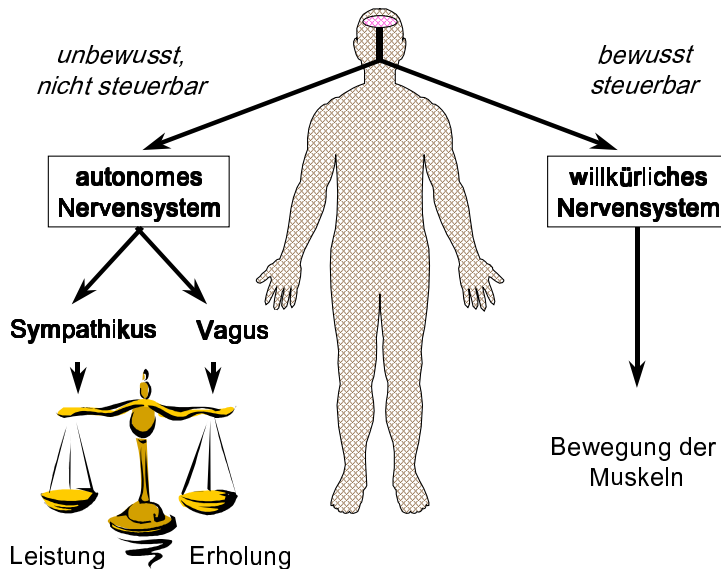


Störungen des Vegetativen Nervensystems

Peter Grob, Luzern Juni 1999

(Antwort auf einen Leserbrief in der Ratgeber-Rubrik der NLZ)

Bezeichnungen für Störungen im Vegetativen Nervensystem sind: Vegetative Dystonie, vegetative Labilität, vegetative Störungen, vegetatives Allgemeinsyndrom, psychovegetative Störungen, funktionelle Beschwerden, psychosomatisches Allgemeinsyndrom, somatoforme Störungen, Somatisation u.a.m.



Gedanken zur Anatomie und Physiologie des Nervensystems:

Um besser zu verstehen, was in diesen Situationen abläuft, mag es hilfreich sein, sich einmal vorzustellen, wie wir Menschen aufgebaut sind. Neben Muskeln, Knochen, Bindegewebe, Fett, Organen, Gefässen u.s.w. bestehen wir aus einem filigranen Netzwerk aus vielen Millionen von Nervenfasern. Denken wir uns alle anderen Gewebe weg, so blieben unsere Umrisse immer noch klar erkennbar und unser Körper von feinen Nervengewebe erfüllt.

Diese Nerven sind elektrische Leitungen und werden von elektrisch verschiedenen aufgeladenen Atomen und Molekülen durchflossen. Diese Ströme und Ladungen beeinflussen sich gegenseitig und müssen ein Gleichgewicht aufrechterhalten.

Diese Nerven haben verschiedene Funktionen und sind vom Willen her unterschiedlich stark beeinflussbar. Es gibt zwei grosse Nervenbahnen oder besser gesagt Nervengeflechte, die alle Gewebe versorgen und vom Gehirn her koordiniert werden. Das eine ist mehr oder weniger ganz dem Willen zu Diensten und ermöglicht es uns, uns gemäss unserem Willen zu bewegen. Das andere Geflecht ist das **vegetative (oder autonome) Nervensystem**, welches dem Willen kaum zugänglich ist. Dieses vegetative Nervengeflecht ist noch einmal aufgeteilt in ein Netzwerk, das den Organismus für Leistung („Kampf oder Flucht“) vorbereitet (**Sympathikus**) und ein anderes Netz, welches für Erholung, Entspannung und dem Wiederaufbau der Energiespeicher verantwortlich ist (**Parasympathikus oder Vagus**). Diese Nerven steuern die inneren Organe wie das Herz, die Gefässe, die Atemwege, das Magen-Darm-System, die Harnwege, die Geschlechtsorgane, die Drüsen u.s.w.

Wir können also nicht sagen: Herz schlag schneller, Blutdruck steig an, Darm verdaue, Gallenblase zieh dich zusammen, Magen produziere Säure, Schweissdrüsen produziert eure Säfte u.s.w. Diese Vorgänge werden durch komplexe Regelkreise über das vegetative Nervensystem reguliert. Welch ein Wunder, dass das klappt! Betrachtet man das einmal von dieser Seite, so staunt man wohl eher darüber, dass wir von all diesen Vorgängen nichts spüren (sprich: uns „wohl fühlen“) als dass wir da gelegentliches Unwohlsein wahrnehmen. Es gibt Situationen, wo diese Nervenströme oder diese Millionen von biochemischen Vorgängen, das Gleichgewicht **vor-übergehend** verlieren. Diese „Gleichgewichtsstörungen“ äussern sich dann in sogenannten vegetativen Symptomen wie: Magen-Darm-Störungen,

Herzklopfen oder –stolpern, Schwitzen, Zittern, Schwindel, Atembeschwerden, Blasenfunktionsstörungen, sexuellen Störungen und diversen anderen Spannungszuständen.

