



Teil 2
DER VAGUS NERV

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /1

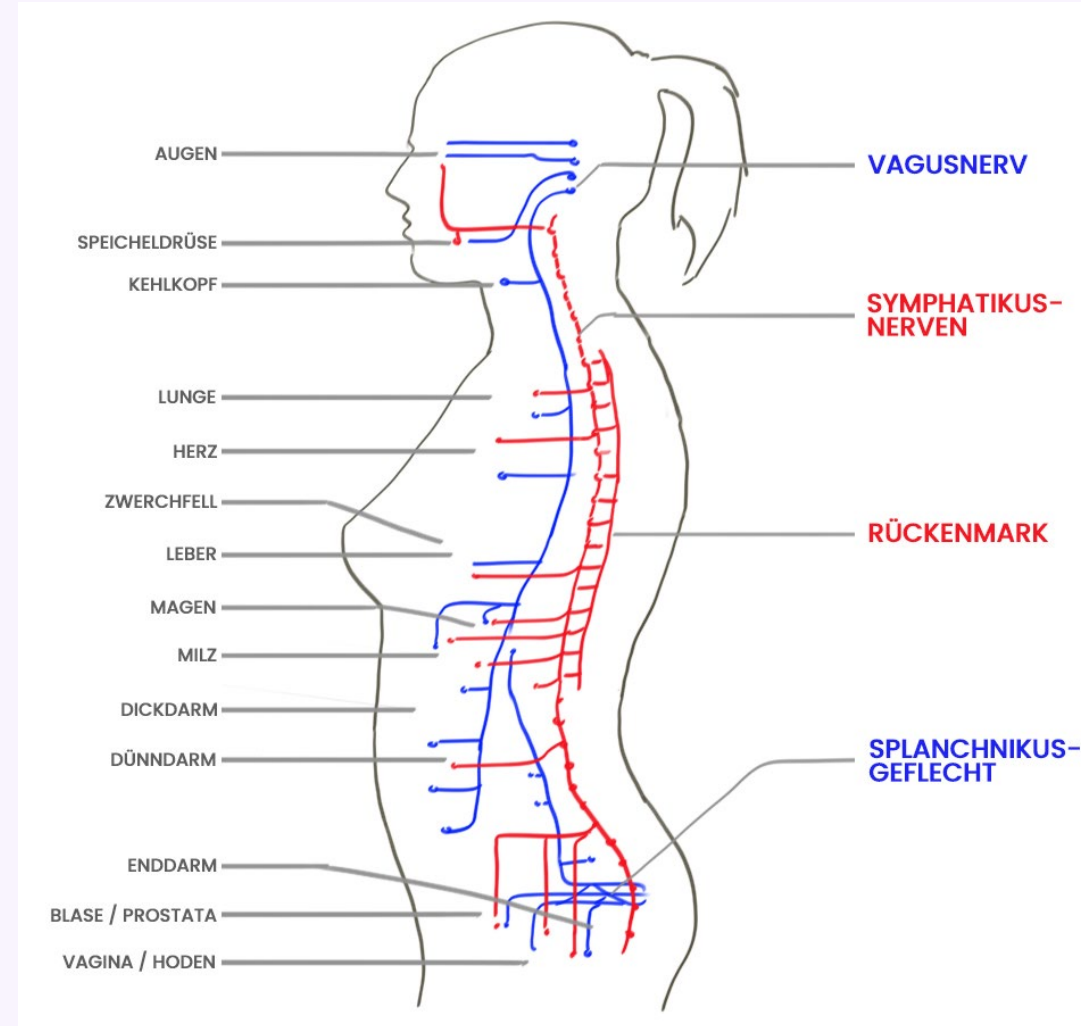
Das Splanchnikusgeflecht

An der Vorderseite des Kreuzbeins treten im Bereich des zweiten bis vierten Sakralwirbels zu beiden Seiten je drei Nervenwurzeln aus. Sie bilden ein Geflecht rund um Enddarm und Blase, die Vagina (Scheide) bei der Frau und die Prostata (Vorsteherdrüse) beim Mann. Diese Organe liegen im Becken eng beieinander.

Anschließend ziehen einige Nervenfasern um den absteigenden Dickdarm herum nach oben bis unter den linken Rippenbogen. In diesen Leitungsbahnen verlaufen fast ausschließlich Fasern des alten parasympathischen Systems.

Der Vagusnerv

Der Vagus ist der zehnte Hirnnerv. Seine Wurzeln entspringen rechts und links aus dem Hirnstamm und verlassen den Schädel durch das sogenannte Drosselloch im Bereich der hinteren Schädelbasis, gemeinsam mit zwei weiteren Hirnnerven und einer großen Vene, die sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen transportiert





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /2

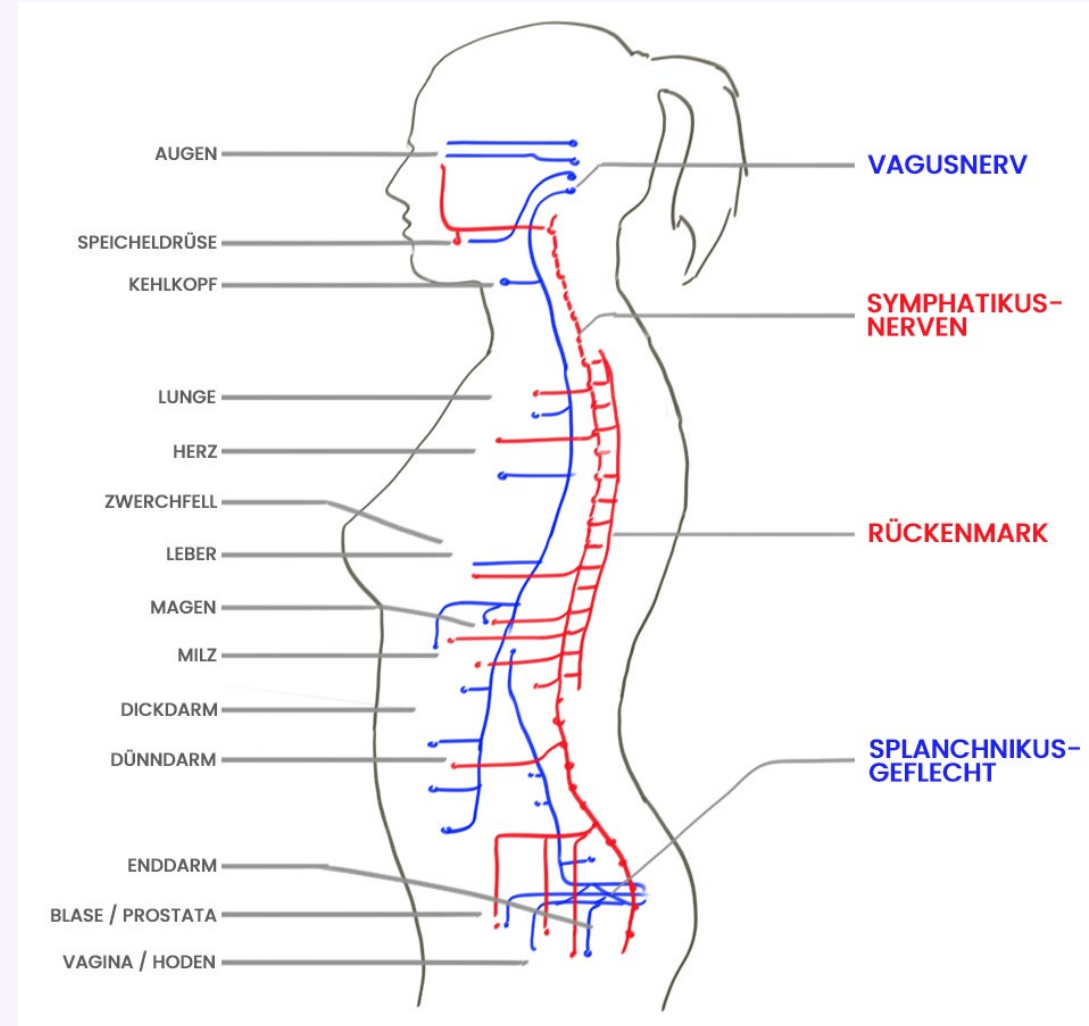
Danach läuft er parallel zu dieser Vene an beiden Seiten des Halses nach unten und findet Anschluss an die Speiseröhre, mit der er durch den Brustkorb bis zum Zwerchfell verläuft.

