



Traumatherapie-Praxis Speyer

Elisabeth Schuster

Heilpraktikerin für Psychotherapie

[www. Traumatherapie-speyer.de](http://www.Traumatherapie-speyer.de)

Hallo und herzlich willkommen!

Hier gebe ich dir eine

Kurzeinführung über die Bedeutung und Funktion deines Autonomen Nervensystems.

Wenn du dich hier ein wenig auskennst, gewinnst du

Orientierung und Steuerungsmöglichkeiten für dein Erleben und Verhalten.

Außerdem zeige ich dir **drei Übungen**, durch die du **dein Autonomes Nervensystem direkt beeinflussen** kannst und die du ganz **leicht in deinen Alltag integrieren** kannst.

- Leidest du häufig unter hohen Erregungszuständen, die du kaum oder gar nicht regulieren kannst?
- Oder kennst du immer wiederkehrende Taubheits- oder Abwesenheitsempfindungen?
- Vielleicht hast du ein Bedürfnis nach rigider Kontrolle mit einer Essstörung entwickelt?

Dann kann es sehr hilfreich und entlastend für dich sein, über dein Autonomes Nervensystem Bescheid zu wissen!

Dein Autonomes Nervensystem ist das **Ergebnis von Jahrtausenden der evolutionären Entwicklung des Lebens** auf der Erde:

Es ist ein organisches Wunderwerk und dient **deinem Überleben und der Entfaltung und Gestaltung deines Lebens!**

Es kennt **drei Grundzustände**:

die beiden erstgenannten dienen der **Sicherung deines Überlebens**,

der dritte dient der **Entfaltung und dem Gedeihen deines Lebens**.

Ich zähle sie in der Reihe der evolutionsgeschichtlichen Entwicklung hier auf:

1. Der Modus der Erstarrung: Der Totstell-Reflex

Dieser Modus wird aktiviert, wenn eine Situation von deinem Nervensystem als lebensbedrohlich und Kampf oder Flucht als aussichtslos eingestuft werden.

Diese Einstufung geschieht ohne deine bewusste Entscheidung, denn in tatsächlicher Lebensgefahr könnte es dann schon zu spät sein. Der Schalter für diesen Modus wird also „Autonom“ oder reflexhaft von deinem Nervensystem umgelegt – zu deinem Schutz!

2. Der Modus der Aktivierung: Kampf oder Flucht

Dieser Modus wird „autonom“ aktiviert, wenn dein Nervensystem eine Situation als gefährlich oder lebensgefährlich und Kampf oder Flucht als wirksame Bewältigungsstrategien einstuft. Der sympathische Teil des Nervensystems aktiviert eine hohe Energie, veranlasst u.a. die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol und du spürst eine hohe Erregung. Auch das geschieht ohne deine bewusste Entscheidung zum Schutz deines Überlebens!

3. Der Modus „Soziales Engagement“ oder „Flow“

Dieser Modus ist aktiviert, wenn dein Nervensystem deine Umwelt als grundlegend sicher einstuft. Es ist der Modus, in dem wir Menschen und Säugetiere uns miteinander verbunden fühlen, gut miteinander kooperieren, uns auch mal auseinandersetzen können, Interessen verhandeln, neugierig und begeistert sind, spielen und Spaß haben, Intimität erleben, uns ausruhen und abgrenzen können – kurz: lebendig sein und uns so fühlen können.

Nach traumatischen Erfahrungen oder einer traumatischen Kindheit kann es sein, dass das Autonome Nervensystem die Umgebung grundsätzlich als gefährlich einstuft und extrem auf sog. „Trigger“ reagiert. Dann geht uns das Erleben des entwicklungsförderlichen und gesunden 3. Modus verloren oder wir kennen es überhaupt nicht. Vielleicht spüren wir eine Sehnsucht, denn wir sind ja darauf angelegt, uns hauptsächlich im 3. Modus zu befinden!

Ich hoffe, diese kurze Einführung zeigt dir, wie dein Autonomes Nervensystem arbeitet, wie großartig es für dich und dein Überleben sorgt! Sie zeigt dir vielleicht auch, wie wichtig und effektiv es ist, sich im Autonomen Nervensystem auszukennen und darin navigieren zu können! Denn **diese Grundzustände bestimmen zu 80% dein Befinden, dein Fühlen, Denken und Handeln!**

Die drei Übungen, die ich dir im Video zeige, können den Zustand im 3. Modus fördern und ihn kurzfristig hervorrufen.

Sie ersetzen natürlich keine Therapie! Wenn du eine Ahnung davon bekommen hast, wie das Leben sich anfühlen kann und du dieser Spur weiter folgen möchtest, empfehle ich dir, eine/n geeignete/n Therapeuti/en zu suchen. Sie/er sollte sich mit dem Autonomen Nervensystem und seinen Zuständen gut auskennen, den Körper und die Gefühle, das ganze Spektrum des subjektiven Erlebens, mit einbeziehen und auf keinen Fall nur im Bereich des Verhaltens und der Kognition (des rationalen Verstehens) mit dir arbeiten! Frage einfach nach und finde es heraus!

Erfahre mehr über das Autonome Nervensystem und andere wichtige Aspekte deines Erlebens in meinen Blogbeiträgen und melde dich zu meinem Newsletter an!

Vereinbare gern ein kostenfreies Erstgespräch mit mir, wenn du im Einzugsbereich von Speyer wohnst!

Ich freue mich auf dich!
Elisabeth