

Dr. Linnea Passaler

Ein gesundes Nerven system



**Der 5-Stufen-Plan
zur Wiederherstellung
des Gleichgewichts**

atVERLAG

Dr. Linnea Passaler

Ein gesundes Nerven- system

*Für meine Kinder Anais, Lelia, Amal und Ariel –
Möge diese Anleitung zur besseren Regulierung des menschlichen Nervensystems dazu beitragen,
dass ihr und alle Kinder in einer gesünderen Welt aufwachsen könnt.*

Der 5-Stufen-Plan zur Wiederherstellung
des Gleichgewichts

atVERLAG

Inhalt

- 6** Eine Anleitung zur Regulierung des Nervensystems:
Wie Ihnen dieses Buch helfen kann
- 10** **Kapitel 1** — Der fehlende Schritt auf dem Weg zur Heilung:
Ein dysreguliertes Nervensystem
- 24** **Kapitel 2** — Langfristige Lösungen statt Schnellreparatur:
Die 4 Säulen eines gesunden Nervensystems
- 38** **Kapitel 3** — Das sensible Nervensystem: Seine Funktion auf Ihrer Heilungsreise
- 52** **Kapitel 4** — Auf der Kippe:
Wie Stress und Angst zu einem dysregulierten Nervensystem führen
- 70** **Kapitel 5** — Der 5-Stufen-Plan zur Heilung eines dysregulierten Nervensystems
- 84** **Kapitel 6** — Ein Grundgerüst zur Unterstützung Ihres Nervensystems
- 108** **Kapitel 7** — Stufe 1: Selbstwahrnehmung –
das Erkennen der Muster Ihres Nervensystems
- 126** **Kapitel 8** — Stufe 2: Regulation –
Handlungsfähigkeit aufbauen durch ein Gefühl der Sicherheit im eigenen Körper
- 150** **Kapitel 9** — Stufe 3: Wiederherstellung –
Wiederaufbau der Flexibilität Ihres Nervensystems
- 180** **Kapitel 10** — Stufe 4: Verbundenheit –
Bindungen wiederherstellen und »Verwandtschaften« pflegen
- 208** **Kapitel 11** — Stufe 5: Expansion – Erweiterung Ihrer Kapazitäten
- 228** **Kapitel 12** — Die Punkte verbinden:
Die fortwährende Arbeit am Aufbau eines kohärenten Lebensnarrativs
- 246** **Kapitel 13** — Gedeihen wie das Farnkraut:
Flexibel auf Herausforderungen reagieren und andere inspirieren
- 253** Epilog
- 256** Über die Autorin
- 257** Danksagung
- 261** Literaturverzeichnis
- 284** Index

Eine Anleitung zur Regulierung des Nervensystems: Wie Ihnen dieses Buch helfen kann

Sind Sie manchmal verunsichert oder sogar verwirrt über das, was in Ihrem Körper vorgeht? Vielleicht fühlen Sie sich gefangen in einem Teufelskreis aus Angst, Erschöpfung und seltsamen Symptomen und wissen nicht, wie Sie da wieder herauskommen können. Offensichtlich geht es Ihrem Körper nicht gut, und Sie verstehen nicht, warum das so ist. Niemand konnte Ihnen bislang erklären, was wirklich mit Ihnen los ist. Und was noch schlimmer ist: Sie haben bis jetzt auch nichts gefunden, was Ihnen wirklich geholfen hat.

Mir ging es genauso – ich versank in demselben Chaos, bis eines Tages eine E-Mail in meinem Posteingang auftauchte, die alles verändert hat.

Mein Leben war komplett außer Kontrolle und ich war absolut ratlos. Mein körperlicher Gesundheitszustand verschlechterte sich zusehends. Hautausschläge als erste Warnzeichen einer Rosazea traten auf, und ich hatte ständig Bauchschmerzen, die sich später zu einem ausgewachsenen Reizdarmsyndrom entwickelten.

Mein emotionaler Zustand war noch schlimmer – das Spektrum an Beschwerden umfasste massive Panikattacken, das Gefühl, mich gleich übergeben zu müssen, Engegefühle im Brustkorb. Ständig machte ich mir Sorgen ... grübelte ... Als gut beschäftigte Mund- und Kieferchirurgin und Geschäftsführerin eines Start-ups im Bereich digitale Gesundheit lag es nahe, diese Gefühle als ein Zeichen von Überarbeitung abzutun. Doch tief in meinem Innersten wusste ich, dass mehr dahintersteckte. Auf dem Weg zu einem Meeting kam ich aus der U-Bahn-Station nach oben und überquerte eine trostlose Fußgängerbrücke. Es war ein grauer Winternachmittag, der Himmel voller dicker Regenwolken. Alles, auch meine innere Welt, fühlte sich trist und trostlos an. In diesem Moment sah ich auf meinem Handy die E-Mail, die alles veränderte: einen Blogbeitrag von Jerry Colonna, Mitbegründer des Coaching-Unternehmens Reboot. Er erzählte dort die folgende Geschichte von Milarepa, einem angesehenen buddhistischen Meister:

Eines Tages kehrt Milarepa in seine Höhle nahe dem Gipfel eines Berges zurück, nachdem er sich nach draußen gewagt hatte, um Feuerholz zu sammeln. Dort erwartet ihn eine unangenehme Überraschung: Eine Schar grimmiger und furchterregender Dämonen hat sein Zuhause

in Beschlag genommen. Milarepa überkommt gleichzeitig Angst und Wut. Er versucht sie zu verjagen, aber das scheint die Dämonen nicht zu kümmern. Stattdessen lassen sich noch mehr von ihnen in seiner Höhle nieder.

