

Der Vagusnerv

Was ist der Vagusnerv?

Der Vagusnerv ist der wichtigste Nerv des **parasymphathischen Nervensystems** (Ruhe- und Erholungsmodus). Er verbindet Gehirn und Körper und steuert unbewusst viele lebenswichtige Funktionen.

Seine Hauptaufgaben:

- verlangsamt den **Herzschlag**
- reguliert die **Atmung**
- unterstützt **Verdauung & Stoffwechsel**
- wirkt beruhigend auf das **Stresssystem**
- hilft bei **Emotionen, Bindung & Erholung**

Man kann ihn vereinfacht als den „**Entspannungsnerv**“ bezeichnen.

Warum ist es wichtig, den Vagusnerv beruhigen zu können?

Wenn wir dauerhaft unter Stress stehen, ist oft der **Symphathikus** (Kampf- oder Flucht-Modus) aktiv. Ein gut regulierter Vagusnerv hilft dir dabei, wieder in den **Ruhe- und Regenerationsmodus** zu kommen.

Ein aktiver und gesunder Vagusnerv kann:

- Stress & Angst reduzieren
- Schlaf verbessern
- Verdauungsprobleme lindern
- das Immunsystem stärken
- emotionale Stabilität fördern

Kurz gesagt:

Ein beruhigter Vagusnerv hilft dem Körper, sich sicher zu fühlen, zu regenerieren und im Gleichgewicht zu bleiben.

4-7-8 Atemübung

Mach es dir bequem.

Schließe sanft deine Augen und bring deine Aufmerksamkeit liebevoll zu deinem Körper.

Spüre deine **Füße**. Spüre den Kontakt zur Erde unter dir.

Stell dir nun vor, wie aus deinen Fußsohlen **goldene Lichtwurzeln** wachsen. Sie fließen tief in die Erde hinein und verbinden dich mit ihrer ruhigen, heilenden Kraft.

Die Erde trägt dich. Du bist sicher. Du darfst loslassen.

Beginne nun mit der **4-7-8-Atmung**:

✨ **Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.**

Atme frische, klare Lebensenergie ein.

Lass sie durch deine Füße, Beine und deinen Bauch in deinen Körper fließen.

✨ **Halte den Atem für 7 Sekunden.**

Spüre, wie sich diese Energie in dir ausbreitet.

Dein Körper darf ankommen.

Dein Nervensystem darf sich entspannen.

✨ **Atme 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.**

Gib alles ab, was du jetzt nicht mehr brauchst.

Stress, Anspannung, alte Gedanken lassen über deine Lichtwurzeln zurück in die Erde.

Wiederhole diesen Rhythmus in deinem eigenen Tempo:

4 ein – 7 halten – 8 aus.

Mit jeder Ausatmung wirst du ruhiger.

Mit jeder Einatmung fühlst du dich genährt.

Dein Herz wird weich.

Dein Körper erinnert sich an Sicherheit.

Bleibe für **3-5 Atemzyklen** hier oder solange es sich für dich stimmig anfühlt.

Wenn du bereit bist, bring langsam deine Aufmerksamkeit zurück.

Bewege sanft deine Füße.

Öffne deine Augen. Du bist geerdet. Du bist ruhig. Du bist ganz bei dir.