

✦ WAS HAT ES EIGENTLICH MIT DEM VAGUSNERV AUF SICH?

✦ ZWISCHEN MODERNER SPRACHE, URALTER KÖRPERWEISHEIT – UND DER POLYVAGALTHEORIE

Vielleicht hast du das Wort schon öfter gehört: „Vagusnerv.“
Manche sprechen vom *Selbsteilungsnerv*, andere nennen ihn *den Schlüssel zur inneren Ruhe*.

Und vielleicht fragst du dich:
Ist das einfach nur ein Hype – oder steckt da wirklich Wissenschaft dahinter?

Die Antwort ist: Beides.
Der Begriff ist in Mode gekommen aber seine Bedeutung reicht weit tiefer, bis in das Zentrum der modernen Traumaforschung und der Polyvagaltheorie von Stephen Porges.

✦ WAS DER VAGUSNERV WIRKLICH IST

Der Vagusnerv ist der längste Nerv des parasympathischen Nervensystems – des Teils, der dich beruhigt, verbindet, regeneriert.

Er zieht vom Gehirn durch den Hals über Herz, Lunge, Magen bis in den Darm.
Man könnte sagen: Er ist der *innere Faden*, der Kopf, Herz und Körper miteinander verbindet.

Er reguliert, wie du atmest, wie dein Herz schlägt, wie dein Verdauungssystem arbeitet aber auch, wie sicher du dich fühlst.

Er ist der Verbindungskanal zwischen Gehirn und Körper.
Wenn er aktiv ist, beruhigt sich dein Herzschlag, dein Atem wird tiefer, dein Verdauungssystem entspannt sich – dein Körper spürt: Ich bin sicher.

Doch der Vagusnerv ist nicht einfach nur ein „Entspannungsnerv“.
Er ist das biologische Fundament unseres Gefühls von Sicherheit und genau hier setzt die Polyvagaltheorie an.

✦ WARUM DAS SO BEDEUTSAM IST

Die Polyvagaltheorie zeigt, dass dein Körper nicht „überreagiert“, wenn du gestresst, reizbar oder sozial ängstlich bist.
Er schützt dich.

Dein System bewertet fortlaufend, ob du sicher bist oder nicht und handelt entsprechend.

Porges nennt das den „Neurozeptionsprozess“ – ein unbewusstes Scannen deiner Umgebung:

„Bin ich hier sicher?“
„Werde ich verstanden?“
„Darf ich mich öffnen?“

Wenn dein Nervensystem Sicherheit spürt, öffnet sich die sogenannte *ventrale Vaguslinie*. Dann kann Nähe entstehen, Empathie, Ruhe.
Wenn Bedrohung wahrgenommen wird und sei sie nur subtil, springen die Schutzsysteme an.

Nicht, weil du etwas falsch machst.
Sondern, weil du ein Mensch bist, dessen Körper gelernt hat, wie Überleben funktioniert.

✦ WARUM DAS THEMA SO LEBENDIG IST

Der Vagusnerv ist das Bindeglied zwischen Wissenschaft und Mitgefühl.
Er erklärt, warum Nähe heilend wirkt, warum weiche Stimmen beruhigen,
warum wir in sicheren Beziehungen wachsen.

Es geht also nicht darum, den Vagusnerv „zu trainieren“,
sondern darum, ihm wieder die Erfahrungen zu ermöglichen, die er braucht, um Sicherheit zu *spüren*.

Die Polyvagaltheorie zeigt uns Wege dahin:

Dieses Wissen ist ein Türöffner.
Es führt uns zurück in das, was ursprünglich einfach Menschsein ist – spüren, atmen,
verbinden.

Denn der Vagusnerv steht für genau das:

Für die Fähigkeit, inmitten von Stress wieder zu Ruhe zu finden.
Für die Möglichkeit, Nähe zu erleben, ohne sich zu verlieren.
Für die Erinnerung, dass Sicherheit kein äußerer Zustand, sondern ein inneres Gefühl ist.

✦ FAZIT

Der Vagusnerv ist kein Modetrend, er ist das biologische Fundament von Ruhe, Empathie und Beziehung.

Er bringt das, was wir im Kopf verstehen, wieder in den Körper.
Er erinnert uns daran, dass Verbindung nicht gemacht werden muss,
sondern *entsteht*, wenn wir uns sicher fühlen.

Und vielleicht ist das der eigentliche Zauber daran:
Dass moderne Wissenschaft und alte Körperweisheit sich hier sanft berühren –
im gleichen Atemzug, im gleichen Herzschlag, in dem Moment,
in dem du still wirst und spürst:

„Ich bin in Sicherheit. Ich darf vertrauen.“

✦ 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“ oder du arbeitest selbst im therapeutischen oder sozialen Bereich dann wäre der Kurs „Nervenbasiert Arbeiten“ genau das Richtige für dich, für

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

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