Milarepa beschließt, eine andere Strategie anzuwenden – denn offensichtlich funktioniert sein ursprünglicher Plan nicht! Da es ihm nicht gelingt, sie zu verjagen, versucht er, sie in seinen Lehren zu unterweisen, in der Hoffnung, dass sie dann irgendwann freiwillig gehen. Also setzt er sich auf einen großen Felsen und beginnt, ihnen von Freundlichkeit, Mitgefühl und der sich ständig wandelnden Natur des Lebens zu erzählen. Nach einer Weile hält er inne und betrachtet die Dämonen. Ihre Augen sind fest auf ihn gerichtet, doch keiner macht Anstalten, zu gehen oder nachzugeben.

In diesem Moment kommt Milarepa die Erkenntnis, dass vielleicht er etwas Bestimmtes von ihnen lernen muss, wenn diese Dämonen partout nicht verschwinden wollen. Er schaut jedem Dämon tief in die Augen, verbeugt sich und sagt: »Es sieht so aus, als würden wir hier zusammenleben. Ich bin bereit, alles zu lernen, was ihr mir beibringen möchtet.«

Auf einen Schlag verschwinden alle Dämonen – bis auf einen, es ist der größte und schrecklichste. Milarepa geht noch weiter: Er macht einen Schritt auf ihn zu und liefert sich dem Dämon ohne alle Vorbehalte aus. »Friss mich, wenn du willst«, sagt Milarepa und steckt seinen Kopf in den Schlund des Dämons. Sofort verneigt sich das furchterregende Ungeheuer vor ihm und entflucht.

Mir ging es wie Milarepa, auch mein Leben war voller innerer Dämonen. Je mehr ich gegen sie ankämpfte, desto stärker schienen sie zu werden. Als ich die Geschichte von Milarepa las, wurde mir klar, dass ich meine Einstellung ändern musste. Anstatt meine inneren Dämonen zu bekämpfen, musste ich lernen, diejenigen Teile meiner Persönlichkeit zu akzeptieren, die ich nicht wirklich mochte oder verstand.

Ich überlegte, was wäre, wenn ich meine Abwehr aufgab und meine Dämonen demütig akzeptieren würde, anstatt sie zu bekämpfen. Konnten diese Dämonen mir womöglich helfen, meine Ängste, meinen Burn-out und meine körperlichen Beschwerden zu verstehen? Ich traf einen Entschluss. Ich beschloss, nicht mehr alles im Laufschrift zu erledigen, nicht mehr zu versuchen, alles im Griff zu haben. Stattdessen begann ich, die Teile von mir, vor denen ich mich gefürchtet hatte, anzuerkennen und zu akzeptieren. Statt zu versuchen, meine Dämonen zu eliminieren, ging ich auf sie zu und sagte: »Friss mich, wenn du willst.« Dieser Perspektivenwechsel, dieser Akt des Mutes und der Akzeptanz, war der allererste Schritt zur Heilung meines dysregulierten Nervensystems.

Doch es war nur der erste Schritt von vielen auf einer Reise, die sich als lang und schwierig erweisen sollte. Sie führte mich jedoch zu einer besseren Gesundheit, einem ruhigeren Geist und endete schließlich in dem Bedürfnis, anderen zu helfen, denen es ähnlich erging: Ich gründete eine Internet-Community für Menschen mit einer ähnlichen Leidensgeschichte. Auf der Grundlage des ganzheitlichen Heilungsansatzes, der mir und vielen anderen geholfen hatte, nannte ich diese Gemeinschaft »Heal Your Nervous System«, also »Heile Dein Nervensystem«.

In dieser unserer Community stellen sich heute viele Menschen auf der ganzen Welt mutig ihren persönlichen Dämonen, um ihr *dysreguliertes* Nervensystem zu heilen. Viele von ihnen ent-

decken, wie dieser Ansatz nicht nur ihre Beschwerden lindert, sondern ihnen auch den Weg zu einem erfüllteren Leben eröffnet.

In jahrelanger Arbeit in diesem Feld habe ich erlebt, wie Tausende Mitglieder in unserer Heal-Your-Nervous-System-Gemeinschaft von einem Zustand chronischer Angst, Erschöpfung bis hin zum Burn-out und einem Gefühl der Überforderung schließlich hin zu mehr Ruhe, Zuversicht, Belastbarkeit und Energie gefunden haben. In dem Maße, in dem sich ihr Nervensystem allmählich reguliert, fühlen sich die Teilnehmer wohler im Umgang mit sich selbst und mit ihrer Umwelt. Sie fühlen sich in der Regel auch selbstsicherer, und es gelingt ihnen besser, mit Stress im Alltag umzugehen. Viele entwickeln sogar, wie ich damals, das spontane Bedürfnis, anderen zu helfen. Darüber hinaus haben zahlreiche Menschen festgestellt, dass viele ihrer körperlichen Beschwerden, wie Autoimmunerkrankungen, Reizdarmsymptome, Rosazea und chronische Müdigkeit, spürbar nachließen, sobald sie die Dysregulation ihres Nervensystems in den Griff bekommen hatten.

Viele, die in unsere Community gefunden haben, leiden unter einer langen Liste von Schmerzsymptomen, die von der Schulmedizin nur unzureichend behandelt werden können. Einige befinden sich in einem chronischen Erregungszustand, fühlen sich latent ängstlich und besorgt und haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Andere befinden sich in einem chronisch niedrigen Energiezustand, manche haben permanent das Gefühl, das Leben ziehe an ihnen vorbei, ohne dass sie ein Ziel oder einen Sinn darin erkennen. Wieder andere kommen zu uns, nachdem bei ihnen körperliche Beschwerden wie Autoimmunerkrankungen, Reizdarmsyndrom, posturales orthostatisches Tachykardiesyndrom (POTS) oder Rosazea diagnostiziert wurden.

