

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

✦ 5 ÜBUNGEN, WIE IHR EUER NERVENSYSTEM GEMEINSAM BERUHIGT UND SICHERHEIT IN EURER BEZIEHUNG STÄRKT

Vielleicht kennt ihr das – ihr liebt einander, und doch gibt es diese Momente, in denen ihr aneinander vorbeiredet.

Kleine Spannungen, plötzliche Missverständnisse, Rückzüge, Schweigen.

Nicht, weil ihr euch nicht mögt.

Sondern, weil euer Nervensystem auf *Alarm* steht.

Wenn Stress, Überforderung oder emotionale Distanz auftreten, spürt euer Körper zuerst, was geschieht, lange bevor euer Kopf es versteht. Und dann übernimmt der Schutzmodus: Rückzug, Angriff, Rechtfertigung.

Hier kommt der Vagusnerv ins Spiel – euer *Verbindungs*nerve.

Er ist Teil des parasympathischen Systems, das Sicherheit, Ruhe und Bindung ermöglicht.

Wenn er aktiv ist, spürt ihr Nähe.

Euer Atem wird ruhiger, eure Stimme weicher, euer Blick offener.

Dann kann euer Nervensystem *gemeinsam* regulieren – durch Co-Regulation.

Das ist Bindung auf biologischer Ebene:

Zwei Nervensysteme, die sich gegenseitig beruhigen, weil sie wissen: „Ich bin bei dir – und das ist sicher.“

✦ WARUM DER VAGUSNERV IN DER BEZIEHUNG WICHTIG IST

Wenn einer von euch gestresst ist, reagiert das gesamte System, nicht nur emotional, sondern körperlich.

Sicherheit entsteht nicht durch Worte, sondern durch *Signale*.

Den Tonfall, den Gesichtsausdruck, den Atemrhythmus, die Haltung von: „*Ich bin da, und ich höre dich wirklich.*“

Über den Vagusnerv senden und empfangen wir genau diese Signale.

Verbindende Momente aktivieren ihn, Distanz oder Angst schalten ihn ab.

Deshalb wirken kleine, liebevolle Gesten so tief:

ein Blick, ein Lächeln, eine Hand auf dem Arm, sie sind Brücken zwischen zwei Nervensystemen.

✦ 5 ÜBUNGEN ZUR GEMEINSAMEN VAGUSNERV-STIMULATION

Diese Übungen sind leicht und doch tiefgehend.
Es geht nicht um Technik, sondern um Achtsamkeit im Kontakt.
Eure Aufgabe ist: Spüren. Nicht leisten.

✦ 1. ATEM IN RESONANZ

Setzt euch nebeneinander oder gegenüber.
Legt eine Hand auf euer eigenes Herz.
Atmet ein und achtet darauf, wie sich euer Atem bewegt.

Dann versucht, den Rhythmus des anderen zu spüren.
Passt euren Atem sanft aneinander an – nicht exakt gleich, sondern im Einklang.

Nach ein bis zwei Minuten spürt, wie sich etwas im Raum verändert:
eure Schultern sinken, die Energie wird ruhiger, euer Blick weicher.

Euer Atem synchronisiert eure Nervensysteme und erinnert euren Körper an Sicherheit.

✦ 2. DER BLICK DER SICHERHEIT

Setzt euch gegenüber, ohne zu sprechen.
Schaut einander in die Augen – ruhig, weich, ohne Druck.

Nicht starr, nicht prüfend.
Nur sehen.

Wenn es euch schwerfällt, atmet tief und richtet kurz den Blick ab, dann wieder hin.

Was in diesem Moment passiert:
Euer Gehirn liest die Gesichtszüge des anderen und erkennt:

„Da ist kein Angriff, keine Gefahr, ich kann mich entspannen.“

Euer Vagusnerv liebt diesen Moment.
Er signalisiert: *„Ich darf in Kontakt bleiben.“*

✦ 3. SUMMEN ZU ZWEIT

Setzt euch bequem hin.
Atmet ein und summt beide auf dem Ausatmen einen tiefen, gleichmäßigen Ton.
Lasst eure Stimmen nebeneinander schwingen –
vielleicht unterschiedlich, vielleicht im Gleichklang.

Dieses „Mit-Schwingen“ harmonisiert eure Nervensysteme über Vibration.
Es beruhigt, löst Spannungen und öffnet für Nähe.

Ihr könnt es am Anfang kurz machen – 2–3 Atemzüge und dann nachspüren:

Wie fühlt ihr euch jetzt im Kontakt?

Manchmal reicht schon ein gemeinsames Brummen, um wieder Verbundenheit zu spüren.

✦ 4. HALT DURCH BERÜHRUNG

Setzt oder legt euch so hin, dass eine Berührung natürlich möglich ist:
eine Hand auf der Schulter, auf dem Rücken oder eine Umarmung.

Atmet ruhig.

Spürt: Wie gibt einer, wie empfängt der andere?

Wie verändert sich euer Körper, wenn ihr einfach still bleibt?

Diese bewusste Berührung aktiviert den sogenannten „sicheren Kontakt“ –
über die Hautrezeptoren wird der Vagusnerv stimuliert.

Sagt innerlich oder leise zueinander:

„Ich bin hier.“

„Du bist sicher.“

Mehr braucht es oft gar nicht.

✦ 5. DAS NACHKLINGEN LASSEN

Nach einem Gespräch oder einer kleinen gemeinsamen Übung – bleibt noch kurz.
Nehmt euch 30 Sekunden Stille.
Spürt, was sich verändert hat.

Vielleicht ist es nur ein feines Gefühl von Wärme oder Ruhe.
Das ist euer Körper, der Sicherheit erinnert.

Diese Momente sind wie kleine „Updates“ für euer Beziehungssystem:
Wir sind sicher. Wir sind verbunden. Wir müssen nicht kämpfen.

✦ ZUM ABSCHLUSS

Euer Vagusnerv ist das stille Herz eurer Beziehung.

Er trägt die Fähigkeit in sich, Nähe nicht nur zu wünschen, sondern sie auch körperlich zu *fühlen*.

Wenn ihr lernt, ihn gemeinsam zu beruhigen, entsteht nicht nur Gelassenheit, sondern eine Tiefe von Verbindung, in der ihr euch gegenseitig haltet, statt euch gegenseitig zu regulieren.

Das ist Co-Regulation:

Wenn zwei Nervensysteme sich gegenseitig beruhigen – durch Atem, Blick, Stimme, Berührung.

So entsteht das leise, heilsame Gefühl:

„Ich bin bei dir. Du bist bei mir. Und wir sind sicher.“

✦ 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.