

ANNA FERGUSON

**SUPER
KRAFT
VAGUS
NERV**

ANNA FERGUSON

SUPER KRAFT

So bringst du Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht

VAGUS NERV

Das Praxisprogramm zur unmittelbaren
Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte

Übersetzung aus dem Englischen
von Sabine Zürn

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
»THE VAGUS NERVE RESET« bei Vermilion,
einem Imprint von Ebury Publishing, gehört zu Penguin Random House.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2024
Copyright © 2023 by Anna Ferguson
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2024
by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Beate Schlachter
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG
Unter Verwendung eines Motivs von © MaryliaDesign/iStock/Getty Images Plus
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN: 978-3-7787-9331-2

www.Integral-Lotos-Ansata.de

*Für Damian, meinen Anam Cara,
Beschützer meines Herzens und meiner Seele*

INHALT

VORWORT	13
Meine Geschichte: Eine Achterbahnfahrt der Gefühle	13
EINLEITUNG	21
Heilung und Genesung sind möglich	22
Über mich	23
Über das Buch	24
Meine Einladung an dich	26
Wissen ist Macht	27
TEIL 1	31
1 DIE POLYVAGAL-THEORIE:	
DAS NEUE NERVENSYSTEM	33
Was ist das Nervensystem?	34
<i>Das autonome Nervensystem – Rückgrat des Lebens</i>	36
Der Vagusnerv	37
Die Polyvagal-Theorie	40
<i>Mobilisierung: Kampf-oder-Flucht-Reaktion bei Übererregung des ANS (Hyperarousal)</i>	41
<i>Immobilisierung: Shutdown, dorsaler Vagus, Untererregung (Hypoarousal)</i>	42
<i>Der ventrale Vagus des Parasympathikus</i>	44
Der Vagotonus	46

2 SO FUNKTIONIERT DAS NERVENSYSTEM	53
Die Aktivierung des ventralen parasympathischen Vagusystems	53
Mobilisierung durch sympathische Aktivierung:	
Kampf-oder-Flucht-Reaktion	58
Immobilisierung aufgrund dorsal-vagaler Aktivierung:	
Shutdown oder Erstarrung	59
Ist eine dieser Reaktionen besser als die anderen?	61
Wie sich Angst, Stress und Trauma körperlich auswirken	64
<i>Was sind Emotionen?</i>	67
<i>Wie das Gehirn ein Trauma verarbeitet</i>	68
<i>Die körperlichen Auswirkungen von Stress und Trauma</i>	71
3 DAS NERVENSYSTEM REGULIEREN	73
Was bedeutet es, das Nervensystem zu regulieren?	76
Wie äußert sich ein dysreguliertes Nervensystem?	78
Welche Faktoren beeinflussen das Nervensystem?	80
<i>Dysfunktionale Atemmuster</i>	80
<i>Darmgesundheit und bakterielle Überbesiedelung des Darms</i>	82
<i>Verarbeitete Lebensmittel</i>	84
<i>Stress</i>	85
<i>Schlafmangel</i>	86
<i>Alkohol</i>	87
<i>Umweltgifte</i>	87
4 HÖR AUF DEINEN KÖRPER	91
Körper und Geist zurückerobern	93
<i>Die Körper-Geist-Verbindung</i>	96
<i>Die wissenschaftlichen Grundlagen der Körper-Geist-Verbindung</i>	97
Psychotherapeutische Versorgung im Wandel	99

<i>Gesprächstherapie: nur ein Pflaster, keine Lösung</i>	100
<i>Somatische Therapie</i>	104
<i>Durch Somatische Therapie das Gefühl der Sicherheit zurückerobern</i>	104
Erobere deinen Körper zurück	109
TEIL 2	117
5 GRUNDLAGEN DES VAGUS-RESET-PROGRAMMS	119
Warum besteht das Programm aus mehreren Phasen?	120
<i>Erste Phase: Eine sichere Basis schaffen</i>	122
<i>Zweite Phase: Körperbewusstsein entwickeln und Loslassen lernen</i>	123
<i>Dritte Phase: Selbstintegration und Selbstfürsorge durch soziale Beziehungen</i>	123
Erinnern heißt noch längst nicht heilen	124
<i>Dein Vorhaben</i>	127
6 ERSTE PHASE: EINE SICHERE BASIS SCHAFFEN	129
Verstehe, was Sicherheit bedeutet	132
<i>Definition von Sicherheit</i>	133
Sichere deine Basis durch objektives Beobachten	134
<i>Regelmäßige Aufzeichnungen</i>	135
<i>Objektiv beobachten</i>	138
<i>Sorgenprotokoll</i>	140
<i>Tägliches Stimmungsprotokoll</i>	141
Sichere deine Basis durch Kontakt mit deinen Gefühlen	146
<i>Eine Anmerkung zu Trauma</i>	148
Sichere deine Basis, indem du deine Grundbedürfnisse erfüllst	149
<i>Physiologische Bedürfnisse</i>	152
<i>Sicherheitsbedürfnisse</i>	152
<i>Soziale Bedürfnisse</i>	153