Jeder Fall ist anders, und die Liste der Probleme und Diagnosen, mit denen die Menschen zu uns kommen, variiert von Fall zu Fall, aber alle haben etwas Wichtiges gemeinsam. Für all diese unterschiedlichen Symptome gibt es eine tiefere Ursache: ein dysreguliertes Nervensystem, das seine Fähigkeit verloren hat, flexibel auf Stress zu reagieren.

Ich habe dieses Buch so konzipiert, dass es eine effektive, praktische Anleitung bietet, mit der Sie Ihr Nervensystem heilen, Ihre Symptome lindern und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, Belastbarkeit, Vitalität und Lebensfreude zurückgewinnen können.

In diesem Buch biete ich wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze an. Sie sollen keineswegs eine reguläre medizinische Behandlung ersetzen, sondern sie ergänzen und Hand in Hand mit ihr arbeiten. Ich möchte den beträchtlichen Erfahrungsschatz teilen, den unser Team von Heal Your Nervous System durch die Heilung und Linderung der Symptome eines dysregulierten Nervensystems bei Tausenden von Menschen erworben hat.

In den Kapiteln 1 bis 4 führe ich Sie in die Thematik ein und erkläre, was Dysregulation des Nervensystems bedeutet und wie Sie den derzeitigen Zustand Ihres Nervensystems mit Hilfe eines Fragebogens selbst beurteilen können. Der Behandlungsansatz in diesem Buch ist deutlich anders und umfassender als das, was Sie vielleicht bisher kennengelernt haben. Daher wird erklärt, warum eine so breit angelegte und tiefgreifende Strategie für die Heilung eines dysregulierten Nervensystems notwendig ist. Anschließend stelle ich einen Rahmen für diesen ganzheitlichen Heilungsansatz vor: »Die 4 Säulen eines gesunden Nervensystems«. Zum Abschluss der

Orientierungsphase lernen Sie die wichtigsten Faktoren kennen, die möglicherweise zu Ihrer eigenen Dysregulation beigetragen haben, und auch, wie Sie diese nutzen können, um die Dysregulation umzukehren. Sie erkunden die einzigartige Sensibilität Ihres Nervensystems, Ihre angeborene Stressreaktion und Ihren Umgang mit Angst. Vielleicht verspüren Sie den Drang, direkt zu den Lösungen weiterzublättern, doch ein gutes Verständnis Ihres Nervensystems ist fundamental wichtig, um fortzufahren. Wenn Sie die Grundlagen Ihres Nervensystems verstehen, können Sie die einzelnen Stufen des Heilungsprozesses besser nachvollziehen und so den Weg für einen reibungslosen, effektiven Heilungsverlauf ebnen.

In den Kapiteln 5 bis 11 zeige ich Ihnen dann einen direkten Weg zur Heilung eines dysregulierten Nervensystems, den sogenannten »5-Stufen-Plan«. Es gibt viele Übungen, die Ihrem Nervensystem helfen können, aber ohne das richtige Therapieschema können sie ineffektiv, ineffizient oder sogar schädlich sein. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Einhaltung einer bestimmten Reihenfolge dabei hilft, in kürzerer Zeit nachhaltigere Ergebnisse zu erzielen.

Stufe 1 – Selbstwahrnehmung: Sie nutzen das Erlernte, um ganz bewusst wahrzunehmen, was in Ihrem Nervensystem in jedem einzelnen Moment vor sich geht.

Stufe 2 – Regulation: Sie erlernen kurze, körperbasierte Interventionen, um Ihre momentanen Gefühle zu verändern und um sich zu entspannen. Viele Teilnehmende erleben in dieser Phase ein neues Gefühl der Kontrolle über ihren Körper und ihre Empfindungen, was häufig als erleichternd und befreiend empfunden wird.

Stufe 3 – Wiederherstellung: Sie konzentrieren sich darauf, die Ursachen für Ihre Dysregulation zu verstehen und daran zu arbeiten. Ich zeige Ihnen, wie Sie die grundlegenden Muster verändern, die Ihr Nervensystem immer wieder aus dem regulierten Zustand bringen.

Stufe 4 – Verbundenheit: Sobald Ihr Nervensystem besser reguliert ist, kann man ihm helfen, seine Fähigkeiten zu entfalten. Ein gesundes Nervensystem geht eine tiefe Verbindung mit anderen Menschen, der Natur und der Schönheit ein und führt zu einem Gefühl der Sinnhaftigkeit. In dieser Phase zeige ich Ihnen, wie Sie ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit den Menschen und der Welt um sich herum entwickeln können.

Stufe 5 – Expansion: Auf der fünften und letzten Stufe leite ich Sie an, die Fähigkeiten Ihres regulierten Nervensystems zu nutzen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Stress bewusst, im Verbund mit Ehrfurcht auslösenden Erfahrungen, einsetzen können, um besser mit intensiven Gefühlen umzugehen und mehr Lebensfreude zu empfinden.

In Kapitel 12 und 13 wird das Gesagte noch einmal zusammengefasst. Es ist mir ein großes Anliegen, dieses Buch benutzerfreundlich zu gestalten: Ich möchte Ihnen eine klare, detaillierte Anleitung an die Hand geben, so wie ich sie mir während meiner eigenen Heilungsreise gewünscht hätte – eine Anleitung, auf die sich bereits unzählige Menschen in unserer Community und darüber hinaus täglich verlassen. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass dieses Buch auch Ihnen diese wertvolle Unterstützung bieten kann.

