

Mit dem Ruhenerv auf die Bremse treten

Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 sind nicht selten Folge von erhöhtem Stress und ständiger Anspannung. Der leistungsorientierte, hektische und immer stärker digitalisierte Alltag regt in unserem vegetativen Nervensystem, das sich in Sympathikus und Parasympathikus gliedert, ständig den Sympathikus an. Er versetzt uns in den Kampf- und Angriffsmodus, so dass wir Höchstleistungen bringen können. Ohne die Abwechslung mit seinem Gegenspieler, dem Parasympathikus, ist aber unsere Gesundheit ernsthaft in Gefahr. Zeiten höchster Anspannung und Leistung müssen sich mit Zeiten tiefer Entspannung abwechseln.

Dieses Gleichgewicht ist aber bei einem Großteil der Gesellschaft heutiger Industrienationen längst nicht mehr gegeben. Der Parasympathikus kommt immer seltener zum Zug. Dabei gibt es Wege bzw. konkrete Übungen, die den uns angeborenen Ruhenerv aktivieren. Unser längster Hirnnerv, der Vagusnerv, ist mit allen Organen und Vitalfunktionen vernetzt und kann bei Aktivierung innerhalb von Minuten z.B. den Blutdruck senken, die Verdauung anregen und Panikattacken auflösen. Der Chirurg und Sportmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack (1934-2020) hat basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und neurophysiologischen Untersuchungen die sogenannte Vagus-Meditation entwickelt.

Der Begriff Meditation könnte vielleicht in die Irre führen, denn Schnacks Übungen sind in keiner Weise geprägt von bestimmten Weltanschauungen oder religiösen Riten. Es sind Übungen, die man am Schreibtisch, im Bett oder beim Spaziergehen ausführen kann, da manche davon von außen kaum erkennbar sind. Bei der Aktivierung des Vagusnervs spielen hauptsächlich die Augenmuskeln, Schläfen- und Gesichtsmuskeln sowie Zungen-Kehlkopf-Muskeln eine Rolle. Werden diese Muskeln auf bestimmte Weise betätigt, reizt dies den Vagusnerv, so dass er für Entspannung im ganzen Körper sorgt.

Leichte Übungen sind z.B. das Zungenstretching (das Einrollen der Zunge nach oben an den Gaumen), das Wackeln mit den Ohren oder schlichtweg jegliches Summen, Brummen und Singen, das unseren Kehlkopf in Vibration versetzt. Auch sanfter Druck auf die geschlossenen Augenlider oder das Fokussieren auf das Innere der Augenlider stimuliert den Vagusnerv. Und zu guter Letzt ist das richtige Atmen - tiefe Bauchatmung, bei der länger ausgeatmet als eingeatmet wird - ein wichtiger Bestandteil der Vagus-Meditation.

Die Anleitungen von Prof. Dr. Gerd Schnack sind einfach und nachvollziehbar gehalten. Seine medizinischen Erklärungen sind teils für Laien verständlich, teils gehen sie mehr ins Detail und man muss sich als Mediziner schon ein bisschen anstrengen, will man alles aufnehmen und verstehen. Allerdings sind diejenigen Abschnitte, die für alle jene bestimmt sind, die es noch genauer wissen wollen, auch als solche gekennzeichnet und nicht unbedingt notwendig für das Grundverständnis der Methode und des Hintergrunds.

Prof. Dr. Gerd Schnack, der zuletzt hauptsächlich im Bereich der Prävention tätig war, hat mehrere populärwissenschaftliche Bücher veröffentlicht - "Die Vagus-Meditation" ist sein letztes. Seine Tochter Birgit Schnack-Iorio ist schon länger auf diesem Gebiet in seine Fußstapfen getreten und hat sein letztes Buch auf den Weg zur Veröffentlichung gebracht. Mit der von ihr und ihrem Vater vorgestellten Methode ist es für jeden möglich, ganz einfach mal auf die Bremse zu treten, nämlich auf die Sympathikusbremse - und sich mehr Entspannung und Ruhe zu gönnen.

Sabine Mahnel 06.12.2021