<i>Wertschätzung und Anerkennung</i>	153
<i>Selbstverwirklichung</i>	154
Bedürfnisse ändern sich ständig	154
<i>Verstehe deine persönliche Bedürfnishierarchie</i>	155
<i>Physiologische Bedürfnisse</i>	156
<i>Sicherheitsbedürfnisse</i>	158
<i>Soziale Bedürfnisse</i>	158
<i>Wertschätzung und Anerkennung</i>	159
Sichere deine Basis durch Containment-Übungen	160
<i>Was bedeutet Containment?</i>	161
<i>Containment- und Selbstregulationsübungen</i>	162
Sichere deine Basis mithilfe deines Körpers	164
<i>Körperübungen zur Förderung des Sicherheitsgefühls</i>	166
Sichere deine Basis durch Techniken zur Selbstregulation	168
<i>Wie du eine Landkarte deines Nervensystems erstellst</i>	169
<i>Möglichkeiten zur Regulierung von Übererregung</i>	174
<i>Möglichkeiten zur Regulierung von Untererregung</i>	175
Wie du die Übungen in deinen Alltag integrieren kannst	176
<i>Tägliche Übungen</i>	177
<i>Gelegentliche Übungen</i>	178
<i>Übungen bei Bedarf oder je nach Wunsch</i>	178
7 ZWEITE PHASE:	
EROBERE DEINEN KÖRPER ZURÜCK	181
Bau Selbstvertrauen und eine starke Körper-Geist-	
Verbindung auf	184
Verstehe, was Körperbewusstsein ist	188
<i>Warum Körperbewusstsein uns guttut</i>	191
<i>Eroberer deinen Körper durch bewusste Bewegung zurück</i>	194
<i>Eroberer deinen Körper durch regeneratives Yoga zurück</i>	198
<i>Eroberer deinen Körper durch Gleichgewichtsübungen zurück</i>	201
<i>Eroberer deinen Körper durch achtsame Aufmerksamkeit zurück</i>	203

<i>Erobere deinen Körper durch physisches Lockern zurück</i>	
<i>(Somatic Release)</i>	205
<i>Wie du die Übungen in deinen Alltag integrieren kannst</i>	206

8 DRITTE PHASE:

NUTZE DEINE SUPERKRAFT	211
Der Vagusnerv – dein Partner bei der Stressbewältigung	213
Herzfrequenzvariabilität (HFV)	215
<i>Bestimme deine Herzfrequenz</i>	216
Vagusnervregulation durch heilsame Bewegung	219
<i>Somatisches Dehnen (Somatic Stretching)</i>	221
Achtsame Bewegung und sanftes Training	225
<i>Mit kleinen Schritten anfangen</i>	228
Beständigkeit ist wichtig	230
<i>Ausdauertraining</i>	231
<i>Krafttraining</i>	232
<i>Balanceübungen</i>	233
Vagusnervregulation durch Veränderung des Lebensstils	233
<i>1. Lebensstil-Änderung: Schlaf</i>	236
<i>2. Lebensstil-Änderung: Natürliches Licht</i>	242
<i>3. Lebensstil-Änderung: Kälteexposition</i>	244
Vagusnervregulation durch Stärkung sozialer Verbundenheit	246
<i>Koregulation</i>	247
<i>Prosodie – wie du sprichst</i>	250
<i>Musik</i>	253
Wie du die Übungen in den Alltag integrieren kannst	256
<i>Tägliche Übungen</i>	257
<i>Optionale tägliche Übungen</i>	258
<i>Gelegentliche Übungen</i>	259
<i>Übungen bei Bedarf oder je nach Wunsch</i>	259

NACHWORT	261
GLOSSAR	263
HILFSMITTEL	269
Häufig gestellte Fragen	269
Weiterführende und inspirierende Literatur	273
QUELLEN	275
Vorwort: Meine Geschichte: Eine Achterbahnfahrt der Gefühle	275
Kapitel 2: So funktioniert das Nervensystem	275
Kapitel 3: Das Nervensystem regulieren	275
Kapitel 4: Hör auf deinen Körper	276
Kapitel 6: Erste Phase: Eine sichere Basis schaffen	277
Kapitel 8: Dritte Phase: Nutze deine Superkraft	278
DANKSAGUNG	279
REGISTER	283