2

Langfristige Lösungen statt Schnellreparatur: Die 4 Säulen eines gesunden Nervensystems

In diesem Kapitel werden Sie lernen, den »Schnellreparatur-Zyklus« zu erkennen und zu verstehen, warum er Sie in einer Schmerzschleife gefangen hält und wie er mit Hilfe des neuen Modells der »4 Säulen eines gesunden Nervensystems« – Körper, Psyche, soziale Beziehungen und Spiritualität – durchbrochen werden kann. Im Gegensatz zum Schnellreparatur-Zyklus sorgt dieses neue Modell für eine echte, langanhaltende Linderung Ihrer Beschwerden und behebt nach und nach die Schäden in Ihrem Nervensystem, die sich über Jahre hinweg durch kurzfristige Heilversuche angehäuft und eingeschliffen haben.

DER SCHNELLREPARATUR-ZYKLUS

Manchmal hat man das Gefühl, in einem Teufelskreis gefangen zu sein, wenn man versucht, seine aktuellen Beschwerden in den Griff zu bekommen. Man sucht nach einer schnellen Lösung, um die heftigsten Beschwerden zu lindern, doch die Besserung hält nicht lange an. Die Erfolge sind nur von kurzer Dauer, und am Ende ist man frustriert und enttäuscht.

Sie werden wahrscheinlich einige Aspekte dieses Teufelskreises aus Ihrer eigenen Leidensgeschichte wiedererkennen. Häufig läuft er folgendermaßen ab: Sie haben über Jahre unter großem Stress gestanden, z. B. in einem anspruchsvollen Job, sind Eltern von kleinen Kindern oder haben sich mit Minijobs oder befristeten Verträgen finanziell über Wasser gehalten, oder Sie haben einen geliebten Menschen gepflegt. Möglicherweise haben Sie besonders belastende Lebensphasen durchgemacht, etwa eine schwere Kindheit, eine schwierige Beziehung, eine kräftezehrende Krankheit oder eine komplizierte Trennung. Vielleicht hatten Sie eine Kindheit, in der Sie sich nicht geborgen und sicher fühlen konnten und in der Ihre emotionalen Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. Als Folge der Schäden, die sich in Ihrem Körper in dieser Zeit angesammelt haben, kämpfen Sie nun mit Beschwerden wie extremer Müdigkeit, körperlichen Schmerzen, Verdauungsproblemen und Beklemmungsgefühlen oder Ängsten.

Nach allem, was Sie bereits durchgemacht haben, kommt es Ihnen vielleicht besonders unfair oder sogar grausam vor, dass Sie jetzt mit neuen Beschwerden zu kämpfen haben. Sie tun

schen Modells: Eine Herausforderung für die Biomedizin) machte Engel darauf aufmerksam, dass sich Ärzte zu sehr auf die rein biologischen und physischen Ursachen von Krankheiten konzentrierten und nicht genug darauf achteten, welche Rolle die Gedanken, Gefühle und das soziale Umfeld der Menschen dabei spielen können.

Engel erweiterte vorhandene medizinische Ideen und führte das »biopsychosoziale Modell von Krankheit und Gesundheit« ein. Zunächst sollen demzufolge all jene verschiedenen Faktoren betrachtet werden, die eine Krankheit verursachen können. Im nächsten Schritt muss herausgefunden werden, welche davon für den jeweiligen Patienten am bedeutsamsten sind.

Engel ermutigte Ärztinnen und Ärzte, für ein vollständiges Bild des Gesundheitszustandes einer Person Informationen über den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld zu erheben. Es war ihm wichtig, all diese Systeme in ihrem Wechselspiel zu betrachten, um die Krankheitsgeschichte eines Patienten zu verstehen. Das setzt einen intensiven Austausch zwischen Arzt und Patienten voraus. Engel vertrat die Ansicht, dass eine solche Herangehensweise die Gesundheitsversorgung sowohl empathischer als auch wissenschaftlicher machen würde.

In den letzten vierzig Jahren hat sich das biopsychosoziale Modell zu einer der beliebtesten Alternativen zum traditionellen biomedizinischen Modell in der Gesundheitsbildung und im klinischen Bereich entwickelt.

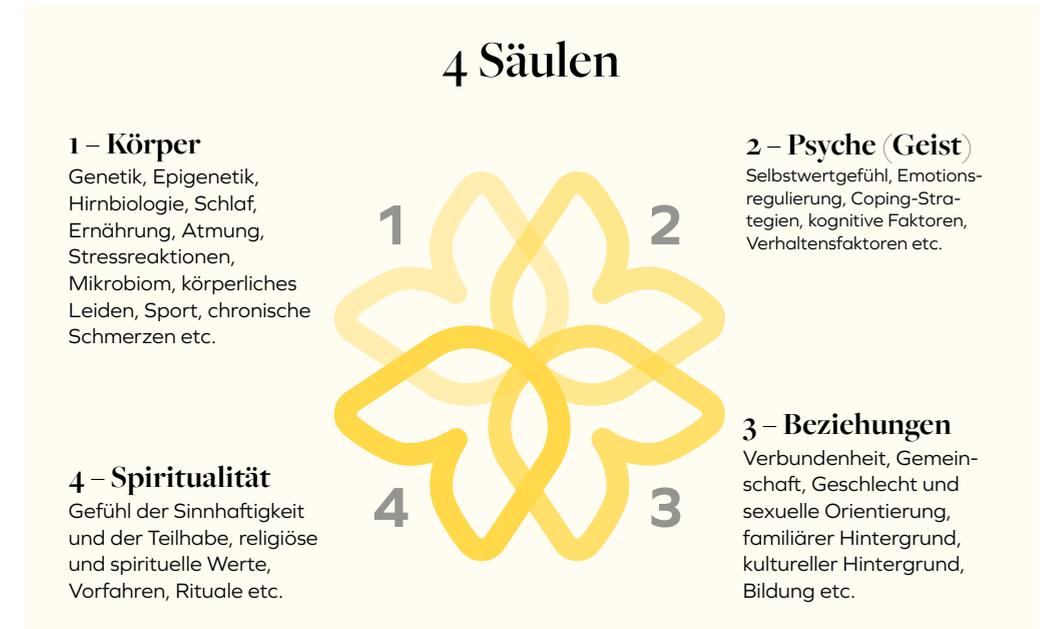
Auf der Grundlage des biopsychosozialen Modells von Engel habe ich einen vereinfachten ganzheitlichen Ansatz entwickelt, der alle wichtigen Aspekte bei der Aufrechterhaltung eines regulierten Nervensystems umfasst: Ich nenne ihn die 4 Säulen eines gesunden Nervensystems.

