

balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 20./21. 11. 2021 / NR. 269/46
TELEFON 089.2377199
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

So schnell gelingt Entspannung

Kein anderer kann uns so schnell in die Gelassenheit führen wie er: der Ruhenerve Vagus! Er sorgt dafür, dass Regeneration und innere Zufriedenheit auch bei hektischem Raum gewinnen. Ein Experten-Gespräch

Der Vagusnerv ist der größte Nerv des parasympathischen Systems, jenem Teil des Nervensystems, das für Ruhe und Entspannung zuständig ist. Der Parasympathikus bewirkt folgende regenerative Reaktionen im Körper:

- Absenkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks. Dadurch lässt gefährlicher Bluthochdruck und Herzrasen nach.
- Verminderung des Muskeltonus: Angespannte Muskeln können sich wieder lockern und entspannen.
- Verengung der Pupillen: Angstgeweitete Augen bekommen wieder ihre normale Größe.
- Hemmung der Schweißdrüsen: Die Produktion von Schweiß wird reduziert.
- Durchblutung wird verbessert: Das Gesicht bekommt wieder Farbe.
- Anregung des Magen-Darm-Traktes: Die Verdauung nimmt ihre Arbeit wieder auf.
- Entspannung des Schließmuskels bei der Darmentleerung: Wir können wieder entspannt auf die Toilette gehen.

Dem Vagusnerv kommen als dem längsten Nerv und seiner großen Reichweite noch mehr Aufgaben zu: Er ist für die vegetative Steuerung fast aller inneren Organe zuständig. Damit gemeint ist die Bewegungssteuerung der Augen, der mimischen Muskulatur, des Kehlkopfes, des Rachens und der oberen Speiseröhre.

Darüber hinaus steuert er

das Geschmackempfinden des Zungengrundes wie das Berührungempfinden des Rachens, des Kehlkopfes und des äußeren Gehörgangs. Er hat aber auch zu anderen Körperteilen eine Verbindung und ist mit verantwortlich dafür, dass sie sich wieder entspannen.

Aber leider führt er bei vielen Menschen ein Schattendasein. Äußerst schade, weil – richtig aktiviert – steigert er Konzentration und Kreativität, senkt den Blutdruck, verbessert die Verdauung und sorgt für einen gesünderen Schlaf.

Birgit Schnack-Iorio, Autorin des Buches „Die Vagus-Meditation“, leitet mit ihrem Mann zusammen das „Vagus-Management“ in Allensbach.

