

Das Autonome Nervensystem ANS

Es handelt sich um ein unbewusst funktionierendes Kontrollsystem das aus dem Ektoderm entsteht. Es steuert unwillkürliche Funktionen wie Herzschlag, Verdauung, Atmung, Speichelfluss, Schwitzen, Pupillenweite, Harnausscheidung, sexuelle Erregung, und vieles mehr. Es steht über das Stammhirn mit dem *Hypothalamus* in Verbindung, dem Steuerzentrum autonomer Funktionen. Dabei verarbeitet es auch die eingehenden Informationen aus dem *limbischen System*, welches für die Emotionen zuständig ist.

Das Autonome Nervensystem besteht aus zwei Sub-Systemen: Das erste heisst *Sympathikus* und sorgt für Aktivität von Herz und Muskulatur. Er ermöglicht Wachheit, Kampf oder Flucht und bewirkt im Übermass Stress, Verspannungen, Zwangsdenken, Schlaflosigkeit, Gewichtsverlust, hohen Blutdruck, Nervosität, kalten Schweiß und eine gestörte Verdauung.

Der zweite heisst *Parasympathikus*, oft vereinfacht *Vagus* genannt, der für Regeneration und Schlaf zuständig ist. Der wichtigste parasympathische Nerv heisst *Vagus*. Er beeinflusst das Herz, die Atmung und die Verdauung und steht ganz allgemein für Regeneration.

Sein entwicklungsgeschichtlich ältester Teil, der «alte, oder *dorsale Vagus*» bewirkt Erstarrung. Er hemmt die Schmerzempfindung und bietet in der Natur oft die letzte Überlebenschance, wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich sind.

Im gesunden Organismus herrscht ein perfektes Gleichgewicht des ANS. Dieses Gleichgewicht bildet wohl die beste Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen. Die beiden genannten Subsysteme arbeiten zusammen in mannigfaltigen Rhythmen. Tagsüber überwiegt der Sympathikus, nachts der Parasympathikus; aber auch Atmung, Herzschlag und viele andere Funktionen werden vom Zusammenspiel der beiden gesteuert.

Die wichtigste Voraussetzung für ungestörte Rhythmen ist Sicherheit. Der erste Schritt jeder therapeutischen Intervention muss also darin bestehen, der Klientin Sicherheit zu vermitteln. Gerade im Rahmen von Körperarbeit müssen wir uns bewusst sein, wie wichtig es ist, vor jedem Eindringen in ihren persönlichen Raum und damit natürlich vor jeder physischen Berührung, ihr Vertrauen zu gewinnen.