Säule 1, der Körper: Diese Säule umfasst alle biologischen Komponenten, welche die gesunde Regulierung des Nervensystems beeinflussen, von der genetischen und zellulären Ebene bis hin zu den Organen und verschiedenen Systemen im Körper. Wenn wir die Heilung auf der Körperebene nicht einbeziehen, wird unsere Heilungsreise zu einem regulierten Nervensystem fast garantiert scheitern.

Säule 2, die Psyche: Diese Säule betrifft die psychologischen Faktoren, die zur Dysregulation beitragen. Sie umfasst unsere Gedanken, Gefühle, Bewältigungsstrategien, unsere internen Arbeitsmodelle und die Art und Weise, wie wir uns selbst und die Realität um uns wahrnehmen.

Säule 3, Beziehungen: Wir heilen und wachsen in Verbindung mit anderen. Dazu gehört auch, wie wir uns im Rahmen enger, privater Beziehungen, in unserer Gemeinschaft und in der Gesellschaft insgesamt verhalten. Soziale Beziehungen sind eine wesentliche Quelle der Unterstützung, des Trostes und der Freude. Sie vermitteln ein Gefühl der Zugehörigkeit, was für die Heilung entscheidend ist. Diese Säule umfasst nicht nur, wie unser Nervensystem in Gegenwart anderer Menschen funktioniert, z. B. wenn Konflikte auftreten, sondern auch unsere Fähigkeit, anderen zu helfen, wenn deren Nervensystem beeinträchtigt ist.

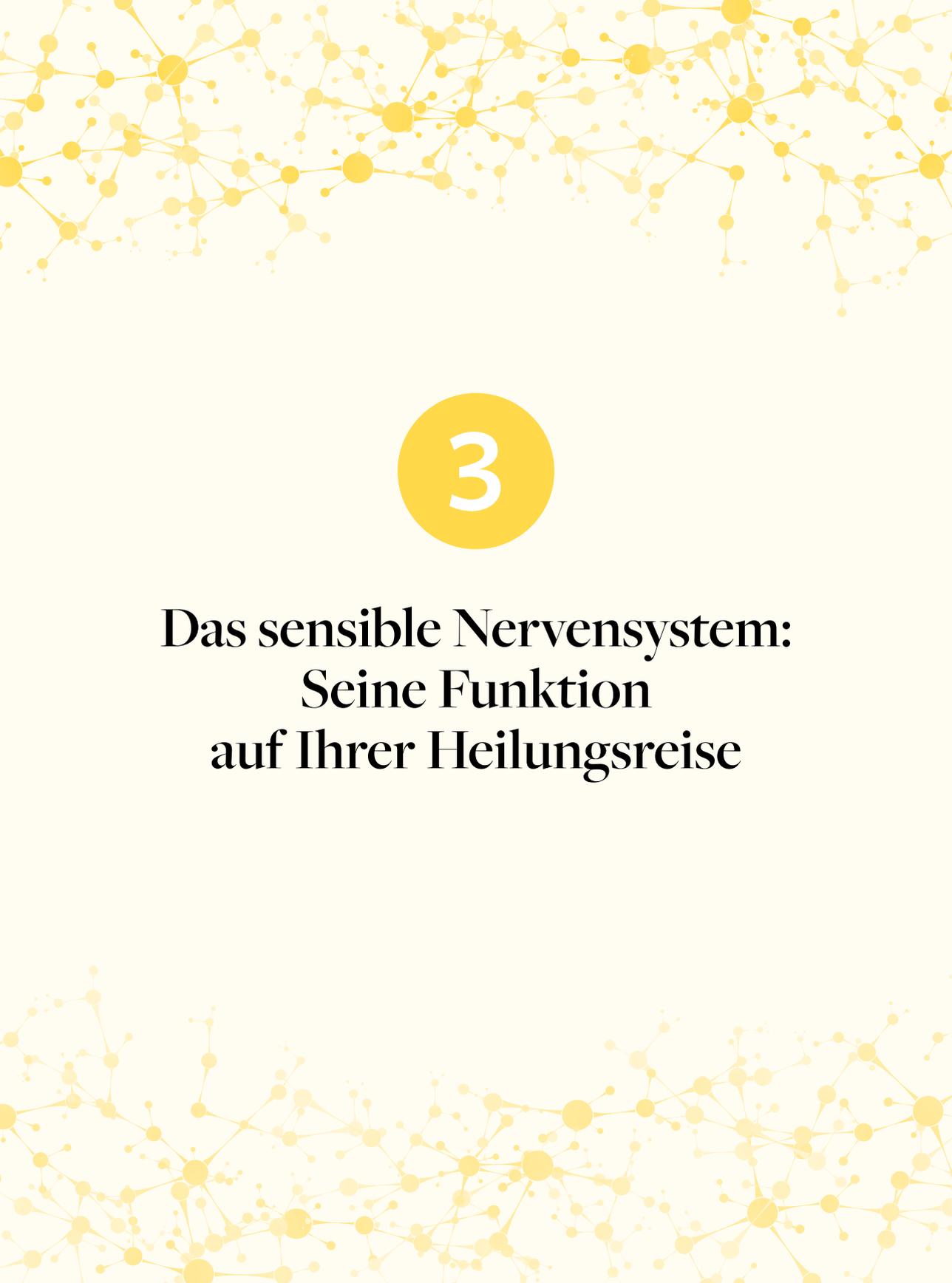
Säule 4, Spiritualität: Eine weitere Voraussetzung für ein gut funktionierendes Nervensystem ist auch, dass wir uns als Teil von etwas Höherem fühlen können. Spiritualität ist in ihrem Kern die Erfüllung dieses menschlichen Grundbedürfnisses. Für manche ist es die Religion, für andere die Verbundenheit mit der Natur oder das Engagement für ein höheres Ziel, wie etwa, sich für mehr Gerechtigkeit und Gleichheit in der Welt einzusetzen. Es kann auch die Erziehung