Unterwegs zweigen zahlreiche Endäste ab, die unter anderem zum Kehlkopf, zum Herzen und zur Lunge ziehen.

Unterhalb des Zwerchfells vereinigt sich der Vagusnerv im Sonnengeflecht mit Fasern des sympathischen Nervensystems. Die vegetativen Nerven folgen nun dem Verlauf der Arterien, die aus der Hauptschlagader abzweigen, zu beinahe allen Organen im Bauchraum.

Das Einflussgebiet des Vagusnervs endet mit dem quer verlaufenden Dickdarm unter dem linken Rippenbogen.

Im Vagusnerv finden sich Fasern aus den beiden Kerngebieten des parasympathischen Systems. Oberhalb des Zwerchfells dominiert der Einfluss des ventralen Kerns (also des neuen parasympathischen Systems), unterhalb der des dorsalen Kerns (also des alten parasympathischen Systems).





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



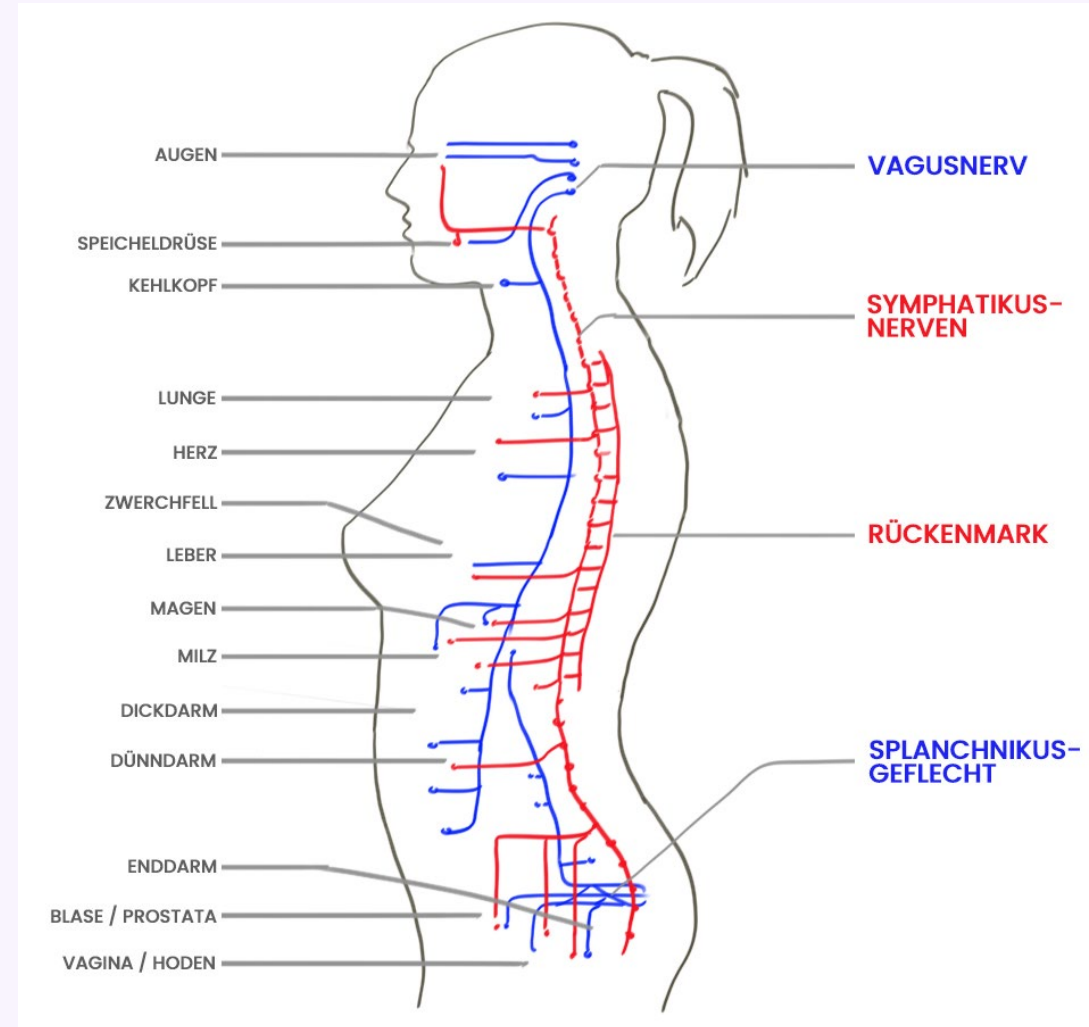
Vagusnerv /3

20 Prozent der Fasern des Vagusnervs verlaufen vom Gehirn zum Körper, um den Organen Funktionsanweisungen zu geben. 80 Prozent – der deutlich größere Teil – seiner Fasern ziehen in umgekehrter Richtung von den Organen hinauf zum Gehirn. Sie haben die Aufgabe, die Zentrale ständig über den Zustand der Organe auf dem Laufenden zu halten.

Die Sympathikusnerven

Zwischen dem ersten Brustwirbel und dem zweiten Lendenwirbel entspringen auf Höhe jedes Wirbelkörpers mit den Spinalnerven auch Fasern des Sympathikus aus dem Rückenmark. Sie bilden rechts und links der Wirbelsäule eine Kette sogenannter Ganglien (»Nervenknoten«), die auch als sympathischer Grenzstrang bezeichnet wird. Von dort aus ziehen die Fasern zum Teil gemeinsam mit Fasern des Parasympathikus und Blutgefäßen weiter zu ihren Zielstrukturen.

