

Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation, Neurozentrum, LUKS Luzern

# Nervensystem beruhigen, Energie stabilisieren

## Meditation, Achtsamkeit, Hypnose, Vagusnervaktivierung und Brain Retraining

Viele Menschen mit chronischer Erschöpfung, Long COVID, ME/CFS oder anderen stressassoziierten Erkrankungen erleben, dass ihr Körper dauerhaft «unter Spannung» steht. Selbst wenn keine akute Belastung mehr vorhanden ist, fühlt sich das Nervensystem oft überaktiviert an.

Typische Beschwerden können sein: innere Unruhe oder Reizempfindlichkeit

- Konzentrationsprobleme («Brain Fog»)
- Schlafstörungen
- Herzklopfen oder Atemnot
- Magen-Darm-Beschwerden
- starke körperliche oder geistige Erschöpfung

Häufig liegt eine **Dysregulation des autonomen Nervensystems** vor. Das bedeutet, dass der Körper länger im sogenannten **Alarmmodus** bleibt und sich nur schwer in einen Zustand von Ruhe und Regeneration zurückfindet. Sanfte Methoden wie Meditation, Achtsamkeit, Hypnose oder Brain Retraining können helfen, dieses Gleichgewicht wieder zu stabilisieren.

### Der Vagusnerv – das Bremspedal des Nervensystems

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei Hauptanteilen.

**Sympathikus:** aktiviert den Körper bei Stress oder Gefahr («Alarmmodus»)

**Parasympathikus:** Fördert Ruhe, Verdauung, Schlaf und Regeneration. Ein zentraler Bestandteil des Parasympathikus ist der Vagusnerv. Er verbindet das Gehirn mit vielen Organen und spielt eine wichtige Rolle für die Regulation von Herz, Atmung und Verdauung.

Wenn der Vagusnerv aktiviert wird, kann der Körper leichter in einen Zustand von Entspannung und Erholung wechseln. Sanfte Methoden zur Aktivierung des Vagusnervs sind zum Beispiel:

- Langsame Atmung
- Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Hypnose
- Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen

### Meditation – innere Ruhe trainieren

Meditation bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Häufig geschieht dies über den Atem oder über Körperempfindungen. Ziel der Meditation ist nicht, Gedanken vollständig zu stoppen. Vielmehr geht es darum, Gedanken wahrzunehmen, ohne sich von ihnen mitreissen zu lassen. Regelmässige Meditation kann helfen:

- Stress zu reduzieren
- das Nervensystem zu beruhigen
- die Schlafqualität zu verbessern
- die Konzentration zu stärken
- die emotionale Stabilität zu fördern

Schon wenige Minuten täglich können einen positiven Effekt haben.

### Einfache Atemmeditation

Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

- Atmen Sie langsam durch die Nase ein (ca. 4 Sekunden).
- Atmen Sie langsam durch den Mund aus (ca. 6 Sekunden).
- Wiederholen Sie dies für etwa 3–5 Minuten.

Eine verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus und kann den Körper beruhigen. Geführte Meditationen können den Einstieg erleichtern.

### Achtsamkeit – im Hier und Jetzt ankommen

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne Bewertung. Viele Menschen verbringen einen grossen Teil ihrer Zeit in Gedanken über die Vergangenheit oder in Sorgen über die Zukunft. Dies kann das Nervensystem zusätzlich belasten.

### Kurze Orientierungsübung

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf:

- 3 Dinge, die Sie sehen
- 3 Dinge, die Sie hören
- 3 Dinge, die Sie körperlich spüren

Diese Übung kann helfen, das Nervensystem wieder stärker im Hier und Jetzt zu verankern.

herzlich, kompetent, vernetzt

### **Hypnose – Zugang zu inneren Ressourcen**

Hypnose ist ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung und konzentrierter Aufmerksamkeit. Viele Menschen erleben ähnliche Zustände im Alltag, zum Beispiel beim Lesen eines Buches oder beim Hören von Musik.

In der **klinischen Hypnose** wird dieser Zustand gezielt genutzt, um innere Prozesse positiv zu beeinflussen. Hypnose kann helfen bei:

- Stress und innerer Anspannung
- Schlafproblemen
- chronischen Schmerzen
- emotionaler Belastung
- Stärkung von Selbstvertrauen und innerer Stabilität

**Wichtig zu wissen:** Man bleibt während der Hypnose jederzeit bei vollem Bewusstsein und behält die Kontrolle.

### **Brain Retraining – das Nervensystem neu trainieren**

Der Begriff Brain Retraining beschreibt verschiedene Methoden, die das Gehirn und das Nervensystem dabei unterstützen sollen, aus einem chronischen Alarmzustand herauszufinden.

Diese Ansätze beruhen auf der Fähigkeit des Gehirns zur Neuroplastizität – also darauf, dass sich neuronale Verbindungen durch wiederholte Erfahrungen verändern können.

Bei manchen chronischen Erkrankungen reagiert das Nervensystem besonders empfindlich auf Reize. Brain-Retraining-Methoden versuchen, diese Reaktionsmuster schrittweise zu verändern und dem Gehirn wieder mehr Sicherheit zu vermitteln.

Ziel solcher Programme ist es unter anderem:

Stressreaktionen zu reduzieren

- Reizüberempfindlichkeit zu verringern
- das Gefühl von Sicherheit im Körper zu stärken
- Vertrauen in den eigenen Körper wieder aufzubauen

Bekannte Programme sind zum Beispiel:

- Gupta-Programm
- Primal Trust
- Somatic Experiencing
- Übungen basierend auf der Polyvagal-Theorie

Diese Methoden kombinieren häufig Atemübungen, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und mentale Techniken.

### **Einfache Übungen zur Nervensystemregulation**

#### *Beruhigende Atmung*

Eine der effektivsten Methoden zur Regulation des Nervensystems ist langsame Atmung.

Versuchen Sie folgende Übung:

- 3 Sekunden durch die Nase einatmen
- 6 Sekunden langsam ausatmen
- 2–5 Minuten wiederholen

#### *STOP-Technik gegen Grübeln*

- Wenn Gedanken stark kreisen, sagen Sie innerlich «STOP».
- Atmen Sie langsam ein und aus.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein beruhigendes Bild oder eine Körperempfindung.

#### *Sicherheitsbotschaften*

Das Nervensystem reagiert stark auf innere Sprache. Wiederholen Sie ruhig:

- «Ich bin jetzt sicher.»
- «Mein Körper darf loslassen.»
- «Es besteht im Moment keine Gefahr.»

### **Tipps für den Einstieg**

Beginnen Sie mit 3–10 Minuten täglich

- Üben Sie regelmässig statt lange
- Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt am Tag
- Beobachten Sie, welche Übungen Ihnen guttun
- Seien Sie geduldig – Veränderungen entstehen oft über mehrere Wochen

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Finden Sie heraus, welche Methoden für Sie persönlich hilfreich sind.