emotional kompetenter Kinder sein, die selbstbewusst, einfühlsam und anpassungsfähig an die Herausforderungen des Lebens sind. Diese vierte Säule würdigt, wie wichtig es ist, unseren Platz in der Welt zu verstehen und ein Gefühl der Verbundenheit und Sinnhaftigkeit zu kultivieren, das über unsere unmittelbaren Beziehungen zu anderen Menschen hinausgeht.

Diese 4 Säulen sind miteinander verbunden und beeinflussen und stärken sich gegenseitig, wodurch eine Rückkopplungsschleife entsteht. Daher dürfen Sie sich nicht allein auf eine Säule konzentrieren, um Ihre Beschwerden zu heilen. Sie müssen an allen vier arbeiten, um eine dauerhafte Linderung zu erzielen. Die Wiederherstellung der Gesundheit in allen 4 Säulen führt zu einem regulierten Nervensystem – das in der Lage ist, Stress auszuhalten, ohne in eine chronische Dysregulation abzugleiten. Je mehr Sie jede Säule stärken, desto besser wird Ihr Nervensystem darin unterstützt, die Symptome der Dysregulation zu heilen oder zu lindern, die Ihnen so viel Leid bereiten. In diesem Buch nehme ich Sie mit auf eine Reise, auf der Sie jede einzelne Säule umfassend stärken können, sodass Sie die Kontrolle über die Regulation Ihres Nervensystems zurückerlangen.

Jede Stufe auf Ihrem Heilungsweg legt den Schwerpunkt auf bestimmte Säulen, selbst wenn die 4 Säulen nie vollständig voneinander getrennt betrachtet werden können. Ihre Reise beginnt damit, dass Sie sich auf den Körper konzentrieren. Sie führen ein Grundgerüst ein, welches die biologischen Aspekte der Regulierung Ihres Nervensystems unterstützt. Das schließt die Wiederherstellung Ihres gesunden zirkadianen Rhythmus (also des Wach- und Schlafzustands) ebenso ein wie die Einführung einer Routine, die den verschiedenen Teilen Ihres Nervensystems



3

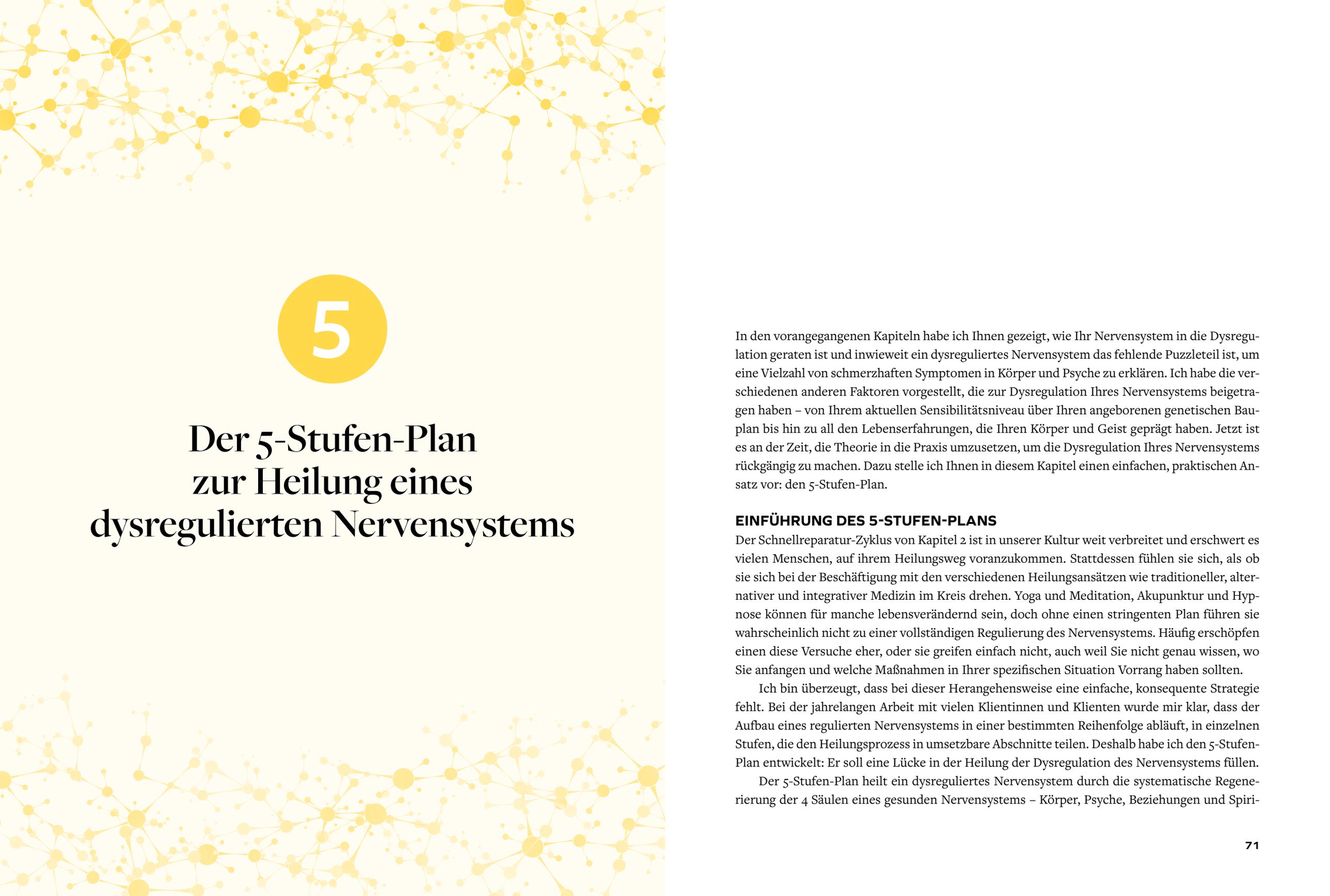
Das sensible Nervensystem: Seine Funktion auf Ihrer Heilungsreise