Auf diese Weise lässt sich jedes Organ klar bestimmten Abschnitten der Wirbelsäule zuordnen.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /4 / IDA & PINGALA

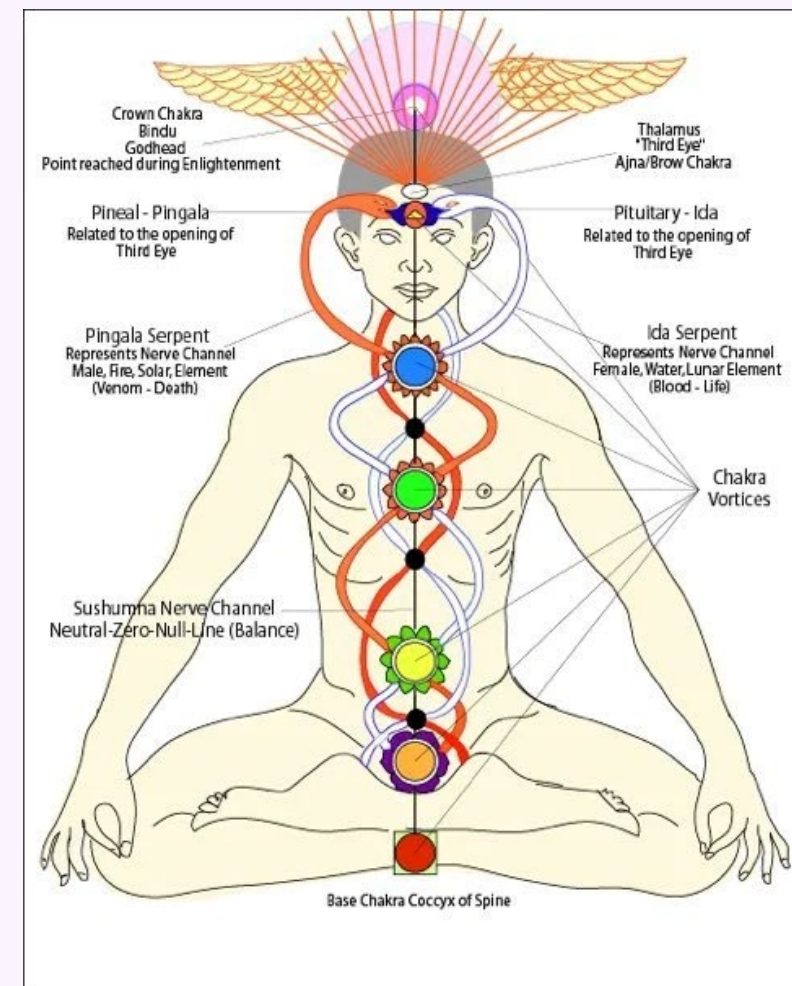
Ida ist aktiv, wenn du durch das linke Nasenloch atmest und ist mit dem parasympathischen Nervensystem (entspannt und senkt die Körpertemperatur) verbunden. Pingala wird durch das rechte Nasenloch aktiv und ist mit dem sympathischen Nervensystem (erhitzt den Körper, energetisiert) verbunden. Shushumna oder der Zentralkanal ist mit dem zentralen Nervensystem verbunden.

IDA

Linkes Nasenloch
parasympathisches Nervensystem
entspannt
Rechte Gehirnhälfte
Mondenergie (zunehmend)
Yin
Minus-Pol
Weiblich
Mentale Aktivität
Passiv
Alkalisch
Kühlend
Nachtzeit
Winter
Magnetische Energie
Blasse Farbe oder weiss
Schwarz
Westen, Süden
Montag, Mittwoch, Donnerstag,
Freitag
Gerade Zahlen

PINGALA / SURYA NADI

Rechtes Nasenloch
sympathisches Nervensystem
Linke Gehirnhälfte
Sonnenenergie
zunehmende Mondenergie
Yang
Positiv
Männlich
Körperliche Aktivität
Aktiv
Erwärmend
Sauer
Tageszeit
Sommer
Elektrische Energie
Feurig rote Farbe
Weiss
Osten, Norden
Sonntag, Dienstag, Samstag
Ungerade Zahlen





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /5

DIE ZWEI GESICHTER DES VAGUSNERVS

Noch bis Ende des 20. Jahrhunderts wurde das vegetative Nervensystem in medizinischen Lehrbüchern als ein duales System aus Sympathikus und Parasympathikus dargestellt.

Es gab kein Bewusstsein dafür, dass das parasympathische Nervensystem einen älteren und einen jüngeren Anteil hat. Die Entdeckung, dass eine Überaktivität des entwicklungsgeschichtlich alten Systems für eine Vielzahl von körperlichen und auch psychischen Problemen verantwortlich sein kann, war insbesondere für die Entwicklung von gezielten therapeutischen Methoden für traumatisierte Menschen von Bedeutung.

Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges beschreibt die drei Systeme als Stufenleiter.

Auf der obersten Stufe

- hohe Aktivität des neuen parasympathischen Systems und optimale Voraussetzungen für soziale Interaktionen – können wir uns nur halten, wenn wir uns sicher fühlen.

Wenn wir bedroht werden, bewegen wir uns zunächst auf die Stufe des Sympathikus (Übererregung).

Bei extremer Gefahr droht ein Abrutschen auf die Stufe des alten parasympathischen Systems (Erstarrung, sich tot stellen). Dort angekommen, kann man nicht direkt in einen ventral-vagalen Zustand zurückkehren, sondern muss Stufe für Stufe den Rückweg wieder bewältigen. Der Rückweg führt immer über einen zumindest milden Erregungszustand mit Beschleunigung von Puls und Atmung sowie motorischen Phänomenen wie Zittern und Zucken.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv – Auswirkungen /6

Jeder Mensch zeigt eine Überlastung des Nervensystems anders, doch aus ayurvedischer Sicht sind die meisten Anzeichen ähnlich, wie wenn Vata aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dies sind frühe Anzeichen, denn je früher man sich dessen bewusst wird, desto einfacher ist es, es wieder auszubalancieren, bevor es eng wird.

Anzeichen eines überlasteten Nervensystems:

Unbestimmte Angst und Nervosität

Schnelle Defensivität – Reaktivität und schnelle Eskalation

Kalte Hände und Füße

Schlafschwierigkeiten

Sprunghaftigkeit, Launen

Besondere Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht

Beckenanspannung, Zwerchfellanspannung, Kieferanspannung

Besorgtes Denken – "Was habe ich falsch gemacht?,"

Geringe Libido

Unregelmäßiger Menstruationszyklus

Nebennierenermüdung – Müdigkeit, Haarausfall, mangelnde Motivation

Reden ohne etwas zu sagen – Inkongruenz von innerem Geist und äußerem Charakter



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /7

ENTSPANNUNG DURCH POSITIONIERUNG

Um das Jahr 1960 machte der amerikanische Arzt und Osteopath Lawrence Jones die folgende Entdeckung:

Schmerzen lassen sich dadurch behandeln, dass man den Körper für drei bis fünf Minuten in eine Position bringt, in der sich verkrampfte Muskeln durch die Annäherung ihrer Endpunkte entspannen. Er nannte die Methode strain and counterstrain (»Spannung und Gegenspannung«), und sie wird bis heute an vielen Osteopathieschulen gelehrt.

Sharon Giammatteo, eine amerikanische Physiotherapeutin und promovierte Neurowissenschaftlerin, erkannte, dass sich dieses Prinzip sogar auf die glatte Muskulatur der Organe und Gefäße anwenden lässt, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden. Entspannung durch Positionierung ist auch eine sehr effektive Selbsthilfetechnik.

