

HEYNE <

Das Buch

Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden: Wird er durch Stress, Ängste oder Trauma blockiert, gerät unser gesamtes autonomes Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Psychische und körperliche Beschwerden wie Depressionen, Schlaflosigkeit, Migräne, chronische Schmerzen u.v.m. können die Folge sein.

Anna Ferguson, erfahrene Expertin für somatische Therapien, bietet effektive Soforthilfe: Sie zeigt, wie wir die heilsame Kraft des Vagusnervs nutzen können, um auf jede Art von Herausforderung wirksam zu reagieren. Mit gezielten Übungen wird es möglich, den Vagusnerv sanft zu trainieren und die verborgenen Ursachen für das aufzulösen, was uns belastet, innerlich blockiert, ängstigt oder aus der Bahn wirft. So wird dieses Praxisprogramm inmitten des alltäglichen Chaos zu einem Anker der emotionalen Sicherheit, um befreit und in innerer Balance zu leben.

Die Autorin

Anna Ferguson ist eine führende Expertin für psychische Gesundheit und somatische Therapeutin. Sie hat eine engagierte Community von 250.000 Followern auf Instagram, wo sie praktische und ganzheitliche Geist-Körper-Tools teilt und Barrieren und Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit abbaut. In ihrer Arbeit als Beraterin, Speakerin und Autorin stellt sie wertvolle Ressourcen für Menschen bereit, die unter Ängsten und inneren Blockaden leiden. Anna Ferguson lebt in Australien.

ANNA FERGUSON

SUPER KRAFT

So bringst du Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht

VAGUS NERV

Das Praxisprogramm zur unmittelbaren
Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte

Aus dem Englischen übersetzt von Sabine Zürn

Wilhelm Heyne Verlag
München

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

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

Taschenbucherstausgabe 05/2026

Copyright © 2023 by Anna Ferguson
Copyright © 2024 by Integral Verlag München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Beate Schlachter
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
eines Motivs von © MaryliaDesign / iStock / Getty Images Plus
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70530-2

www.heyne.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 Vagussystems	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
Eroberere 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>Erober deinen Körper durch bewusste Bewegung zurück</i>	194
<i>Erober deinen Körper durch regeneratives Yoga zurück</i>	198
<i>Erober deinen Körper durch Gleichgewichtsübungen zurück</i>	201
<i>Erober deinen Körper durch achtsame Aufmerksamkeit zurück</i>	203

<i>Erobere deinen Körper durch physisches Lockern zurück (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
1. <i>Lebensstil-Änderung: Schlaf</i>	236
2. <i>Lebensstil-Änderung: Natürliches Licht</i>	242
3. <i>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 energiegeladener, aufgeschlossener und abenteuerlustiger, sondern erschöpfter, mürrischer und überempfindlicher.

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

dem ein wirklich integrativer und ganzheitlicher neuer therapeutischer Ansatz zur Behandlung von Angst, Stress und Trauma hervorging. Ich nutzte dieses neu entdeckte Wissen, um mich selbst immer besser zu verstehen, um mit der Zeit in meinen Körper zurückzufinden und meine psychische Gesundheit wiederzuerlangen. Gleichzeitig konnte ich unermüdlich mein Wissen erweitern, das ich nun mit Freude weitergeben möchte.

EINLEITUNG

Willkommen beim Vagus-Reset-Programm. Was auch immer dich hierhergeführt hat, ich hoffe, die folgenden Informationen helfen dir, dein Selbstgefühl, dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude wiederzufinden. Ich weiß, wie belastend es sein kann, wenn dich vergangene Ereignisse, Angst und Stress überrollen – dieses beklemmende Gefühl, das alles in Frage stellt; die zermürende Unfähigkeit, dich zu entspannen; die ständige Flut von Gedanken und Sorgen; die Erschöpfung, die nach fast jeder Begegnung mit anderen wie eine dunkle Wolke über dir hängt; das Gefühl, von bestimmten Geräuschen, Gerüchen, Geschmäckern und Empfindungen erdrückt zu werden; die Verwirrung, weil du deine Gefühle nicht in Worte fassen kannst; die Distanz zu deinen Mitmenschen und deiner Umwelt, als wäre etwas in dir verloren gegangen – ich kenne das alles, weil ich es genau so erlebt habe.

Aber ganz ehrlich: Du hast die Kraft und die Fähigkeit, all das zu überwinden und zu heilen.

