

Erste Hilfe bei Angst und Stress

Angst löst im Körper die Stress-Reaktion aus - sehr nützlich bei körperlichen Angriffen, aber problematisch bei sozialen Ängsten oder ängstlichen Erwartungen ("Hilfe, ich geh pleite!"), denn klares Denken ist dann unmöglich - es geht nur noch um Lebensrettung:

Unter Stress schaltet der gesamte Körper in den Notfall-Modus:

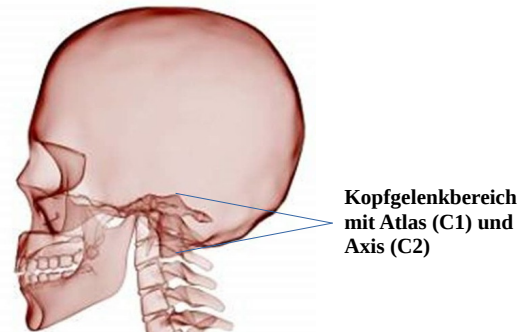
- **Höchste Mobilisierung von Energie in der Kampf / Flucht-Reaktion** - wenn das nichts nützt:
- **Abschalten der Energie im Totstell-Reflex**

Dieses **Umschalten in Bruchteilen von Sekunden** erfolgt durch das Abschalten eines Astes des Vagus-Hirnnervs, wie der Forscher Stephen Porges herausgefunden hat.

Und der Physiotherapeut Stanley Rosenberg hat entdeckt, wie das passiert:

Durch eine ganz leichte Verschiebung der obersten beiden Halswirbel Atlas (C1) und Axis (C2), die den Kopf tragen.

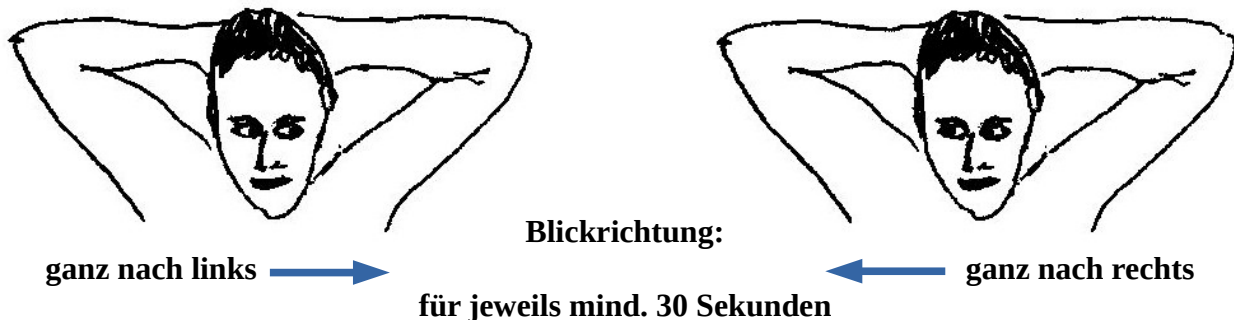
Und er hat eine einfache Übung entwickelt, durch die der stillgelegte Hirnnerv wieder zugeschaltet werden kann: Mithilfe der Augenmuskeln!



Grundübung bei Angst und Stress nach Stanley Rosenberg:

Die Hände hinter dem Kopf verschränken und auf den Rücken legen. Dann mit den Augen ganz zu einer Seite schauen, so weit wie möglich, danach zur anderen Seite.

Jeweils für ca. 30-60 Sekunden, am besten so lange, bis sich ein Gefühl der Erleichterung einstellt (z.B. ein Seufzer). Wichtig: Der Kopf bewegt sich dabei nicht! Falls doch: Kopf festhalten! Die starken Augenmuskeln sollen nur die Halswirbel wieder in die richtige Position ziehen!



Diese Übung hilft nicht nur bei akuter Angst, sondern auch bei chronischem Stress (= Dauerangst, dann die Übung regelmäßig und oft machen!) mit allen körperlichen Auswirkungen:

- durch chronische Mobilisierung von Energie in der Kampf / Flucht-Reaktion mit der Folge von z.B. Bluthochdruck, Herzrasen, Muskelverspannungen, Magenschleimhautentzündung u.v.m.
- durch chronische Reduzierung der Energie wegen Aktivierung des Totstell-Reflexes z.B. bei Migräne, Fatigue-Syndrom, Depression, Burn-Out - und vieles mehr.

Quelle + weitere einfache Übungen:

Stanley Rosenberg: Der Selbstheilungsnerv - So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht, VAK Verlag