



18. April 2020

## Das Nervensystem regulieren

Das autonome Nervensystem (ANS) handelt automatisch, reguliert das innere Gleichgewicht und die Grundfunktionen (Herzschlag, Atmung, Verdauung etc.) unseres Körpers, wie auch unsere Überlebensreaktionen (Kampf, Flucht, Entspannung). Das ANS wird in zwei Zweige unterteilt: das sympathische Nervensystem, das uns in Handlungsbereitschaft versetzt und das parasympathische Nervensystem, das uns beim Ausruhen und dem sozialen Kontakt unterstützt.



Durch diese „ausserordentliche Lage“ fällt unser ANS aus dem Gleichgewicht. Im Unterbewusstsein führen die Reizüberflutung durch erhöhten Medienkonsum, Bilder von leergekauften Regalen und von Menschen mit Hygienemasken im Gesicht zu Stressreaktionen.

Auch wenn das ANS autonom reagiert, so können wir es indirekt beeinflussen. Sie können die Selbstregulierung fördern um Ihre seelische Gesundheit zu erhalten, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und Sicherheit in unsicheren Zeiten zu erfahren. In sich selber, im Hier und Jetzt.

### Reduzieren Sie Reize, die den Sympathikus anregen

- schränken Sie Ihren Medienkonsum auf max. 1 x täglich auf 30 – 60 Minuten ein
- keinen Medienkonsum nach 18 – 19 Uhr

### Unternehmen Sie Aktivitäten, die den Parasympathikus reizen

- achten Sie sich auf Ihren Atem
- versuchen Sie immer wieder Ihren Körper ganz bewusst wahrzunehmen um bei sich, im Hier und Jetzt anzukommen
- nehmen Sie den Kontakt zum tragenden Boden wahr, sei dies stehend, sitzend oder liegend
- pflegen Sie Ihre kreative Seite, machen Sie alles was Ihnen Freude bereitet: singen, tanzen, malen, backen, kochen, lesen leichter Lektüre oder schauen „kitschiger“ Filme...
- unternehmen Sie Spaziergänge in der Natur, verbinden Sie sich mit der Natur, die unsere grösste Ressource ist
- Unterstützen Sie den sozialen Ast Ihres Nervensystems, das uns Sicherheit und somit Entspannung verleiht. Pflegen Sie Kontakt zu Mitmenschen: unternehmen Sie gemeinsam einen Spaziergang, laden Sie jemanden zu sich nach Hause ein, bleiben Sie über virtuelle Treffen via Telefon oder Skype in Kontakt. Die Stimme eines uns geliebten Menschen zu hören oder jemanden zu sehen beruhigt uns.
- Vielleicht mögen Sie mal Yoga, Meditation, Atemübungen, Achtsamkeit, Autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation ausprobieren, alles Methoden um das Nervensystem zu regulieren, Ihre Selbstregulierung und somit Ihr Immunsystem zu stärken
- Körperliche Nähe: umarmen Sie Ihre Kinder, kuscheln Sie mit Ihrem Partner, streicheln Sie Ihr Haustier, seifen/crèmen Sie sich mit langsamen Bewegungen ein