Manchen Menschen gelingt es besser, sich an Stressoren anzupassen, während andere schneller überfordert und erschöpft sind, was schließlich zu einem dysregulierten Nervensystem führen kann. Ein wichtiger Faktor, der Ihre Anfälligkeit für Stress beeinflusst, ist die Intensität, mit der Ihr Nervensystem Eindrücke wahrnimmt und verarbeitet. Wenn es Wahrnehmungen und Empfindungen tiefer verarbeitet, kann es empfindlicher auf äußere Reize wie Berührung, Gerüche oder Licht sowie auf innere Empfindungen und Körpergefühle reagieren. Die Komponenten Ihrer persönlichen Sensibilität zu verstehen, ist äußerst nützlich, wenn Sie mit dem Heilungsprozess Ihres dysregulierten Nervensystems beginnen. Es hilft dabei, einen maßgeschneiderten Ansatz zur Regulierung von Stressoren einzuführen, sodass diese leichter zu bewältigen sind und als weniger überfordernd empfunden werden.

In diesem Kapitel werden wir erörtern, was Sensibilität ist, und warum sie eine wichtige Rolle bei der Heilung von Dysregulation spielt. Wir werden auch verschiedene Komponenten Ihres Sensibilitätsprofils genauer beleuchten, damit Sie verstehen, welchen Einfluss sie auf Ihr Leben haben. Das Verständnis Ihrer Sensibilitäten erleichtert es Ihnen, Ihr Nervensystem erfolgreich zu regulieren.

Studien haben gezeigt, dass hochsensible Menschen, die sich mit diesen Eigenschaften beschäftigen, nicht nur etwas Neues dazulernen, sondern sich auch persönlich weiterentwickeln. Wenn Sie lernen, mit Ihren besonderen Sensibilitäten – Ihren Gefühlen und körperlichen Empfindungen – besser umzugehen, werden Sie weniger Angst haben, mehr Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen und Herausforderungen besser bewältigen können. Indem Sie die Rolle der Sensibilität bei der sensorischen Verarbeitung verstehen und lernen, wie Sie mit dieser Eigenschaft am besten umgehen, eignen Sie sich nicht nur Wissen an, sondern stärken aktiv Ihre Persönlichkeit.

Zu Beginn möchte ich ein weit verbreitetes Missverständnis über Sensibilität und darüber ausräumen, wie man als hochsensibler Mensch an die eigene Heilung herangeht.



5

Der 5-Stufen-Plan zur Heilung eines dysregulierten Nervensystems

In den vorangegangenen Kapiteln habe ich Ihnen gezeigt, wie Ihr Nervensystem in die Dysregulation geraten ist und inwieweit ein dysreguliertes Nervensystem das fehlende Puzzleteil ist, um eine Vielzahl von schmerzhaften Symptomen in Körper und Psyche zu erklären. Ich habe die verschiedenen anderen Faktoren vorgestellt, die zur Dysregulation Ihres Nervensystems beigetragen haben – von Ihrem aktuellen Sensibilitätsniveau über Ihren angeborenen genetischen Bauplan bis hin zu all den Lebenserfahrungen, die Ihren Körper und Geist geprägt haben. Jetzt ist es an der Zeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen, um die Dysregulation Ihres Nervensystems rückgängig zu machen. Dazu stelle ich Ihnen in diesem Kapitel einen einfachen, praktischen Ansatz vor: den 5-Stufen-Plan.