Mit diesem Buch hast du den ersten Schritt auf deiner Heilungsreise getan, denn damit hast du den Weg der somatischen, also körperbezogenen Therapien eingeschlagen, hast dich entschieden, dein Nervensystem zu verstehen und zu lernen, wie der Vagusnerv deine Energie, deine Stimmung und deine körperliche und emotionale Gesundheit jeden Tag beeinflusst.

HEILUNG UND GENESUNG SIND MÖGLICH

Frühere Erfahrungen sind in deinem Körper, in deinem Organismus und in deinem Nervensystem gespeichert, das wir in Kapitel 1 näher betrachten werden. Deine Vergangenheit beeinflusst alle deine gegenwärtigen *und zukünftigen* Erfahrungen. Aber du hast die Macht, den Schlüssel zu finden, um wirklich zu heilen und zu dir selbst zu finden. Dabei wirst du dich von Angst, Hirnnebel und dem Hochstapler-Syndrom befreien, ebenso von körperlichen Beschwerden wie Entzündungen und Darmproblemen – alles Anzeichen dafür, dass dein Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Dein Körper hat die angeborene Fähigkeit, Themen zu verarbeiten, sie loszulassen und so zu einem Zustand von Sicherheit und Verbundenheit zurückzufinden. Seit jeher konzentrieren wir uns in erster Linie auf den Verstand – der Verstand steht für das, was unser ureigenes Menschsein ausmacht. Wir Menschen sind einzigartig, weil wir denken können, nicht wahr? Aber was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass diese »Intelligenz« genau andersherum funktioniert? Dass wir uns erst nach innen wenden und auf unseren Körper hören müssen, um Probleme, die durch unsere Kopflastigkeit überhaupt erst entstehen, wirklich verarbeiten zu können. Wir müssen lernen, uns mit unserer inneren Weisheit zu verbinden. Indem wir versuchen, unsere Erfahrungen zu »verstehen«, lassen wir sie unser Verhalten prägen und erzeugen so eine Menge Schmerz und Angst. Stattdessen sollten wir sie vollständig verarbeiten. Was wäre, wenn wir unsere stärksten Selbstheilungskräfte aktivieren könnten, indem wir lernen, das immense Potenzial des Vagusnervs zu nutzen? Wir wären in der Lage, unsere Stressoren und Traumata bewusst

und gezielt zu verarbeiten, loszulassen und zu heilen. Wie das geht, zeige ich dir in diesem Buch.

Als Somatische Therapeutin habe ich mit Tausenden von Patient*innen aus der ganzen Welt gearbeitet, die unter chronischen Ängsten, Depressionen und Traumata litten. Während meiner Selbstfindungsphase habe ich erkannt, dass Wohlbefinden auf ganz unterschiedliche Weise zu erreichen ist. Meine eigenen schmerzhaften, traumatischen Erfahrungen haben mich jedoch dazu motiviert, eine ganz neue Seinsweise zu finden – eine Seinsweise, die zwar absolut verletzlich, aber auch authentisch und tragfähig ist. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, andere dabei zu unterstützen, ihre eigene Wahrheit und ihr Selbstgefühl zu entdecken. Ich habe aus erster Hand erfahren, dass Methoden und Techniken, wie ich sie in diesem Buch beschreibe, dir helfen können, zu heilen, zu wachsen und sogar aufzublühen. Ich hatte die Ehre, vielen Menschen Raum geben zu dürfen und zu sehen, wie sie sich entfalteten und von ihren früheren schmerzhaften Erfahrungen befreiten, ebenso wie von ihren gefühlt stets und ständig auftretenden Symptomen.

Wie habe ich die Fähigkeiten und das Wissen erworben, um so vielen Menschen helfen zu können? Alles begann mit meinen eigenen Erfahrungen.

ÜBER MICH

Als ich zehn Jahre alt war, hatte ich einen Unfall, der mein Leben veränderte – und mein Nervensystem. Von einem aufgeschlossenen, abenteuerlustigen und energiegeladenen Kind entwickelte ich

mich zu einem Wesen, das sich nicht mehr zugehörig fühlte und mit seinem Körper und Geist ständig auf Kriegsfuß stand.