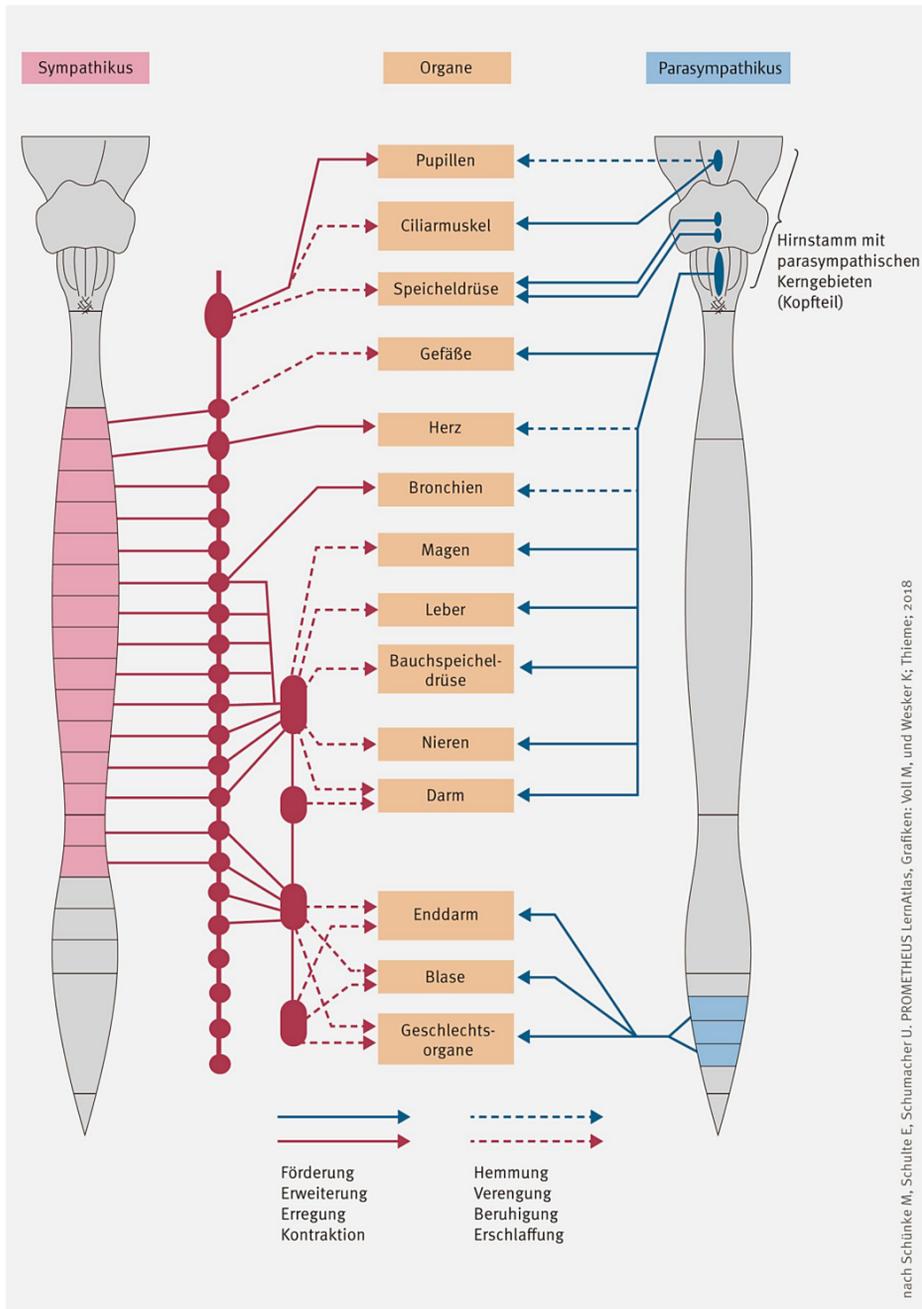
AZ-INTERVIEW mit Birgit Schnack-Iorio



Die Sozialwissenschaftlerin ist Autorin, Gesundheitspädagogin und Stresspräventionstrainerin (SKA).

AZ: Der Vagusnerv ist bei uns verkümmert. Liegt das daran, dass wir uns in einem Dauer-Stress-Modus befinden, Frau Schnack-Iorio?

BIRGIT SCHNACK-IORIO: Jeder Journalist kennt den Sympathikus – den Stressnerv. Aber die wenigsten wissen, dass wir durch Übungen im Gesichtsbereich unseren Vagus, also den Entspannungsnerv, aktivieren können. Natürlich ist der Vagusnerv bei uns verkümmert, da wir uns in



Schematische Darstellung: So wirken Sympathikus und Parasympathikus (Vagus) im Körper.

einem Dauer-Stress Modus befinden.

Ein Beispiel?

Nehmen wir eine vierköpfige Familie, in der beide Elternteile

arbeiten. Der Alltag der Familie ist getaktet zwischen Arbeit und Freizeit und Urlaub. Wenn die Kinder krank werden oder im Homeschooling lernen,

bringt diese Situation die Familie an ihre Belastungsgrenzen. Hilfe von Familienmitgliedern ist in Deutschland die Seltenheit. Diese wohnen in anderen

Städten oder befinden sich gerade auf einer Kreuzfahrt im Mittelmeer. Unsere moderne Welt besteht aus Krisen: New Economy-Krise, Terrorismuskrisen, Bankenkrise, Flüchtlingskrise, Coronakrise, Klimakrise usw. Medien verbreiten oft negative Nachrichten, die verarbeitet werden müssen. Sie sprechen nicht von Hoffnung und Lösungen, sondern Angst und Panik folgen aufeinander. Der Kapitalismus braucht Krisen zum Überleben. Das ist problematisch, wenn der Mensch zum Opfer wird.

Was wäre nun die Lösung?

Weniger ist mehr – in allen Bereichen! Orientieren wir uns wieder an der Natur und schalten wir die Medien und das Smartphone mal wieder aus. Nicht die extreme Technik ist die Lösung, sondern unser Vorbild sollte wieder die Natur sein. Der moderne Mensch hat oft Gott durch die Technik ersetzt.

Und dagegen hilft die Vagus-Meditation?

Ja. In der ersten Stufe der Vagus-Meditation geht es um die Entspannung für unseren Körper und Geist. Meditation ist ein Lebensweg. Und als zweite Stufe – wenn Sie schon länger meditieren – folgt die Erkenntnis. Nun können Sie neue Erkenntnisse in Ihrem vernetzten Denken in Ihren Alltag umsetzen und Lösungen für Ihre Probleme und die Gesellschaft/Welt finden, von denen Sie vorher noch nichts gewusst haben. Das einfache Leben ist oft das beste. Ich konnte das etwa bei einem Aufenthalt in Guatemala erfahren. Ich habe dort auf einer Kaffeeplantage mitgearbeitet. Dort gab es nur Komposttoiletten, keine Handys, kein Telefon, keinen Computer und die 84 Guatemalteken lebten in zehn Hütten in der Bergwelt im Rhythmus der Natur in einer intakten Gemeinschaft. Wir in den Industrieländern könnten ganz viel von den Naturvölkern lernen.