Die drei verschiedenen Dimensionen der Entspannung

Wenn wir einen Muskel bewusst angespannt haben, können wir ihn auch bewusst wieder loslassen. Diese Art der Entspannung heißt im Englischen relax. Deutlich weniger bekannt ist der englische Fachbegriff release. Die Bezeichnung unwinding ist ebenfalls meist nur Fachleuten geläufig. Im Deutschen gibt es den technischen Begriff »verwinden« für den Vorgang, wenn sich ein elastischer Gegenstand durch äußere Kräfte verformt.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /8

Für den umgekehrten Prozess, wenn er von der mechanischen Belastung befreit wird und wieder in seine ursprüngliche Form zurückkehrt, gibt es dagegen keinen deutschen Begriff. Die Unwinding-Prozesse finden in den elastischen Fasern der Faszien, Sehnen und Gelenkkapseln statt, wenn die Wirkung von Druck- und Zugkräften nachlässt.

Release durch Positionierung

Man kann den Körper so lagern, dass sich ein bestimmter Muskel passiv entspannt, weil seine Endpunkte (fachsprachlich »Ursprung« und »Ansatz«) näher zusammengebracht werden und ihm gleichzeitig die Haltearbeit abgenommen wird. Dann melden die betreffenden Fühler (fachsprachlich »Rezeptoren«): Hier gibt es nichts zu tun!

Dehnung oder die Notwendigkeit, gegen die Schwerkraft arbeiten zu müssen, führen reflexartig zu einer Erhöhung der Muskelspannung. Fallen diese Reize weg, lässt umgekehrt auch die Muskelspannung wieder nach. Die Arbeit mit Release-Positionen ist nur dann erfolgreich, wenn du die Haltungen schmerzfrei einnehmen kannst. (Auch gut bei Bandscheibenvorfällen,..)

Der britische Psychiatrie-Professor Edward Bullmore, der den Vagus für einen tollen Kämpfer gegen seelische Tiefs hält, weiß, wie die - Stimulation des Vagus funktioniert: "Einfach, wenn wir uns elend fühlen, immer wieder die Ohrmuschel massieren. [Den äußeren oberen Part, den Tragus, aber auch den Bereich direkt über und neben dem Gehörgang] Das hilft."



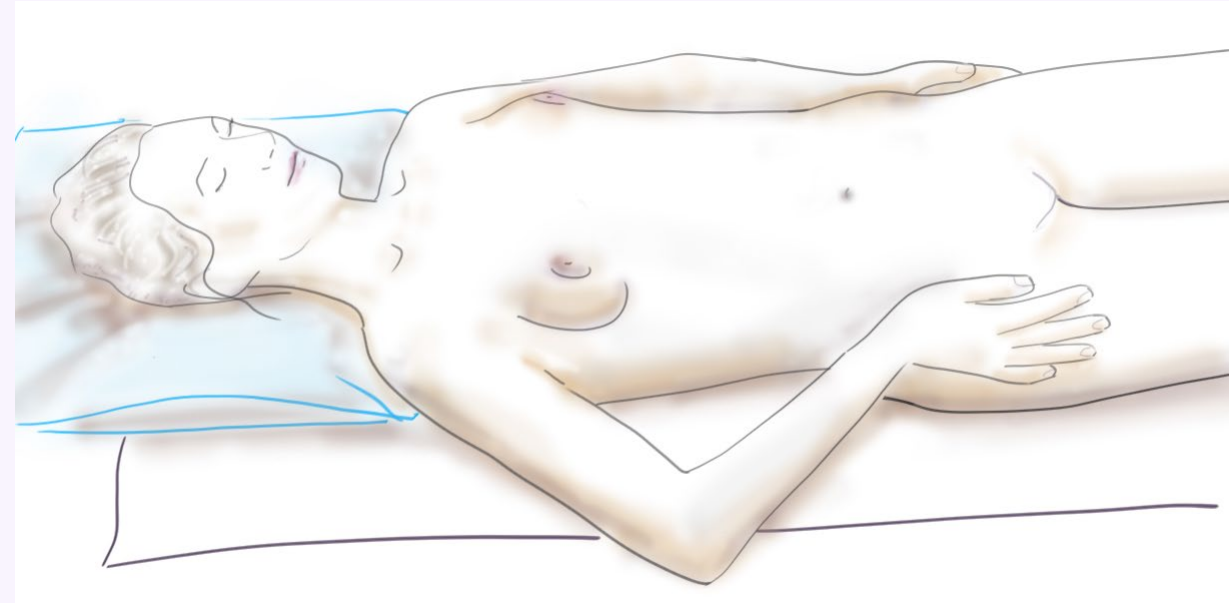
DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



- Vagusnerv /9
- ENTSPANNUNG DES KREUZBEINS
Altes parasymphathischen Nervensystem: Blase, Gebärmutter, Prostata sowie das letzte Drittel des Dickdarms.
Ziel: Bessere Versorgung der Unterleibsorgane

- BENÖTIGTE HILFSMITTEL
eine mit lauwarmem Wasser gefüllte Wärmflasche, die flach liegend etwa einen Zentimeter dick sein sollte ein Kopfkissen, eine Knierolle und eine wärmende Decke.

- ANLEITUNG:
Lege dich auf den Rücken. Die Unterlage sollte nicht zu hart sein. Sorge mit Kopfkissen, Knierolle und Decke dafür, dass du bequem liegst. Platziere die Wärmflasche der Länge nach unter dem Kreuzbein. Der Verschluss sollte zu den Füßen zeigen und so zwischen den Oberschenkeln liegen, dass er nicht weiter stört. Lege die Daumen seitlich an den vorderen Darmbeinstachel. Das ist der Knochenvorsprung, mit dem der Beckenkamm vorn abschließt. Drücke das Becken ganz sanft zusammen. Halte den Druck 3 bis 5 Minuten. Atme währenddessen ruhig und regelmäßig und konzentriere dich auf die Ausatmung. Sollte sich anfangs nichts bewegen, drücke nicht fester, sondern noch sanfter. Wenn sich die Beckenknochen vorn annähern, entfernen sie sich hinten voneinander, um dem Kreuzbein mehr Spielraum zu verschaffen