EINFÜHRUNG DES 5-STUFEN-PLANS

Der Schnellreparatur-Zyklus von Kapitel 2 ist in unserer Kultur weit verbreitet und erschwert es vielen Menschen, auf ihrem Heilungsweg voranzukommen. Stattdessen fühlen sie sich, als ob sie sich bei der Beschäftigung mit den verschiedenen Heilungsansätzen wie traditioneller, alternativer und integrativer Medizin im Kreis drehen. Yoga und Meditation, Akupunktur und Hypnose können für manche lebensverändernd sein, doch ohne einen stringenten Plan führen sie wahrscheinlich nicht zu einer vollständigen Regulierung des Nervensystems. Häufig erschöpfen einen diese Versuche eher, oder sie greifen einfach nicht, auch weil Sie nicht genau wissen, wo Sie anfangen und welche Maßnahmen in Ihrer spezifischen Situation Vorrang haben sollten.

Ich bin überzeugt, dass bei dieser Herangehensweise eine einfache, konsequente Strategie fehlt. Bei der jahrelangen Arbeit mit vielen Klientinnen und Klienten wurde mir klar, dass der Aufbau eines regulierten Nervensystems in einer bestimmten Reihenfolge abläuft, in einzelnen Stufen, die den Heilungsprozess in umsetzbare Abschnitte teilen. Deshalb habe ich den 5-Stufen-Plan entwickelt: Er soll eine Lücke in der Heilung der Dysregulation des Nervensystems füllen.

Der 5-Stufen-Plan heilt ein dysreguliertes Nervensystem durch die systematische Regenerierung der 4 Säulen eines gesunden Nervensystems – Körper, Psyche, Beziehungen und Spiri-

Über die Autorin



Dr. Linnea Passaler ist die Gründerin und Geschäftsführerin von Heal Your Nervous System, einer Online-Community, die Tausende von Menschen weltweit miteinander verbindet und Werkzeuge für eine erfolgreiche Regulierung von Psyche und Körper bietet. Heal Your Nervous System basiert auf wissenschaftlichen Studien, bietet eine maßgeschneiderte digitale Plattform und wird von einem engagierten Team aus Ärztinnen, Forschenden und Coaches unterstützt, um Angstzustände, Burn-out und andere chronische, physische und psychische Symptome eines dysregulierten Nervensystems zu heilen.

Dr. Linnea Passaler hat Zahnmedizin an der renommierten Università degli Studi in Mailand studiert und verfügt über mehr als fünfundzwanzig Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen. Sie hat als Kieferchirurgin, Gesundheitspädagogin, Forscherin und Unternehmerin im Gesundheitsbereich viele Patienten begleitet.

Durch ihr Berufsleben und ihre persönliche Reise zur Heilung ihres eigenen dysregulierten Nervensystems hat sie ein einzigartiges Verständnis und tiefen Respekt für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele entwickelt.

Dr. Passaler genießt weite Anerkennung für die Gründung von *pazienti.it*, einem digitalen Gesundheits-Start-up, das sich unter ihrer Leitung schnell zu einer der vertrauenswürdigsten medizinischen Online-Plattformen Italiens entwickelt hat. Die italienische Presse bezeichnete sie als »das symbolische Gesicht« der Innovation in Italien, Dr. Passaler sprach auf Veranstaltungen in Anwesenheit des italienischen Staatspräsidenten.

Sie lebt mit ihrem Partner Alessio und ihren vier Kindern Anais, Lelia, Amal und Ariel abwechselnd in Neuseeland und in Italien.

Danksagung

Jetzt, wo ich am Ende des Buches angekommen bin, verstehe ich Danksagungen sehr gut, in denen die Autorinnen sagen, dass es ein Dorf brauchte, um ihr Werk zum Leben zu erwecken. Wie ein Wald ist dieses Buch aus den Samen vieler Beiträge gewachsen, obwohl nur mein Name auf dem Umschlag steht.

Mein Partner und Anker, Alessio: Deine unerschütterliche Liebe und Unterstützung waren das Fundament, auf dem dieses Buch entstehen konnte. Immer wieder hast Du Dein Engagement durch Taten bewiesen, die lauter sprechen, als alle Worte es könnten. Du hast zusätzliche Verantwortung übernommen, Dich um unsere Kinder gekümmert und unendlich viel Geduld mit mir gehabt, vor allem in den langen Monaten, in denen ich Freiräume brauchte, um dieses Buch zu schreiben. Ich habe gelernt, dass das Schreiben eines Buches einem fast die gesamte Energie raubt und nur wenig für die Menschen um einen herum übrig lässt. Danke, dass Du so geduldig bist. Danke, dass Du unseren Kindern ein großartiger Vater bist, der beste, den ich mir je erhoffen konnte. Ich liebe Dich.

Anais, Lelia, Amal und Ariel: Jeder von Euch, der auf die Welt kam, bedeutete ein schönes, aufregendes, neues Kapitel in meinem Leben. Ich habe verstanden, wie mein Gefühl von Sicherheit mit Eurem verwoben ist – eine Erkenntnis, die mich bis ins Mark erschüttert hat. Ihr seid zu meinen Leitsternen geworden, die meine Entscheidungen, mein Handeln und meinen Lebenssinn vom Tag Eurer Geburt an geprägt haben.

Als ich eure Mutter wurde, musste ich auch in die Welt der sensorischen Verarbeitung eintauchen, die sich in eurem Verhalten zeigte. Das war eine große Herausforderung, da Ihr alle vier in weniger als fünf Jahren auf die Welt gekommen seid! Ich hatte das Glück, von Experten wie der Ergotherapeutin Georgina Ahrens unterstützt zu werden, wofür ich sehr dankbar bin. Die Entdeckung der sensorischen Verarbeitungssensibilität bei Euch war nicht nur eine Lektion für uns als Eltern. Es war wie ein Blick in einen Spiegel. Es hat mir eine neue Perspektive auf meinen eigenen Körper und mein Nervensystem eröffnet und mir Einblicke in mich selbst gegeben, wie ich sie mir nie hätte vorstellen können.