Das führte zu einer chaotischen Phase in meiner Jugend, in der ich erschöpft und unzufrieden mit mir selbst und meiner psychischen Verfassung war, weil ich kein Verständnis fand, keine Orientierung und keine Hilfsmittel zur Verfügung hatte. Nach einer wechselvollen Genesungsphase, in deren Verlauf ich mir meine eigenen somatischen Heilmethoden entwickelte, fing ich an, über meinen Körper die Probleme zu heilen, deren Ursache ich in meinem Geist vermutete. Als zertifizierte Somatic-Healing-Therapeutin wende ich bei meinen Patient*innen das unglaublich wirksame Heilungsprogramm an, das du in diesem Buch findest.

Der Moment, der mein Leben veränderte, war auch der Moment, in dem ich lernte, mich bewusst meinem körperlichen Erleben zuzuwenden und es wahrzunehmen. Erst als ich in meinem Körper eine Ressource und ein Werkzeug zur Verarbeitung meiner Emotionen sehen konnte – indem ich sie wahrnahm und mir die Zeit und den Raum gab, sie von selbst hochkommen zu lassen, anstatt sie zu unterdrücken oder ihnen auszuweichen –, konnte ich meinen Schmerz zulassen, ihn wertschätzen und meine Heilungsreise beginnen. Das kannst du jetzt auch.

ÜBER DAS BUCH

Wir erforschen, wie unser Nervensystem funktioniert und wie wir es stärken können, um so unsere Gesundheit, unsere Stimmung und unser Verhalten positiv zu beeinflussen. Wir erfahren, wie die Reaktionen des Nervensystems unsere Vorstellungen beeinflussen, und

lernen Strategien kennen, wie wir diese Reaktionen neu definieren können, um sie ins Gleichgewicht zu bringen und eine neue, harmonische Realität zu schaffen.

Im ersten Teil betrachten wir das Nervensystem als Ganzes, um zu verstehen, wie stark es die einzelnen Körpersysteme beeinflusst und unsere mentale Landschaft formt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Du lernst die Polyvagal-Theorie kennen, die beschreibt, wie das Nervensystem unser subjektives Sicherheitsgefühl und damit unsere Reaktionen auf Erlebtes reguliert. Natürlich lernst du auch den Hauptakteur der Show kennen, den Vagusnerv, und erfährst im Detail, was genau dieses beeindruckende Nervennetzwerk für Körper und Geist leistet, und wie großartig es ist, dass wir es bewusst entspannen können, sobald wir die Methoden dafür kennen. Du erfährst mehr über die Kraft der Somatischen Therapie – und was sie ist – und darüber, wie sehr das moderne Leben unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden belastet. Damit hast du eine gute Grundlage an Verständnis und Vertrauen, um das heilende Vagus-Reset-Programm im zweiten Teil des Buches zu durchlaufen.

Das Reset-Programm erklärt dir genau, *wie* du auf deine Körpersysteme Einfluss nehmen und sie stärken kannst. Du lernst die Kraft des Atems, der Berührung, der Bewegung und des Vorhabens kennen und erfährst, wie du diese wichtigen Elemente in dein Leben integrieren kannst. Mit dem Reset-Programm kannst du diese Werkzeuge täglich anwenden, um dein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

MEINE EINLADUNG AN DICH

Dieses Buch bietet dir die Möglichkeit, deinen Platz in dieser Welt wieder einzunehmen, dir Gehör zu verschaffen und die Kontrolle über deinen Körper, deine Gedanken, deine Entscheidungen und deine Lebensweise zurückzugewinnen.

Die Auswirkungen von Trauma, Stress und Angst können dir all das rauben. Vielleicht fühlst du dich in deinem eigenen Körper nicht mehr zu Hause. Deine Entscheidungen fühlen sich nicht nach freier Wahl an, sondern nach Zwängen, die dich in Angst und Sorge versetzen.

Nach einem einschneidenden Ereignis, einer traumatischen Erfahrung, bei anhaltendem Stress oder Angst wünschen wir uns oft unser »altes« Leben zurück. Wir möchten wieder die Person sein, an die wir uns erinnern.

Leider ist das nicht möglich, denn deine Erfahrungen haben dich verändert, und du bist ein anderer Mensch geworden. Vielleicht denkst du, dass du dich zum Schlechteren verändert hast, aber ich möchte dich einladen, daran zu denken, dass Veränderungen, warum und wie auch immer sie geschehen sind, ein unvermeidlicher Teil des Lebens sind.