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



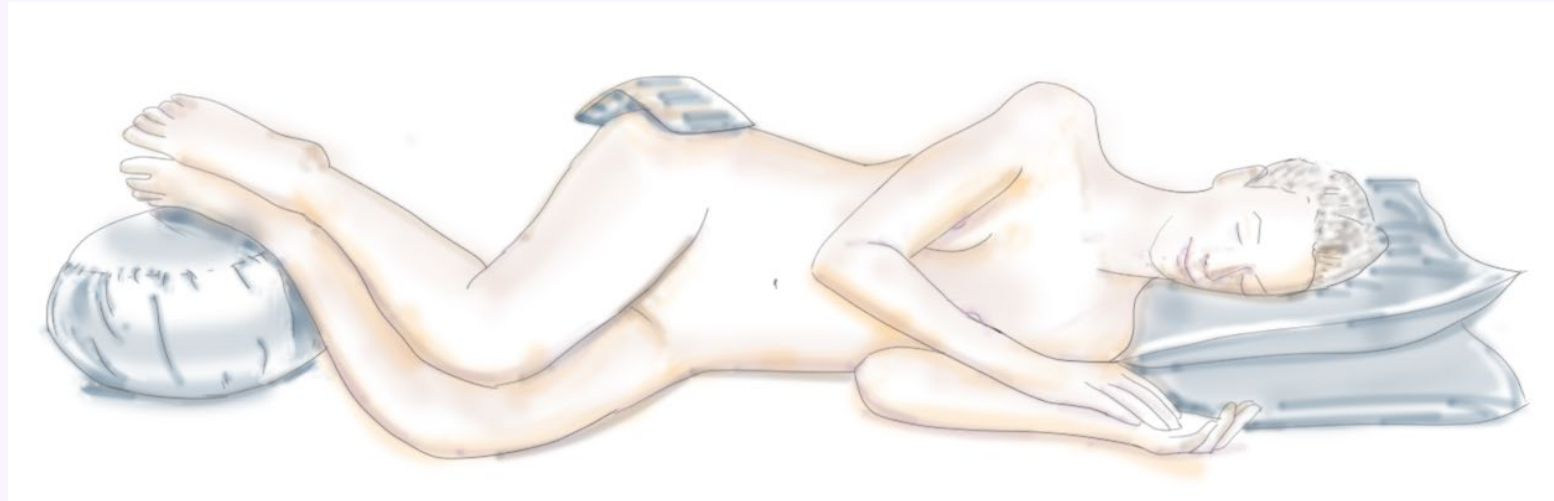
12 Vagusnerv /10

ENTSPANNUNG DES HINTEREN BECKENBODENS
Magen-Darm Trakt, Anus mit dem Schließmuskel
Ziel: Entlastung des Steißbeines

BENÖTIGTE HILFSMITTEL
Eine Wärmflasche, die mit einem halben Liter
lauwarmem Wasser gefüllt ist, ein Kopfkissen,
ein kleines Kissen und ein festes, etwa 20
Zentimeter hohen Polster

ANLEITUNG:

Lege dich auf die (deine Lieblings-) Seite. Lagere den Kopf bequem in neutraler Stellung der Halswirbelsäule. Beuge Hüft- und Kniegelenke jeweils etwa 70 Grad (also nicht ganz im rechten Winkel). Lagere die Füße mithilfe des Polsters hoch. Falls du Schmerzen an den Innenseiten der Kniegelenke hast, kannst du ein weiches Kissen zwischen die Knie legen. Platziere die Wärmflasche quer über dem höchsten Punkt des Beckens. Es handelt sich bei dieser Stelle um den sogenannten großen Rollhügel des Oberschenkelknochens. Bleibe 3 bis 5 Minuten in dieser Position. Atme ruhig und regelmäßig und konzentriere dich dabei vor allem auf die Ausatmung. Wechsele die Seite und nimm dir dann noch einmal 3 bis 5 Minuten Zeit für die Entspannung.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /11

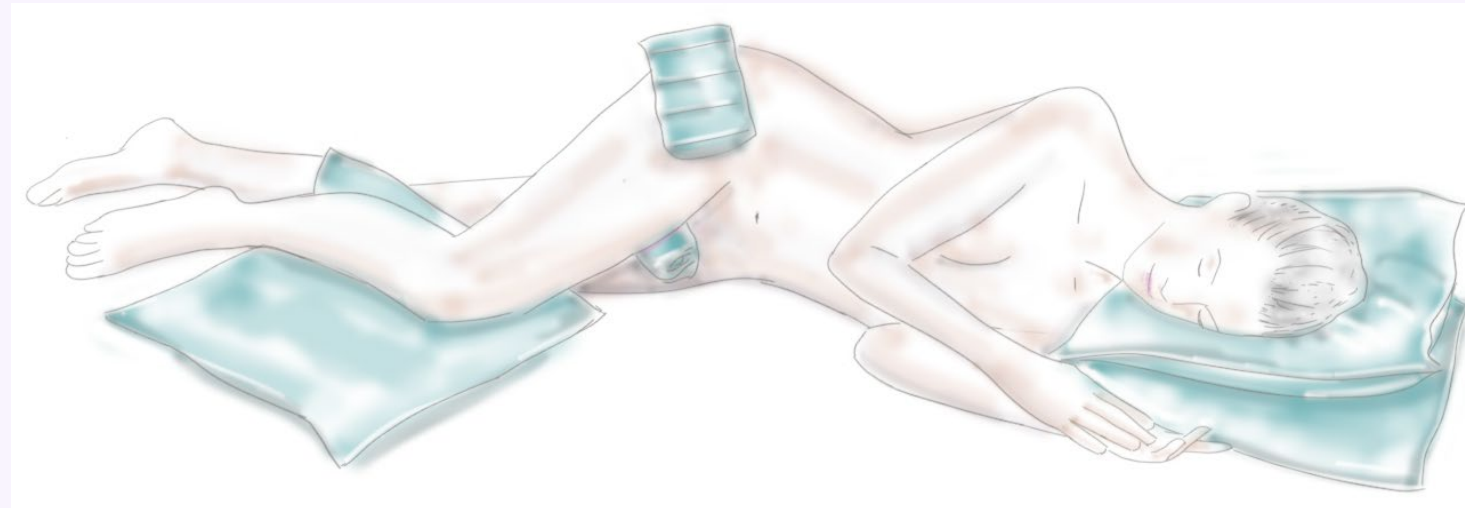
ENTSPANNUNG DES VORDEREN BECKENBODENS
Harnröhre, Vaginaleingang, Ziel: Entlastung der Blase, Gebärmutter, Prostata

BENÖTIGTE HILFSMITTEL

Eine Wärmflasche, die mit einem halben Liter lauwarmem Wasser gefüllt ist, ein kleines Handtuch in einer Größe von ungefähr 30 × 50 Zentimetern, ein Kopfkissen und mehrere kleine Kissen

ANLEITUNG:

Lege dich auf die (deine Lieblings-) Seite. Lagere den Kopf bequem in neutraler Stellung der Halswirbelsäule. Beuge Hüft- und Kniegelenk des unteren Beins jeweils ungefähr 20 Grad. Beuge Hüft- und Kniegelenk des oberen Beins jeweils ungefähr 40 Grad, sodass du das obere Bein bequem vor dem unteren auf dem Boden ablegen kannst. Falls du das obere Knie nicht ganz bis zum Boden bringst oder die Dehnung Schmerzen im Bereich des Hüftgelenks verursacht, kannst du noch ein kleines Kissen unter das Kniegelenk legen. Falte das kleine Handtuch zu einer festen, etwa vier Zentimeter dicken Rolle. Lege die Handtuchrolle hoch oben im Schritt im Bereich des Oberschenkelansatzes zwischen die Oberschenkel. Platziere die Wärmflasche quer über dem höchsten Punkt des Beckens. Bleibe 3 bis 5 Minuten in dieser Position. Atme ruhig und regelmäßig und konzentriere dich dabei vor allem auf die Ausatmung. Wechsele die Seite und nimm dir noch einmal 3 bis 5 Minuten Zeit für die Entspannung.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



