

✦ REIN FÜR DICH - DER VAGUSNERV – DER NERV DER VERBINDUNG

✦ 5 ÜBUNGEN, WIE DU DURCH SANFTE STIMULATION WIEDER IN SICHERHEIT UND INNERE RUHE FINDEST

Vielleicht kennst du dieses leise, tiefe Bedürfnis:

Nach Nähe. Nach Verbundenheit. Nach einem Gefühl von „Ich bin sicher – so, wie ich bin.“

Und vielleicht kennst du auch das Gegenteil:

Momente, in denen du dich eng fühlst. Getrennt.

Dein Herz klopft schneller. Dein Körper zieht sich zurück. Du spürst, dass etwas nicht stimmt – aber du weißt nicht genau, was.

All das hat mit deinem Vagusnerv zu tun, dem feinen, stillen Netzwerk in dir, das dein Gefühl von Sicherheit steuert.

Er ist wie ein innerer Faden, der Körper, Herz und Seele miteinander webt.

Über ihn spürst du: *Bin ich in Gefahr – oder verbunden?*

Wenn dein Vagusnerv aktiv und reguliert ist, fühlst du dich ruhig, offen, verbunden.

Dein Blick wird weicher, deine Stimme wärmer, dein Körper durchlässiger.

Du kannst Nähe zulassen, ohne dich zu verlieren.

Er ist die körperliche Grundlage für Bindung – zu dir selbst und zu anderen.

✦ DER VAGUSNERV UND BINDUNG

Der Vagusnerv ist Teil des sogenannten *sozialen Nervensystems*.

Er erlaubt uns, fein wahrzunehmen:

Wie schaut mich jemand an?

Wie klingt die Stimme?

Kann ich mich entspannen – darf ich hier sicher sein?

Wenn das System Sicherheit wahrnimmt, stellt der Körper automatisch um:

Dein Herz beruhigt sich, dein Atem fließt gleichmäßig,

du beginnst dich wieder sicher zu fühlen, so dass Begegnung möglich wird.

Dieses Erleben von Sicherheit ist kein Gedanke.

Es ist ein körperliches Gefühl.

Und genau hier setzt Vagusnerv-Stimulation an:

Sie erinnert deinen Körper an das, was sicher ist.

✦ 5 WEGE, DEINEN VAGUSNERV ÜBER VERBINDUNG ZU AKTIVIEREN

Diese Übungen sind keine Techniken, die du „richtig“ machen musst.
Sie sind Einladungen, kleine Gesten an dein Nervensystem, die sagen:

„Du bist hier. Es ist gut. Du darfst loslassen.“

✦ 1. DER WEICHE BLICK

Setz dich für einen Moment bequem hin.
Richte deinen Blick in die Ferne oder auf etwas, das dir angenehm ist – eine Pflanze, ein Bild, einen vertrauten Gegenstand.

Lass die Augenlider ein wenig sinken, den Blick weicher werden.
Spür, wie dein Körper reagiert.

Der weiche Blick signalisiert deinem Nervensystem:

„Ich muss nicht scannen. Ich bin in Sicherheit.“

Das Gesicht entspannt sich und über diese kleinen Mikrobewegungen wird der Vagusnerv direkt angesprochen.

✦ 2. SUMMEN UND MITKLINGEN

Der Vagusnerv liebt Vibration.
Wenn du summt oder sanft tönst, schwingen deine Stimmbänder das aktiviert die sogenannte ventrale Vaguslinie.

Probiere es einfach aus:
Atme ein und summe auf dem Ausatmen ein tiefes, gleichmäßiges „mmm“ oder „om“.
Wenn du möchtest, kannst du dabei eine Hand auf dein Herz legen.

Dieses Summen entspannt nicht nur den Halsraum, es bringt dich auch in Resonanz mit dir selbst.
Eine körperliche Erinnerung an Verbundenheit.

✦ 3. HERZ-HAND-VERBINDUNG

Leg eine Hand auf dein Herz,
die andere auf deinen Bauch.
Atme sanft ein und länger aus.

Spür, wie deine Hände dich halten.
Vielleicht spürst du Wärme, ein leichtes Pulsieren, vielleicht einfach das Gewicht der Berührung.

Sag dir innerlich:

„Ich bin hier. Ich darf mich fühlen.“

Diese einfache Berührung sendet dem Körper über die Haut, Muskeln und Nerven das Signal: Sicherheit. Nähe. Kontakt.

Das parasympathische System, der Ruhemechanismus des Körpers, beginnt sich zu aktivieren.

✦ 4. STIMME UND CO-REGULATION

Wenn du mit jemandem sprichst, achte auf deine Stimme – sanft, tief, warm.
Diese Töne stimulieren den Vagusnerv sowohl bei dir als auch beim Gegenüber.

Ein kurzer Moment echten Zuhörens,
eine warme Begrüßung,
ein leises „Ich sehe dich“,
das alles wirkt auf biologischer Ebene beruhigend.

Wenn du allein bist, kannst du diese Co-Regulation imitieren:
Sprich leise mit dir, in einem Ton, so freundlich,
als würdest du mit einem geliebten Menschen reden:

„Ich bin bei dir. Es ist gut.“

Die Ohren, Stimmbänder und der Vagusnerv bilden eine Einheit.
Sanfter Klang wird zu Sicherheit, innen und außen.

✦ 5. DAS WIEGEN

Leichtes rhythmisches Wiegen ist uralte, eine Bewegung, die Säuglinge und Erwachsene gleichermaßen beruhigt.

Setz dich oder steh auf, schließe die Augen, und beginne dich sanft von Seite zu Seite zu wiegen.

Nicht als Technik, sondern als Gefühl:
Als würdest du dich selbst halten.

Atme dabei langsam; wenn du magst, summ leise mit.
Nach einer Weile spürst du vielleicht, wie dein Atem tiefer wird,
deine Gedanken ruhiger, und etwas in dir sagt:

„Ich bin sicher.“

✦ ZUM ABSCHLUSS

Der Vagusnerv ist wie ein inneres Band der Beziehung – unsichtbar, aber spürbar.
Er verbindet dich mit der Welt, mit anderen und mit dir selbst.

Wenn wir lernen, ihn zu nähren, lernen wir im Grunde, unser Nervensystem in Sicherheit zu bringen – nicht, weil im Außen alles perfekt ist, sondern weil wir begonnen haben, in uns Heimat zu finden.

Mit jedem Atemzug,
mit jeder Berührung,
mit jedem Moment ehrlicher Verbindung flüstert der Körper sich selbst zu:

„Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich darf vertrauen.“

Und genau dort, in dieser stillen, körperlichen Sicherheit, beginnt echte Nähe.

✦ VIELLEICHT IST DAS DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich dieses Thema neugierig gemacht hat und du tiefer eintauchen möchtest, findest du in meinem Einsteigerkurs

„Nervensystem & Beziehung verstehen – Der Schlüssel zu echter Verbindung“

weitere Impulse, Übungen und auch verständlich erklärte Hintergründe aus der Bindungstheorie und der Arbeit mit dem Nervensystem.

So kannst du dein eigenes Erleben noch besser einordnen – und neue Wege im Umgang damit entwickeln.

Ich freue mich, wenn ich dich dabei weiterhin ein Stück begleiten darf.