Jede einzelne Zelle deines Körpers lebt und verändert sich, während du dies liest. Die Zellen in deinem Blut haben eine Lebensdauer zwischen drei und 120 Tagen, während die Zellen in deinem Darm nur etwa eine Woche lang leben. Jeden Tag erneuern sich 330 Milliarden Zellen in deinem Körper – das ist etwa ein Prozent deiner Körperzellen.

Du siehst und spürst die ständige Zellerneuerung nicht, aber ohne sie wärst du nicht mehr am Leben. Der Mensch, nach dem du

dich sehnst, existiert physiologisch nicht mehr. Wie kannst du also zu dir selbst zurückfinden?

Der Prozess des Zurückeroberns ist eng verbunden mit einer Reise der Wiederentdeckung, einer Reise, auf der du die Vorstellung deines früheren Selbst loslässt und dir selbst immer wieder neu begegnest. Es ist ein Prozess der Trauer um die Person, die du einmal warst, an dessen Ende du die Person begrüßt, die du wirklich bist.

Es ist ein Prozess, in dem du dich wieder mit den Anteilen verbindest, die du lange abgeschrieben oder versteckt hast, um dich selbst anzunehmen und dir selbst Mitgefühl zu schenken.

WISSEN IST MACHT

Du wirst in diesem Buch viel Neues erfahren, und vielleicht findest du die Informationen über das Nervensystem etwas zu kompliziert. Lies die entsprechenden Passagen einfach noch einmal und mach dich mit der Sprache vertraut, dann wird dir das Verstehen leichter fallen.

Du musst dir nicht alles merken, aber du musst dieses Wissen nutzen, damit es seine Macht entfalten kann. Ja, Wissen ist Macht – es versetzt dich in die Lage, fundierte Entscheidungen zu treffen, du kannst dich selbst, andere und Situationen besser einschätzen und nicht zuletzt hilft es dir, viele deiner Ziele zu verfolgen. Aber dieses Wissen – und das gilt für alles, was du lernst – ist nur dann wirklich mächtig, wenn ihm auch Taten folgen.

Tauch voll und ganz in das Reset-Programm ein und wende die praktischen Übungen regelmäßig an, um eine stärkere Verbindung

zu deinem Körper zu entwickeln und neue Wege zu entdecken, die dir helfen, dich von Trauma, Angst und Stress zu heilen. Dadurch wird deine angeborene Kraft, dich sicher, geborgen und in Frieden mit dir selbst zu fühlen, wieder zum Leben erweckt.

Dieses Buch soll dir helfen, die vielen Herausforderungen des Alltags besser zu meistern. Ich würde mich freuen, wenn es dich auf deinem Weg begleitet. Mach dir Notizen am Rand, markiere, was dich anspricht, und nimm es überall mit hin, um dich jeden Tag daran zu erinnern, dich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Betrachte dieses Buch als Schlüssel zu einem neuen Verständnis und einer neuen Wertschätzung deines Körpers und seiner unglaublichen Heilkräfte.

Das Wissen um die Vorgänge in deinem Nervensystem ist eine wichtige Grundlage für deinen Heilungsweg und den Abbau von Stress, Angst und Trauma. Vor allem aber kommt es darauf an, wie du dieses Wissen umsetzt, um dein Leben nachhaltig zu verändern.

Das Programm soll dir zwar einen Neuanfang ermöglichen, aber es gibt keinen festen Zeitplan dafür. Betrachte es als den Beginn einer lebenslangen und dauerhaften Verpflichtung, auf deinen Körper zu hören, ihn zu verstehen und neue Verbindungen zu schaffen, wo sie noch nicht vorhanden sind. Es gibt keinen Grund zur Eile. Lass dir Zeit, um all die neuen Ideen und Informationen zu verstehen und zu verarbeiten.

Nimm dir vor, das Buch im Sinne des Reset-Programms regelmäßig zu lesen, damit du die Veränderungen in deinem Bewusstsein und in deinen Erfahrungen wahrnimmst und alles, was du lernst, gezielt in die Praxis umsetzen kannst. Auf diese Weise wirst du den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch ziehen und seine Lehren im täglichen Leben anwenden können.

Ich hoffe, dass du, so wie ich, auf deiner Entdeckungsreise Freiheit und Heilung findest. Ich möchte dich auf diesem Weg begleiten und für dich da sein, während wir erforschen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, und wie wir uns gemeinsam von Trauma, Angst und Stress heilen können.