12 Vagusnerv /12

ENTSPANNUNG DER GEBÄRMUTTER

BENÖTIGTE HILFSMITTEL: eine Wand oder eine Tür, ein Kopfkissen

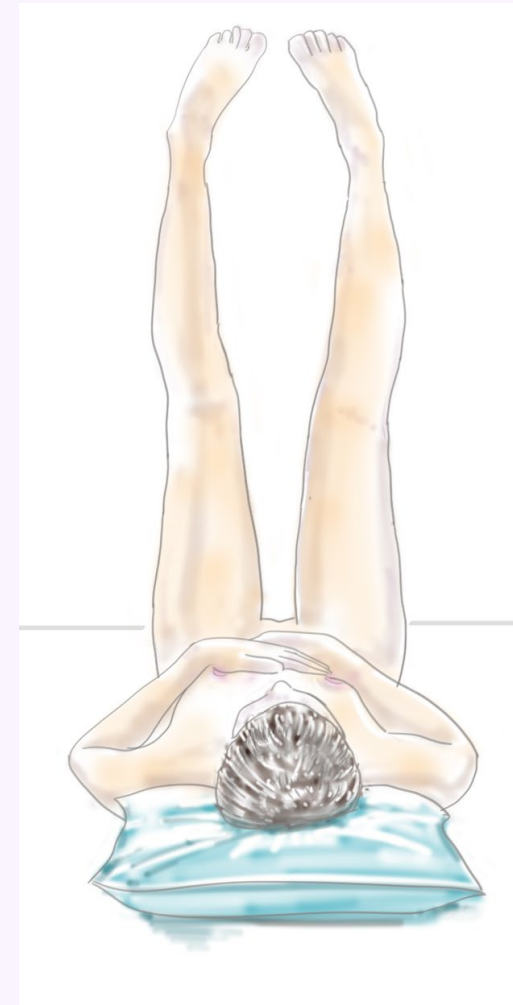
ANLEITUNG:

Lege dich auf den Rücken und Sorge mit Kopfkissen, Knierolle und Decke dafür, dass du bequem liegst. Lege die linke Hand auf den linken Rippenbogen. Der Zeigefinger befindet sich dort, wo bei Frauen der BH unter der Brust abschließt. Die Zeigefingerkuppe liegt in der Mittellinie des Körpers am unteren Ende des Brustbeins. Lege die Fingerkuppe des Mittelfingers deiner rechten Hand eine Handbreit darüber auf die Mitte des Brustbeins. Lege bei Bedarf stützende Kissen unter die Ellenbogen.

Stelle dir vor, du kannst die Hände in die Tiefe deines Körpers sinken lassen. Nicht drücken, das Sinken geschieht nur durch das Gewicht der Hände. So kommst du in Kontakt mit dem Vagusnerv. Wenn dies gelingt, verändert sich dein Atemrhythmus, der Darm beginnt zu glucksen und/oder es wird warm unter deinen Händen.

Wenn die Umstimmung der Nerven begonnen hat, bringe den linken Zeigefinger und den rechten Mittelfinger etwas näher zusammen. Bewege die linke Hand mit dem darunterliegenden Gewebe einen Millimeter nach oben, die rechte Hand einen Millimeter nach unten.

Bleibe 5 bis 10 Minuten in dieser Position. Atme ruhig und regelmäßig und konzentriere dich dabei vor allem auf die Ausatmung.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Vagusnerv /13

ENTSPANNUNG Des VAGUSNERVS

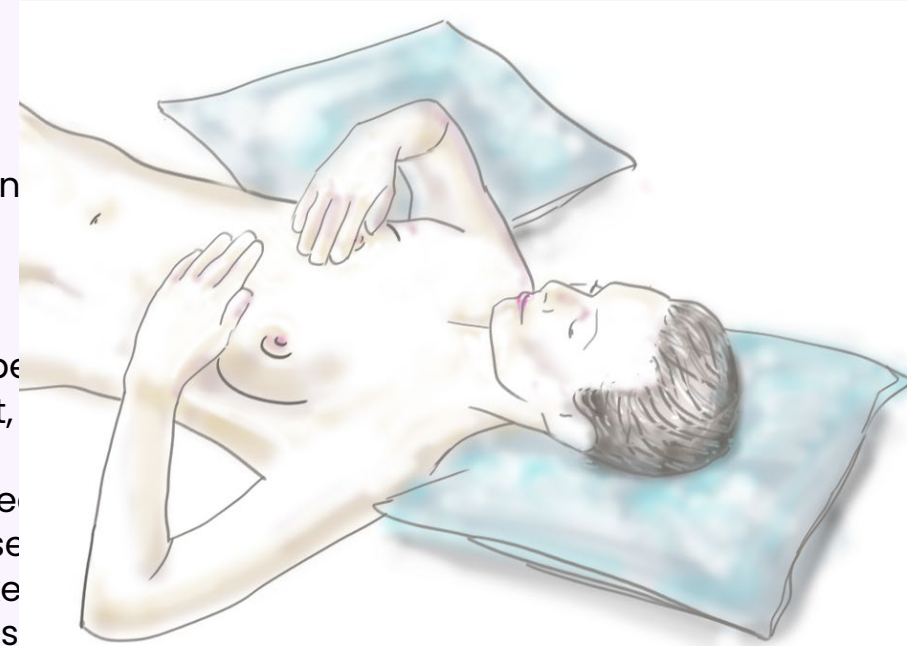
BENÖTIGTE HILFSMITTEL: ein Kopfkissen, eine Knierolle und eine wärmende Decke, zwei kleine Kissen zum Stützen der Arme

ANLEITUNG:

Lege dich auf den Rücken und Sorge mit Kopfkissen, Knierolle und Decke dafür, dass du bequem liegst. Lege die linke Hand auf den linken Rippenbogen. Der Zeigefinger befindet sich dort, wo Frauen die BH unter der Brust abschließen. Die Zeigefingerkuppe liegt in der Mittellinie des Körpers am unteren Ende des Brustbeins. Lege die Fingerkuppe des Mittelfingers deiner rechten Hand eine Handbreite darüber auf die Mitte des Brustbeins. Lege bei Bedarf stützende Kissen unter die Ellenbogen. Stelle dir vor, du könntest die Hände in die Tiefe deines Körpers sinken lassen. Nicht drücken, das Sinken geschieht nur durch das Gewicht der Hände. So kommt der Kontakt mit dem Vagusnerv. Wenn dies gelingt, verändert sich dein Atemrhythmus, der Darm beginnt zu glucksen und/oder es wird warm unter deinen Händen. Wenn du spürst, dass dies passiert ist, bringe den linken Zeigefinger und den rechten Mittelfinger etwas näher zusammen. Bewege die linke Hand mit dem darunterliegenden Gewebe einen Millimeter nach oben, die rechte Hand einen Millimeter nach unten.

Bleibe 5 bis 10 Minuten in dieser Position.

Atme ruhig und regelmäßig und konzentriere dich dabei vor allem auf die Ausatmung.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV /1

STUDIE: Barry Komisaruk von der Rutgers University und die Rutgers-Professorin Beverly Whipple, Mitautorin von "The Science of Orgasm" und "The G Spot and Other Discoveries About Human Sexuality", glauben nicht, dass ein Orgasmus ein Reflex ist. Durch Studien an Frauen mit Wirbelsäulenverletzungen haben sie Beweise für einen neuen Orgasmusweg gefunden, der den Vagus-Nerv nutzt. Die Vagusnerven sind im ganzen Körper verteilt. Sie beginnen an der Basis des Gehirns, gleiten den Hals hinunter (aber nicht durch das Rückenmark) und erstrecken sich zu allen wichtigen Organen und zur Gebärmutter und zum Gebärmutterhals. Wenn die Vagusnerven das menschliche Becken erreichen, könnten die genitalen Signale dennoch über das Rückenmark das Gehirn erreichen.

