

Neuronal-Training – was ist damit gemeint?

Beim Menschen wie bei allen Wirbeltieren hat das Nervensystem die Aufgabe, die Kommunikation des Körpers mit der Umwelt zu koordinieren. Es besteht aus dem Zentralen Nervensystem (ZNS), das „wie ein Kontrollturm die ständigen *Anflüge* von Reizinformationen und *Abflüge* von Befehlen für Reaktionen dirigiert“ (Zimbardo, 5. Auflage, S. 117), und dem peripheren Nervensystem (PNS), einem Netzwerk von Neuronen, das die Verbindung der Körperoberfläche zum Zentralen Nervensystem bildet.

Auch das periphere Nervensystem besteht aus 2 Teilen: dem somatischen Nervensystem, das der willentlichen Kontrolle unterliegt („Heb den Arm! Jetzt senk ihn wieder ab!“) und dem autonomen Nervensystem, das Körperaktivitäten regelt, die **ohne Übung** nicht willentlich beeinflussbar sind.

Um dieses autonome Nervensystem geht es im **Neuronal-Training**. Es ist wieder zweigeteilt; seine beiden Komponenten sind

- der Sympathikus, der die für die Selbstverteidigung notwendigen Körperfunktionen aktiviert wie Beschleunigung des Herzschlags (für mehr Sauerstoff) Ausschüttung von Adrenalin (Energiezufuhr an die Muskeln, Schmerzdämpfung) Pupillenerweiterung (die Gefahr detaillierter sehen können), Schweißbildung (der Feind kann meine glitschige Haut nicht gut festhalten) etc., und
- der Parasympathikus, der nach der vorübergehend notwendigen Hochleistung und Anspannung des Organismus wieder für gesunde Entspannung sorgt (Verlangsamung des Herzschlags, Erweiterung der Blutgefäße, Steigerung der Verdauungsfunktionen und der Speichelsekretion, Kontraktion von Bronchien und Blase; etc.)

Bei Menschen, die unter ständiger Anspannung, d.h. im ständigen Bewusstsein einer Gefahr leben, die sie abwenden möchten - sei es durch beruflichen Druck, familiäre Auseinandersetzungen oder Krankheit -, kann es geschehen, dass der Sympathikus seine Aufgabe „missversteht“ und den Organismus ununterbrochen im Modus der Selbstverteidigung hält, sodass der *Parasympathikus* seiner Aufgabe, für Entspannung und Regeneration zu sorgen, nicht mehr gerecht werden kann. Das hat zur Folge, dass Puls und Blutdruck nicht nur vorübergehend, sondern ständig hoch sind, die Funktionen der anderen Organe dagegen zu niedrig, was über längere Zeit gesehen zu Phänomenen wie Stimmungsschwankungen, Ängsten, Schlafstörungen, Unruhe, körperlichem Unwohlsein bis hin zu ernsthaften Schädigungen führen kann.

Die neurobiologische Forschung der letzten 15 – 20 Jahre hat gezeigt, dass wir dem Autonomen Nervensystem nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert bleiben müssen, sondern das Zusammenspiel von *Sympathikus* und *Parasympathikus* aktiv trainieren können. Wir verfügen inzwischen über eine stattliche Anzahl von Methoden, die - auf unterschiedlichen Ansätzen fußend - alle das Ziel haben, den Betroffenen zu befreien aus seiner misslichen Lage, Opfer seiner eigenen neuronalen Verschaltungen zu sein. Die Voraussetzungen, dieses Ziel zu erreichen, sind gleichzeitig sehr einfach und schwierig. Sie benötigen

den Willen zu lernen und die Bereitschaft, regelmäßig zu trainieren