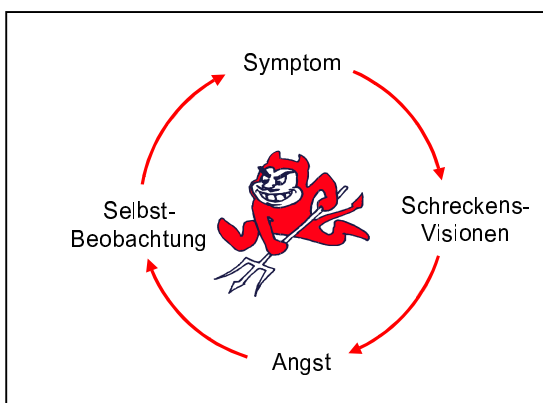
Gedanken zu den Ursachen des vegetativen Ungleichgewichtes:

Die Drehscheibe zum besseren Verständnis dieser Gleichgewichtsstörungen ist der Begriff „**Stress**“. Stress hat etwas mit Belastung und Spannung zu tun. Stellen Sie sich vor, dass eine Gazelle realisiert, wie sie von einem Tiger angegriffen wird. Innerhalb weniger Sekunden wird der Organismus der Gazelle in höchste Alarm- und Leistungsbereitschaft versetzt. Malen Sie sich selber aus, was da alles geschehen muss, damit sie fliehen kann. In unserer „kultivierteren“ Lebenssituation sind solche akute Stressoren seltener (es sei denn, dass uns ein Auto überrascht oder ähnliches). Wir sind aber diversen Stressoren ausgesetzt, welche sich über Gedanken, Phantasien, ängstlichen Zukunftserwartungen in erhöhte Alarmbereitschaft versetzen. Wenn dies auch weniger dramatisch abläuft als im Überlebenskampf der Gazelle, so wirken sich auch solche Stressoren auf mehr oder weniger bewusstem Weg als Dauerstress (über das vegetative Nervensystem) auf unser Dasein aus.

Was sind denn solche „kultivierten“ **Stressoren**? Es können mehr oder weniger „selber“ produzierte (**innere**) **Stressoren** sein, wie übersetzte Erwartungen an mich selbst: Beispielsweise durch Ideale wie: „alles perfekt machen müssen“, „immer höflich sein“, „nie nein sagen“, „Erfolg haben müssen“ u.s.w. Auch früher zurückliegende **Kränkungen** können sich als Dauerbelastungen zu den erwähnten Stressoren reihen. Zu all dem kann auch noch eine angeborene Bereitschaft kommen, auf Belastungen mit übermässigen Stresssymptomen zu reagieren. Oder dann all die **äusseren Stressoren**: unbefriedigende Arbeitssituation, schwierige Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen, finanzielle Schwierigkeiten, Beziehungsprobleme zu den (nächsten) Bezugspersonen, Einsicht in all die Ungerechtigkeiten dieser Welt, Einsicht in die eigene Ohnmacht u.a.m.

Therapeutische Ansätze:

Vegetative Störungen können nicht mit den herkömmlichen Mitteln der Schulmedizin mit „Stahl, Strahl und Chemie“ (Messer, Röntgenstrahlen, Medikamente) weg behandelt werden. Das klassische Behandlungskonzept versagt hier, denn es kann der Krankheit nicht durch irgendwelche Manipulation der Garaus gemacht werden. Es geht eher um „Heilung“. „Heilen“ heisst „**ganz**“ werden. Das kann wiederum missverständlich klingen. „Ganz“ nicht im idealistischen Sinn von makellos, sondern im Sinne von „abgerundeter“ und „vielfältiger“, wo neben dem Starken das Schwache Bestand hat, neben dem Lieben das Böse, neben dem Erfolg das Scheitern, neben der Nähe die Distanz, neben dem Nachgeben das Aggressive, neben der Freude das Leiden, neben dem „Gesunden“ das „Kranke“.

