diese zu berühren und Wärme im Umfeld der Augen spüren. Die Augen und die gesamte Gesichtsmuskulatur sind wichtig beim Austausch in sozialer Verbundenheit, dem Gegenüber Sicherheit senden und vom Gegenüber Sicherheit empfangen.
- Zunge sanft ans Gaumendach legen

## **Möglichkeiten zur Beruhigung über BEWEGUNG**

Bewegung ist unsere Möglichkeit aus der Erstarrungs- und Dissoziationszuständen heraus zu kommen. *Bereits kleine Bewegungen sind dabei wertvoll.*

- Wiegen, Pendeln des Körpers, z.B. auf einem Schaukelstuhl sitzen oder einem Ball
- Nacheinander Finger, Handgelenke, Ellbogen, Schultern bewegen und Gefühle aus Brust darüber ausfließen lassen. Nacken bewegen (unter Zuhilfenahme der Hände) und unangenehme Wahrnehmungen im Kopf und Nacken über die Brust, dann über Schultern und Arme-Finger ausfließen lassen.
- Nacheinander Zehen, Fussgelenke, Knie und Hüfte bewegen und unangenehme Gefühle aus dem Bauchraum abfließen lassen. Wichtig: bereits kleine Veränderungen wahrnehmen und wertschätzen, z.B. kribbeln, fließen, Temperatur, zittern, beben, ..
- Stehend im Atemrhythmus leicht nach vorne und hinten pendeln, dann die Arme seitlich dazunehmen und ebenfalls im Atemrhythmus hoch und runter bewegen. Eventuell unterstützen mit Summen, Lovetuner (Atem-Klang-Pfeife), .. Dann nachspüren.