VORWORT

MEINE GESCHICHTE: EINE ACHTERBAHNFAHRT DER GEFÜHLE

Als ich zehn Jahre alt war, hatte ich einen Achterbahnunfall, der mein Leben veränderte. Ich war kaum groß genug, um die geforderte Mindestgröße zu erreichen, und freute mich wie verrückt auf meine erste Achterbahnfahrt. Bisher hatte ich immer nur zuschauen dürfen, wie meine beiden älteren Schwestern den Nervenkitzel dabei genossen. Aber heute war ich dran! Kaum hatte ich die Erlaubnis erhalten, kletterte ich ungeduldig vor meinen Schwestern und meinem Vater die Treppe hinauf.

Ich war von Natur aus abenteuerlustig, neugierig und nahm jede Herausforderung gerne an – und was gab es Abenteuerlicheres als eine aufregende Achterbahnfahrt? Als ich angeschnallt in meinem Sitz saß, überkam mich trotz aller Tapferkeit, die ich nach außen zur Schau stellte, eine schreckliche Angst. Diese Angst fühlte sich ganz anders an als sonst, und die Tatsache, dass ich an meiner Situation nichts ändern konnte, verstärkte sie noch. Zum Glück saß meine ältere Schwester hinter mir. Durch ihre Nähe fühlte ich mich etwas sicherer und ruhiger.

Die Fahrt begann langsam, und wir hörten das gleichmäßige

Geräusch des Fahrwerks auf den Schienen. Als wir in die erste Kurve einfuhren, wurde der Wagen immer schneller. Ich kniff die Augen zusammen und wiederholte in Gedanken: »Das macht Spaß!« – obwohl mir tief in meinem Inneren ganz anders zumute war.

Nach der ersten Kurve öffnete ich vorsichtig die Augen und drehte mich um, um einen Blick auf meinen Vater und meine andere Schwester im Wagen hinter uns zu werfen. Da schoss unser Wagen ruckartig in die nächste Kurve und die Rampe hinunter. Als ich wieder nach vorne schaute, sah ich, dass der Wagen vor uns angehalten hatte. Wir wurden aber kein bisschen langsamer, sondern immer noch schneller. Und dann krachten wir voll auf den stehenden Wagen. Durch den Aufprall wurde ich heftig nach vorne geschleudert, und der Sicherheitsgurt presste sich schmerzhaft gegen meinen Brustkorb.

Unser Wagen stieß einige Sekunden mit hoher Geschwindigkeit zurück (zwischen unserem Wagen und dem von Dad bestand eine große Lücke). Raste dann wieder nach vorne. All das geschah so schnell, dass ich dachte, es gehöre dazu und sei Teil der Fahrt. Es war, als wären wir auf einmal in einer verrückten Autoscooterfahrt, und unser Wagen hätte Anlauf genommen, den Wagen vor uns wegzuschieben. Wir rammten ihn ein zweites Mal und kamen nun endlich zum Stehen.

Beim zweiten Aufprall schien die Zeit stillzustehen, als würde ich träumen. In diesem Traum war ich in Sicherheit, und alles war gut. Ich hörte leise Schmerzensschreie, aber sie kamen von weit her. Wenn ich ganz ruhig blieb, konnte mich dieses unheimliche Etwas, das so laut schrie, hoffentlich nicht berühren.

»Geht es dir gut?« Das war die Stimme von Dad, der aus dem Wagen hinter uns geklettert und auf den Achterbahnschienen zu

uns heruntergestiegen war. Sobald ich sein Gesicht sah, zerplatzte die Blase, in der ich mich befand. Die gedämpften, weit entfernten Geräusche aus meinem Traum dröhnten plötzlich in meinen Ohren, und ich merkte mit Entsetzen, dass ich kaum noch Luft bekam.

Panik erfasste mich. Jede Faser meines Körpers schrie: Raus hier! Verzweifelt versuchte ich, mich zu befreien, aber der Sicherheitsgurt lag so eng um meine Brust, dass ich mich nicht rühren konnte. Ich saß fest.

In den nächsten Stunden versank ich immer wieder in diesen traumähnlichen Zustand. Jedes Mal, wenn ich wieder zu mir kam, herrschte um uns herum hektische Betriebsamkeit. Hubschrauber kreisten über mir, Gerüste wurden aufgestellt, Sanitäter tauchten auf, setzten mir eine Sauerstoffmaske auf und verschwanden wieder. Irgendwann wurden meine Schwester und ich aus dem Wagen gezogen, auf Tragen geschnallt und nach unten gebracht.