Mittels Tierversuche fand man hier einiges mehr heraus: Weibliche Ratten mit intakten Vagusnerven, aber durchtrennten Genitalnerven (und damit abgeschnittenen Signalen zum Rückenmark), reagieren immer noch auf vaginale Stimulationen auf ihre normale, wenn auch nagerähnliche Weise: Erweiterte Pupillen, gespannte Aufmerksamkeit und die Tendenz, schmerzhaft Reize an den Pfoten zu ignorieren. Wenn jedoch auch die Vagusnerven im Becken durchtrennt werden, hören alle diese sexuellen Reaktionen auf.

In einer Studie aus dem Jahr 2004 untersuchten Komisaruk und Whipple vier Frauen mit durchtrennten Rückenmarksnerven. Jede von ihnen stimulierte ihren Gebärmutterhals mit einem Phallus, während die Forscher mit fMRI-Scans die Gehirnaktivität maßen. Trotz ihrer durchtrennten Rückenmarkshäute berichteten alle Frauen, dass sie die Berührung des Stimulators spürten, so Whipple. Die Empfindungen am Gebärmutterhals erreichten das Gehirn. Darüber hinaus leuchtete bei den fMRI-Scans ihr Gehirn in einem Bereich auf, in dem Signale des Vagusnervs verarbeitet werden. Und drei der Probanden erlebten einen Orgasmus.

<https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2008-feb-11-he-orgasm11-story.html>



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV /1

Komisaruk und Whipple haben diese Hirnbilder mit denen von Frauen verglichen, die allein durch Gedanken einen Orgasmus erleben können (die also ein reines Bild des Gehirns einer Person liefern, die zum Höhepunkt kommt).

Sie fanden heraus, dass Orgasmen eine starke Aktivität im Nucleus accumbens, dem Belohnungszentrum, dass auch auf Nikotin, Schokolade, Kokain und Musik reagiert, im Kleinhirn, dass die Muskelspannung koordiniert und in Teilen des Hypothalamus, der Oxytocin, das Hormon für Vertrauen und soziale Bindungen freisetzt, auslösen.

Interessanterweise reagierten die Bereiche des Kortex, die auf Schmerz reagieren, auch während des Orgasmus. "Vielleicht hängt das damit zusammen, dass Menschen während des Orgasmus oft einen schmerzhaften Gesichtsausdruck haben", sagt Komisaruk. Auch die Amygdala, das emotionale Zentrum des Gehirns, und der Hippocampus, der für das Gedächtnis zuständig ist, leuchten auf.

Dies hilft, ein medizinisches Rätsel zu erklären: Wenn epileptische Anfälle in diesen Bereichen beginnen, kann die elektrische Raserei euphorische Gefühle, die so genannten orgasmischen Auren, auslösen. Die meisten Patienten empfinden diese Erfahrung als unangenehm. Aber in einem veröffentlichten Fall sagte eine 51-jährige Frau, ihre Auren seien so angenehm, dass sie weder Antiepileptika noch eine Operation in Betracht ziehen würde.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV /1

Der Vagusnerv hilft dir mehr Kontrolle über deine sexuelle Lust zu erlangen. Wenn wir während eines sexuellen Kontaktes erstarren oder in Stress/Überaktivität aus zB Scham/Unsicherheit fallen, wird das weitere Liebesspiel schwierig. Bei Frauen wird der Orgasmus dadurch schwierig, bis unmöglich.

Das parasympathische und das sympathische Nervensystem regulieren unseren Atem, den Schweiß, die Fähigkeit erregt zu werden und uns auch wieder zu entspannen, unsere Verdauung und viele Funktionen mehr. Das meiste passiert unwillkürlich und automatisch ohne unser Zutun.

Für viele Menschen ist Sex etwas wundervolles und andere Körper wiederum reagieren mit Stress, auch wenn der Verstand ruhig ist. Wenn wir Stress haben, aktiviert sich das sympathische Nervensystem und dann erhöht sich unser Puls und Adrenalin wird in unseren Körper ausgeschüttet, was bedeutet: In einer normalen Situation, würden wir davonlaufen und flüchten. Aber in einer Situation, wo wir mit dem Partner, der Partnerin uns vergnügen wollen, wollen wir nicht weglaufen. Dennoch verhält sich der Körper so, wie wenn er attackiert wird, er schwitzt, wir erstarren, verlieren vielleicht auch die Fähigkeit zu sprechen und wir fühlen uns nicht in Sicherheit.

Um diese Reaktion auszugleichen, haben wir das parasympathische Nervensystem, das uns hilft, den Körper zu regulieren und zu beruhigen. Wenn wir uns in einem Zustand von Stress und Panik befinden, schaltet sich das parasympathische System, das wir für guten Sex brauchen, erst ein, wenn der Körper merkt, dass es sicher ist, dies zu tun. Das ist sinnvoll, außer beim Sex, wenn wir wollen, dass der Parasympathikus aktiv ist, damit wir Spaß haben können. Aber wenn wir im Modus des Kampfes, der Flucht oder des Erstarrens sind, schränkt das unsere Fähigkeit ein, zu genießen und uns zu verbinden.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV /2

Dann bleibt das parasympathische System unaktiviert und unsere Fähigkeit, Freude zu genießen, Erektionen zu haben, Orgasmen zu erleben und wirklich Berührungen zu empfangen und uns verbunden zu fühlen, ist reduziert oder überhaupt nicht vorhanden. Und das bedeutet weniger Vergnügen für alle.

Du kannst es erkennen, dass dein parasympathisches System funktioniert, wenn du entspannt bist, dich ruhig fühlst, dass du dich unter Kontrolle hast und vor allem, dass du in der Lage bist, Lust zu empfinden. Das Interessante an dieser Situation im Zusammenhang mit Sex ist, dass wir in der Lage sein müssen, uns erregt und aufgeregt zu fühlen, also wir müssen das Blut durch unseren Körper fließen lassen und wachsam und aufmerksam sein, ähnlich wie wir es bei einer sympathischen Reaktion wären. Das ist das Wesen der Erregung. Aber gleichzeitig müssen wir auch ruhig genug sein, um das, was wir tun, genießen zu können.

Wir brauchen also dieses Gleichgewicht zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem, um eine lustvolle sexuelle Verbindung aufrechtzuerhalten. Und hier kann es beim Sex etwas knifflig werden. Wenn wir regelmäßige Entspannungstechniken anwenden, wie Meditation, die uns im Alltag hilft, uns zu beruhigen, so hilft sie uns nicht wirklich beim Sex, weil wir gleichzeitig wach, erregt und entspannt sein sollten.

So wechselt unser Körper ganz natürlich zwischen

1 aktivierten und erregten

2 erregten und entspannten

Zuständen.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV/3

Manchmal können wir in einem aktivierten Zustand stecken bleiben, besonders wenn wir ein Trauma erlebt haben,...durch sexuelle Schande, Scham, ausgelöst von Religion oder von unseren Familien.

Auch Probleme mit dem Körperbild, Beziehungsprobleme in der Vergangenheit, Herausforderungen beim Ausdrücken unseres Geschlechts oder einfach das Aufwachsen in einer Kultur, die sich mit Sex zutiefst unwohl fühlt, können wirklich negative, körperliche Auswirkungen auf unsere Fähigkeit haben, Sex zu genießen und uns in erotischen Verbindungen voll und ganz zu zeigen. Viele von uns haben dann das Gefühl, ständig angegriffen zu werden, auch wenn keine tatsächliche körperliche Bedrohung vorliegt.

