



Die Aktivierung im Brustraumbereich sorgt generell für parasympathische Effekte. Das parasympathische Nervensystem hat die Funktion zu beruhigen, die Gefäßreaktionen zu normalisieren und entsprechende Botenstoffe zu aktivieren.

Als sehr hilfreich erfahre ich die Koppelung der Aktivierung der Thymusdrüse mit dem „Sozialen Panorama“, das sind Dinge und Personen, denen ich im mentalen Raum, der mich umgibt, einen ganz bestimmten Platz zuweise. Und oftmals ist es so, dass der Stressauslöser als inneres Bild direkt vor mir steht. Wir trainieren dann mit einer schnellen Geste der Hand das Bild nach links oder rechts unten in einen imaginären Papierkorb zu werfen. Direkt danach wird die Brust intensiv geklopft, also der *Nervus Vagus* stimuliert. Atmet man dazu gleichzeitig mehrmals tief aus, führt das zu einer spürbaren Entspannung.

Es ist gut, diese kurze Stärkung aus der mentalen Hausapotheke zu kennen. Doch sie nützt natürlich nur dann, wenn wir sie im „Ernstfall“ auch wirklich anwenden. Deshalb übe ich im Coaching diese Aktivierung immer wieder ein. Mental-Training ist wie echtes Training: Die Wiederholung bringt's. ◀◀

REINE NERVENSACHE

Aus der mentalen Hausapotheke: Wie wir bei akutem Stress den *Nervus Vagus* stimulieren.

VON WERNER SIMMERL

Nicht nur im Profi-Handball, sondern auch vor Auftritten oder schwierigen Gesprächen, nach kritischen Situationen im Straßenverkehr braucht man kleine, sofort wirkende Strategien, die den Stresslevel reduzieren. Die Aktivierung des Vagus-Nervs ist äußerst hilfreich. Zum Beispiel dann:

- Du brauchst einen kleinen Energie-schub.
- Dir ist akut etwas misslungen, was dich ärgert.
- Ein Schrecken ist dir in die Glieder gefahren.
- Ein großer Wurf ging daneben.

Was ist zu tun? Klopfe mit beiden Händen trommelartig auf dein Brust-

bein und atme tief aus! Einen tieferen Einblick in die neuronalen Mechanismen sowie wertvolle einfache Übungen gibt Stanley Rosenberg in seinem Buch „Der Selbstheilungsnerv“. Beim Klopfen aktivieren wir nicht nur die Thymusdrüse, sondern stimulieren auch den *Nervus Vagus*, einen weitverzweigten Nerv, der im Brustraum für die Herzaktivierung und damit für die Pulsrate und die Herzkohärenz zuständig ist.

Bei Kindern hilft die Thymusdrüse das Immunsystem für die spezifische Abwehr von Viren und Bakterien fit zu machen, eine Art „Fahndungsschule“ für die Immunzellen. Auch Erwachsene haben oft noch Reste dieser Schulungsfunktion, auch wenn die Drüse erheblich geschrumpft ist.



Zum Autor

Werner Simmerl

Mental-Coach des HSC
 Coburg, Lehrcoach DVNLP
 und GNLC, wingwave- und
 Quattro-Coach-Lehrtrainer,
 Geschäftsführer von
 Kommunikationstrainings
 Simmerl GbR.

LITERATUR

Stanley Rosenberg: Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagusnerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. VAK 2018