Einige Tage später erklärte man mir, dass der Wagen vor uns wegen eines technischen Defekts stehen geblieben war. Viele Menschen wurden ins Krankenhaus eingeliefert, aber noch am selben Tag wieder entlassen.

Meine Schwester und ich trugen schwerste Verletzungen davon. Es sollte einen Monat dauern, bis ich wieder nach Hause durfte. Ich hatte vor allem innere Verletzungen, unter anderem einen Milzriss und eine ausgekugelte Schulter. Aber das Schlimmste war, dass mein Herz Schaden genommen hatte. Durch den Aufprall hatte ich eine Prellung des Herzmuskels erlitten (Myokardkontusion). Anfangs bestand die größte Sorge darin, dass ich einen Herzinfarkt erleiden könnte. Zum Glück ist das nicht passiert, aber ich hatte und habe Herzrhythmusstörungen mit beschleunigtem Herzschlag.

Als ich von der Notaufnahme auf die Station verlegt wurde, brachte mir meine Familie eine Tasche mit Kleidung und meinem liebsten und wichtigsten Seelentröster – meine rote Teletubby-Puppe Po. Jede Nacht lag sie neben mir im Bett. Während meines einmonatigen Krankenhausaufenthaltes wurde ich jeden Tag untersucht. Außerdem operierte man mich, um festzustellen, ob eine meiner Koronararterien verstopft war. Po begleitete mich in den OP, aber danach tauchte sie nie wieder auf: Niemand konnte sie finden. Das war absolut niederschmetternd für mich und beschäftigte mich noch lange nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus.

Die Tage im Krankenhaus waren endlos: Für ein zehnjähriges Kind ist ein Monat wie eine Ewigkeit. Als ich endlich nach Hause durfte, war ich allerdings auch nicht sehr glücklich, weil ich ein Langzeit-EKG tragen musste. Ich fühlte mich schrecklich unsicher, wenn ich es unter meiner Schulkleidung trug. Es war gar nicht so einfach, die Elektroden zu verstecken. Außerdem musste ich in den nächsten acht Jahren regelmäßig zu Untersuchungen ins Krankenhaus.

Wenn ich heute an den Unfall zurückdenke, habe ich unglaublich lebhaft, gleichzeitig aber auch unglaublich verschwommene Erinnerungen daran. Ich kann einzelne Momente bildlich vor mir sehen, aber dann ist es wieder so, als wären einzelne Zeitabschnitte ausgelöscht worden, sodass am Ende ein unzusammenhängendes, verwirrendes Durcheinander entstanden ist.

Dieses Gefühl der Verwirrung, der Lückenhaftigkeit und fehlenden Bewältigung war definitiv das, was mir am meisten Angst machte, vor allem im Alter von zehn Jahren. Dieser Zustand machte mir so zu schaffen, dass ich ständig mit dem massiven Gefühl zu kämpfen hatte, alles sei sinnlos und jegliche Kontrolle über mich

selbst und die Welt um mich herum zersplittert. Sobald diese Gefühle auftauchten, setzten sie sich ungehindert in mir fest.

Doch mein Verstand wehrte sich dagegen und tat so, als sei alles in bester Ordnung, als sei das Erlebte spurlos an mir vorübergegangen und ich bräuchte keine »Sonderbehandlung«. In mir tobte ein ständiger Kampf: Körper gegen Verstand.

Mit der Zeit breitete sich in mir ein Gefühl der Betäubung aus, das den körperlichen, emotionalen und psychischen Schmerz des Erlebten in den Hintergrund drängte und eine Art eisernen Panzer schuf, der mich sowohl vor mir selbst als auch vor den besorgten Fragen und dem Mitgefühl meiner Mitmenschen schützte. Diese Schutzhülle war die meiste Zeit undurchdringlich; nur im Schlaf konnte ich sie nicht aufrechterhalten. Immer wieder wachte ich auf und rang nach Luft, begleitet von dem erdrückenden Gefühl, eingesperrt zu sein. Ich wollte raus und weg, um all dem zu entkommen.

Ich fühlte mich immer hilfloser und unglücklicher. Ich dachte, ich sei stark, warum fühlte ich dann ständig diesen Schmerz oder hatte düstere Gedanken? So etwas traf doch meiner Meinung nach nur schwache Menschen. Die Liste meiner Frustrationen war endlos und umfasste die häufigen Krankenhausbesuche, das Tragen von medizinischen Instrumenten, die nicht in die Taschen meiner Schulhose passten, und die ständigen Fragen, wie es mir ging. Zuerst richtete sich meine Unzufriedenheit gegen mich selbst, aber bald gingen mir auch alle anderen auf die Nerven – warum machten sie so viel Aufhebens um mich? Warum behandelten sie mich nicht ganz normal?