Die gute Nachricht ist, dass wir alle Zugang dazu haben, unsere Reaktion zwischen diesen Zuständen der Erregung und der Entspannung zu verändern. Und das tun wir, indem wir unseren guten Freund, den Vagusnerv, anzapfen.

Der Vagusnerv ist der längste Nerv des Nervensystems und verläuft von der Schädelbasis durch das Gehirn den ganzen Weg entlang der Wirbelsäule bis hinunter zum Beckenboden. Wenn es um Sex geht, bedeutet es, dass wir unseren Zustand verändern können, indem wir uns nicht nur auf das Denken, auf ruhige Gedanken konzentrieren, sondern durch verschiedene Aktivitäten mit unserem Körper einen ruhigen Zustand herbeiführen können, der es uns ermöglicht, mehr Lust zu empfinden.

Zuerst ist es wichtig, diese Techniken alleine üben, nicht in Anwesenheit einer anderen Person. So reduziert du den Leistungsdruck und das Gefühl, alles im Griff haben zu müssen. Wenn du diese Aktivitäten alleine praktizierst, hast du die Möglichkeit zu erfahren, wie sie sich anfühlen und in deinem Körper wirken. Danach kannst du damit beginnen, sie beim Sex in der Partnerschaft zu praktizieren oder sie sogar deinem/deiner PartnerIn beibringen um die Verbindung zu stärken.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV /4

ÜBUNG 1

Werde dir deines eigenen Herzschlags bewusst zu werden. Du kannst deinen Puls oben im Nacken spüren, oder vielleicht auch einfach nur, indem du dich hinsetzt und ihn in deiner Brust spürst. Du kannst ihn auch in deinem Handgelenk spüren. Achte darauf, was mit deiner Herzfrequenz passiert, wenn du anfängst, ein- und auszuatmen und deinen Puls wahrnimmst. Das ist die erste Übung.

ÜBUNG 2

Achte darauf, was um deine Augen und um deinen Mund herum passiert. Wenn wir Stress oder Angst erleben, neigt die Sicht dazu, sich zu verengen, so dass wir die Fähigkeit verlieren zu sehen, was hier draußen vor sich geht, und wir werden sehr, sehr fixiert, wie ein Tunnelblick auf nur eine Sache.

Es gibt etwas, das wir tun können, um uns dabei zu helfen, uns zu erweitern und zu üben. Unsere Fähigkeit, präsent zu sein und den Vagusnerv zu aktivieren, besteht darin, die Augen zu schließen und zu öffnen. Es kann also sehr hilfreich sein, die Augen buchstäblich fest zu schließen und wieder zu öffnen und die Außenseite der Augen zu massieren.

Eine andere Möglichkeit ist, den Mund zu öffnen und zu schließen, also den Mund weit und ganz klein zu öffnen, so als ob man an einem Strohhalm lutschen würde. Durch die Aktivierung dieser Schließmuskeln können wir eine Reaktion des Vagusnervs auslösen, der dem Gehirn die Nachricht sendet, dass es sicher ist und wir uns entspannen können.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV /5

Wenn du für dich selbst geübt hast, kannst du es mit dem Partner, der Partnerin umsetzen, indem du deine/n PartnerIn sanft ansiehst. Blicke in seine/ihre Augen. Oft ist es eine sehr schöne Übung, vom linken Auge zu linken Auge zu blicken und die Muskeln um die Augen herum absichtlich zu lockern.

Lasse dann wieder einfach zu, dass sie sich schliessen und sich dann in einem entspannten Zustand öffnen. So sendest du deinem Vagusnerv die Information zu senden, dass du in Sicherheit bist. Wenn es sich angenehm und angemessen anfühlt, denke daran, dir des Raumes rund um dich herum bewusst zu werden. Nimm wahr, was du sehen kannst, erhalte ein Gefühl für den Raum, rund um dich herum, in dem du dich befindest, um dich in deiner Umgebung sicherer zu fühlen.

ÜBUNG 3

Atme ein indem du bis 4 zählst, dann hältst du die Luft an und presst den Beckenboden nach aussen, wie wenn du urinierst. Halte das einige Sekunden und dann lass los und erlaube dem Beckenboden, nach oben zu kommen. Wenn du dieses dich auf den Raum einlassen, einatmen, festhalten, nach unten drücken und dann loslassen durchführst, kann sich dein Körper entspannen und dem Gehirn erneut signalisieren, dass es sicher genug ist, sich zu entspannen.

Bei dieser Übung ist ein wenig Vorsicht geboten, besonders wenn du unter hohem Blutdruck leidest.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



SEXUALITÄT & DER VAGUSNERV /6

Dies ist eine sehr kraftvolle Übung, und sie kann dich ein wenig schwindelig machen. Gönn dir zwischendurch eine kleine Pause mit normaler Atmung, bevor du sie wieder weitermachst. Diese Übung und die Lockerung der Beckenbodenmuskulatur kann auch besonders hilfreich sein für Menschen, die mit Erektionen zu kämpfen haben, für Menschen, die mit Orgasmen zu Schwierigkeiten haben, und für Menschen, für die Penetration schmerzhaft ist, sei es vaginal oder anal.

ÜBUNG 4

Die letzte besteht darin, einfach zu gähnen, also den Mund zu öffnen und herzhaft zu gähnen, den Kopf auch etwas nach hinten zu strecken. Auch dieses Einatmen aktiviert den Vagusnerv.

Wenn wir dies mit einem Partner tun, beginnt unser Körper, sich automatisch zu regulieren. Gähnt ein paar Mal miteinander und stimmt die Körper aufeinander ab, ohne etwas mit Absicht zu versuchen.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



FOLGENDES KANNST DU ZUSÄTZLICH MACHEN:

Tanzen – langsame, geerdete Bewegung

Singen – Deine Lieblingslieder

Kopfkratzen (2 Minuten) – stelle dir einen Timer ein

Kalte Duschen (30s bis 2 min) – Das Zurücksetzen des autonomen Nervensystems

Zwerchfellatmung & tiefes Seufzen

Digitaler Sonnenuntergang und Sonnenaufgang – eine Stunde vor dem Schlafengehen und beim Aufwachen keine Geräte

Bauchmassage – langsam mit Öl im Uhrzeigersinn kreisen

Beckenmassage – ja, berühre deinen Gebärmutterhals

Abyangha – Ganzkörper-Ölmassage und dabei an deinen Körper Gedanken aussenden: Ich liebe dich,..etc.

Schwimmen mit langen Ausatmungen

Denke daran:

Warte nicht auf eine Krise. Fange heute damit an und mach etwas für deinen Vagus! Bereite dich auf das Chaos vor, denn es wird mit Sicherheit kommen. Werde kreativ, aber sei fleißig und engagiert.

Mache dir am Besten einen Morgen und Abend Praxis und wiederholen sie für ein paar Wochen.

Sei wie ein Wissenschaftler, und bleibe dabei. Du wirst dabei zu jemanden, der weiß, wie man im Chaos surft und gleichzeitig im inneren Zuflucht findet.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



Quellen:

Dr. med. Ellen Fischer, Das Vagus Training

Die Kraft des Vagus Nervs

Cindy Darnell