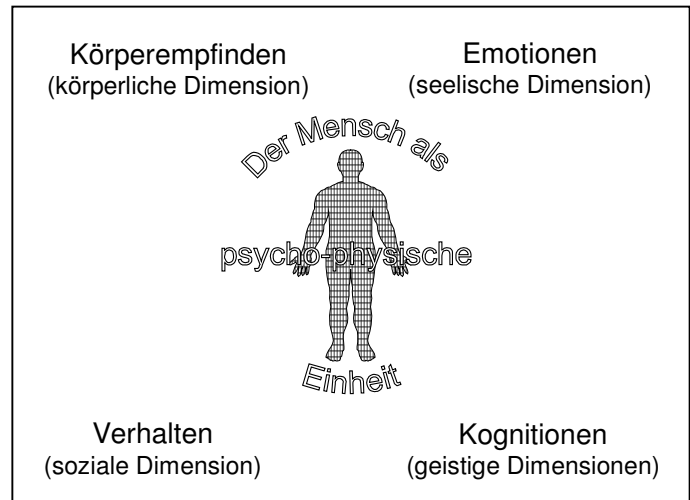


Glücklicher als der verbreitete (missverständliche) Ausdruck „ganzheitlicher“ Behandlungsansatz wäre vielleicht so etwas wie „**mehrdimensionale**“ **Betrachtungsweise**. Die Gefahr der sich chronifizierenden funktionellen (vegetativen) Störungen, besteht in einem einengenden Teufelskreis von Missempfindung – Krankheitsangst – und eingengerter Selbstwahrnehmung. Ich erlebe mich im Extremfall nur noch als schmerzgeplagte Missempfindung. Es ginge also darum, vorerst die Wahrnehmung wieder etwas aufzulockern, den Fokus der Aufmerksamkeit etwas Anderem zuzuwenden.

Die zu berücksichtigenden Dimensionen entspringen einem Menschenbild, welches den Menschen als **körperliches, seelisches, soziales und geistiges Wesen** sieht.

Körperliches: Was kann ich Gutes für meinen Körper tun? Dazu zählen unter anderem die Ernährung, die Bewegung, die allgemeine liebevolle Körperpflege, nicht zuletzt auch die Sexualität. Geeignet dazu sind auch spezielle Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Aikido, Tai Chi, Chi Gong ...

Seelisches: Was kann ich Gutes für meine Seele tun? Dazu gehören zum Beispiel ein gesunder Egoismus, die Fähigkeit „nein“ zu sagen, sich gegen innere und äussere Überforderung zu wehren. Entspannung durch Musse, Beschäftigung mit dem Angenehmen und Schönen oder mit etwas, das Balsam für die Seele ist. Den Zeit-Raum für die Selbstpflege schaffen. Da braucht es vielleicht auch einmal professionelle Hilfe durch einen Menschen, der die Tücken des Unbewussten kennt.



Soziales: Was kann ich zur Verbesserung meiner Beziehungen tun? Dazu gehören die Beziehungen zu Hause wie am Arbeitsplatz. Gute Beziehungen pflegen, konsumierende abbauen. Dabei ist es oft nicht einfach zu unterscheiden, wo es sich lohnt, etwas zu investieren oder wo es eher darum ginge, sich von einer Situation zu befreien. Auch hier ist es oft hilfreich, eine geschulte aussenstehende Person zu beanspruchen, welche die Situation von einer anderen Perspektive her beurteilen kann.

Geistiges: Was kann ich für meine geistigen, spirituellen, religiösen Bedürfnisse gutes tun? Diesbezüglich leben wir in einer Zeit des Umbruchs, vielleicht in einer globalen „spirituellen Krise“ - **Krise als Gefahr und Chance** zugleich. Die Gefahr der Un-ver-bindlichkeit der spirituellen Ansichten liegt darin, dass dies bei den Einen zum (religiösen) Fundamentalismus und Fanatismus, bei Anderen zur Orientierungslosigkeit und zum Urvertrauensmangel führen kann. Die Chance liegt darin, dass jeder Mensch für sich selber, einen für ihn stimmigen Weg suchen und finden kann. Wer die „vegetative Dystonie“ – diese „psychosomatische Labilität“ - als Aufforderung zur Veränderung versteht und offen für Neues oder den Neuerwerb von „Altem“ ist, kann vielleicht im Suchen und Finden der geistigen Verwandtschaft mit anderen neuen Halt finden.

Kurz: Die „vegetative Dystonie“ ist eine eingeengte Selbsterfahrung. Der Heilungsversuch zielt auf die Behebung belastender Lebenssituationen und auf die Entfaltung ungelebter Lebensmöglichkeiten.