Außerdem machten mir die Folgen meiner Verletzungen zu schaffen. Mein Herz war dauerhaft geschädigt, und es fiel mir schwer, mit dem erhöhten Energiebedarf zurechtzukommen. Schon

beim Husten oder Niesen stieg mein Puls auf über 200 Schläge pro Minute (ein gesunder Puls für ein zehnjähriges Kind liegt zwischen 60 und 100). Ich war ständig müde, konnte keinen ganzen Schultag durchhalten, keinen Sport treiben und war nicht mehr das vor Energie sprühende Kind wie vor dem Unfall.

Bald hatte ich es satt, »das Kind mit dem Achterbahnunfall« zu sein, und fühlte mich gefangen in der Person, die ich geworden war. Ich wollte wieder so sein wie früher, wusste aber nicht, wo und wie beginnen. Seit jenem Tag im Frühling war ich nicht mehr energiegeladen, aufgeschlossen und abenteuerlustig, sondern erschöpft, mürrisch und überempfindlich.

Vor dem Unfall hatte ich mich mit dem Begriff »psychische Gesundheit« nie auseinandergesetzt und war auf die inneren Kämpfe, die ich durchmachte, nicht vorbereitet. Ich verstand nicht, warum ich so negative Gedanken hatte. Genauso wenig wusste ich, wie ich mit meinen Gefühlen umgehen sollte, geschweige denn, wie sie in Worte fassen. Ich hatte Angst vor mir selbst und vor meiner Umwelt. Mir blieb nichts anderes übrig, als die schützende Festung zu verstärken, die ich zur Abwehr um mich herum errichtet hatte. Ich fühlte mich sicherer, wenn ich meine wahren Gefühle und Emotionen verbergen konnte.

Statistisch gesehen liegt das Risiko, bei einem Achterbahnunfall verletzt zu werden, nur bei 1:24 Millionen. Umso schrecklicher ist es, dass es mich getroffen hat. Noch schockierender ist jedoch, wie viele Menschen heutzutage unter traumatischen Erfahrungen leiden. Laut einer aktuellen Umfrage haben unglaubliche 70 Prozent der Erwachsenen in den USA mindestens ein traumatisches Ereignis erlebt.

Jahrzehntelang wurde der Begriff »Trauma« mit Bildern von Krieg, Gewalt und schrecklichen Naturkatastrophen in Verbindung gebracht, die allesamt unglaublich traumatische Erlebnisse sein können und oft viele Menschen betreffen. Deshalb habe ich als Jugendliche und junge Erwachsene nie daran gedacht, ein Trauma erlebt zu haben. Ich war weder im Krieg, noch hatte ich Gewalt erlitten oder eine Naturkatastrophe erlebt – ein Achterbahnunfall war in meinen Augen nicht als Trauma »qualifiziert«. Erst mit Anfang zwanzig lernte ich eine erweiterte Definition des Begriffs Trauma kennen, und mir wurde bewusst, dass ich tatsächlich ein Trauma erlebt hatte.

Mehr als zehn Jahre nach meinem Unfall konnte ich allmählich die Zusammenhänge erkennen – mein Gefühl, völlig abgeschnitten zu sein, die hartnäckigen depressiven Gedankenmuster, die quälend langen schlaflosen Nächte und mein zerrissenes Selbstbild. Endlich ergab alles einen Sinn. Ich war begierig, mehr darüber zu erfahren und zu lernen, was zu meinem Bachelor in Angewandter Psychologie führte. Diesen nutzte ich als Sprungbrett für ein Graduierten-Diplom im Bereich Beratung. Aber das reichte mir noch nicht – ich hatte das Gefühl, nur eine Seite eines vielschichtigen Problems zu behandeln. So wurde ich zertifizierte klinische Angsttherapeutin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Atemtherapeutin und Integrale Somatische Traumatherapeutin (»somatisch« leitet sich ab von griech. *soma*, »Körper«, und bezieht sich im Wesentlichen auf alles, was mit dem Körper zu tun hat, zu ihm gehört oder ihn betrifft).

Das Zusammenfügen der verschiedenen wissenschaftlich fundierten Methoden, Praktiken, Theorien und Techniken, mit denen ich mich vertraut gemacht hatte, war ein organischer Prozess, aus