Interview: Doris Iding

Übungen: So aktivieren Sie den Ruhenerve

Praktische Übungen der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation nach Prof. Schnack (von Birgit Schnack-Iorio):

Betontes Ausatmen

Nichts liebt der Vagusnerv so sehr wie eine betonte Ausatmung. Wenn wir ausatmen, entspannen wir uns. Wir lassen los und kommen innerlich zur Ruhe. Beim Singen, Summen, Brummen etc. wird unsere Ausatmung automatisch verlängert. Besonders empfehlenswert ist die Kehlkopf-vibration.

Aber erst einmal können Sie Ihre Ausatmung auch ohne einen Ton verlängern. Hierfür können Sie das Zählen zur Hilfe nehmen und bei Einatmen von 1 bis 4 zählen und beim Ausatmen von 1 bis 6 oder von 1 bis 8. Versuchen Sie, doppelt

so lange auszuatmen, wie Sie einatmen. Bereits eine achtsame Atmung wird dafür sorgen, dass Sie sich entspannen. Und durch die Verlängerung der Ausatmung wird diese noch einmal vertieft.

Die bewusste Ausatmung empfiehlt sich auch in schwierigen Situationen. Hier ist es ratsam, erst einmal bewusst auszuatmen, bevor Sie reagieren oder antworten. Bereiten Sie sich auf einen Atemzug vor, um einen Konflikt die Schärfe nehmen.

Schnurrübung

Bei dieser Kehlkopf-vibration summen, schnurren, brummen und singen Sie. Dadurch aktivieren Sie den neunten Hirnnerv.

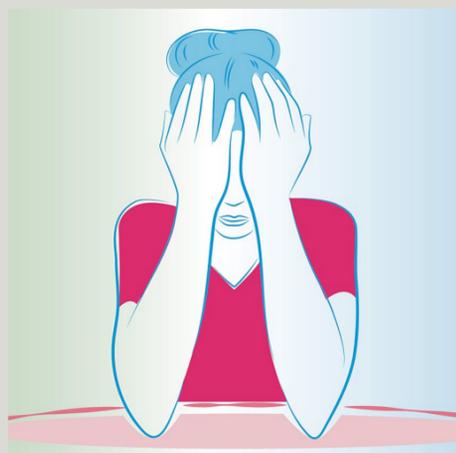
Wenn Sie es nicht gewohnt sind zu tönen, können Sie eine meditative CD auflegen.

Schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie sich auf Ihre Ausatmung durch die Nase. Beginnen Sie dann, mitzusummen. Nach fünf Minuten gehen Sie vom Summen ins Schnurren: Lassen Sie dabei den Kehlkopf vibrieren. Bauen Sie dann die Vokale A, O und U ein. Sie können auch die Silben Oh – ma – ha tönen.

Schnurren Sie so auf diese Weise eine Weile, bevor Sie dann ins Brummen übergehen. Seien Sie spielerisch, während Sie summen, schnurren und brummen. Es geht auch bei dieser Übung nicht darum, dass Sie etwas „gut“ machen. Entspannen Sie sich in die Töne hinein. Erfreuen Sie sich an dem spielerischen Erleben des Klangs.

Augenpressur

Diese Übungen können Sie gut



Gern mal zwischendurch: die Augenpressur.

im Verlauf des Tages immer wieder machen. Besonders empfehlenswert ist sie, wenn Sie viel Zeit am Computer verbringen.

Einatmung. Schließen Sie dann Ihre Augen. Stützen Sie beide Arme mit den Ellbogen auf der Tischfläche ab. Nehmen Sie die Hände vor die Au-

Setzen Sie sich an einen Tisch und kommen Sie erst einmal mit ein paar tiefen, bewussten Atemzügen an. Achten Sie darauf, dass die Ausatmung wieder etwas länger ist als die

gen und drücken Sie mit dem Handballen gegen Ihre Jochbögen über den Augen, dass das der Handdruck auf die Augen nur zart vorgenommen wird.

Alternativ können Sie zur Entlastung die Handrücken dem Gesicht entgegendrehen. Jetzt drücken Sie behutsam mit den Streckseiten der beiden Zeige- und Mittelfinger gegen die geschlossenen Augen, die beiden Daumen finden Halt an den Jochbögen. Entspannen Sie sich in diese Übung hinein.

Zum Weiterlesen: Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio: „Die Vagusmeditation. Der Entspannungsnerv. Wie Sie ihn aktivieren und damit Stress reduzieren.“ Trias-Verlag 2021; 20 Euro. www.vagus-management.de