

# Die Wissenschaft vom „dicken Fell“

Es gibt diese Tage, die jede(r) von uns kennt: an denen alles schief läuft und das Schicksal sich gegen einen verschworen zu haben scheint. Eine verhängnisvolle Kette aus „nervigen Kleinigkeiten“ braut sich zu einem brisanten Cocktail zusammen. Schlussendlich könnten sie schreien, toben, fluchen, weinen oder mit den Füßen aufstampfen. Doch sie „beherrschen“ sich, wie man so schön sagt. Und dann geschieht etwas Seltsames: zur Belohnung für Ihre „Beherrschung“ ist das nächste Grippevirus das Ihre! Ihr Körper drückt damit das aus, was Ihrem grundehrlichen Innenleben entspricht: sie haben „die Nase voll“.

**D**och woran liegt es eigentlich, dass Ihr Körper immer mal wieder stellvertretend für die Psyche einspringen muss? Die Antwort ist ganz einfach, und jeder kennt sie. Die gesuchte Schnittstelle zur „Datenübertragung“ zwischen Leib und Seele ist das so genannte autonome oder vegetative Nervensystem.

Vereinfacht ausgedrückt, besteht das vegetative Nervensystem aus zwei entgegengesetzten Zweigen: Sympathikus

und Parasympathikus. Was der eine Zweig anregt, dämpft der andere. So wird der Sympathikus umgangssprachlich auch als „Stressnerv“ bezeichnet, dessen Tätigkeit uns anregt und Energie gibt. Den Parasympathikus nennt man auch „Erholungsnerv“. Unter seinem Einfluss widmet sich der Organismus der Entspannung und Energiegewinnung. Beide zusammen nehmen Einfluss auf große Teile des Stoffwechsels, Hormon- und Enzymtätigkeit, Tätigkeiten von Muskeln, Organen, Drüsen, Verdauung, Atmung und Kreislauf. Und beider Wirken ist absolut resistent gegen direkte Beeinflussung vom Verstand. Weswegen man das Vegetativum auch als autonom (= unabhängig) bezeichnet.

### Machen Sie Ihr Nervensystem stark

Wenn Ihnen irgendetwas widerfährt, das der Verstand nicht angemessen verarbeiten kann, entscheidet Ihr Vegetativum, diesen Reiz ins „Bauchhirn“ zu schicken. Womit Ihr Verstand außen vor bleibt, was man umgangssprachlich auch so schön als „Blackout“ bezeichnet. Wie der dann aussieht, geben die Umstände, die Intensität des Ereignisses sowie Ihre persönliche Veranlagung vor. Dies alles entscheidet darüber, ob Sie Amok laufen, schreiend und weinend zusammenbrechen, Panik bekommen, oder schlicht nicht mehr ansprechbar sind. Normalerweise.

In alten, vorzivilisatorischen Zeiten hatte das „Ausrasten“ durchaus seinen Sinn, vermittelte es uns doch die Energie für einen fairen Mann-gegen-Bär-Kampf oder die erfolgreiche Flucht. In der modernen Zivilisation hingegen ist dieser sinnvolle Mechanismus weitgehend überflüssig geworden. Denn wohin mit all der Energie, die der Sympathikusreiz spendet, wenn Sie in einer brenzligen Situation beispielsweise nichts weiter als Gas, Bremse und Lenkung zu bedienen haben?

Und damit beginnt das Dilemma der modernen Zivilisation und hört noch lange nicht auf! Denn auf der einen Seite sind diese Aussetzer des Verstandes in der Zivilisation nicht gern gesehen, oft unpassend, manchmal gar schädlich. Auf der anderen Seite jedoch ist unser armes Vegetativum mit der Reizüberflutung und dem Stress der Zivilisation immer mehr überfordert und wird labiler – was oben erwähnte „Aussetzer“ eher begünstigt!

Mit Konsequenzen übrigens beileibe nicht nur für das psychische Befinden, sondern auch für das körperliche Wohlergehen: es beginnt mit Verspannungen, Heißhungerattacken und Konzentrationsstörungen, reicht über Migräne, Reizdarm und funktionelle Herzbeschwerden bis hin zu massiven Krankheitsbildern wie Fibromyalgie, Depressionen und Burnout-Syndrom.

Wenn ich die Behauptung aufstelle, dass alles Zivilisatorische, nicht nur der Stress, einen nicht gerade günstigen Einfluss auf den Zustand des vegetativen Nervensystems ausübt, bedeutet das für Sie, sich bei Diagnosen wie „vegetative Dystonie“ oder Burnout-Syndrom nicht mehr mit der Floskel „alles rein psychisch bedingt!“ abspeisen zu lassen.

Denn so wie die Psyche (Emotionen und Gedanken) über das Vegetativum Einfluss auf die körperliche Verfassung nehmen, lässt sich vom Körper aus über das autonome Nervensystem ebenso Einfluss auf die Psyche nehmen: über die Nahrung beispielsweise und über die Arten der körperlichen Betätigung, die wir ausüben.

### Wenden Sie das Kaktusprinzip an

Beide Richtungen, sowohl vom Körper zur Psyche als auch von der Psyche zum Körper, gilt es zu berücksichtigen. Kehren Sie zu einer ursprünglicheren, natürlicheren Ernährung zurück, die kaum verarbeitete Nahrungsmittel enthält, und nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Psyche – Emotionen und Verstand – werden davon profitieren.

Wenn Sie aus Ihrer Wut ein Ritual machen, wird Sie die Wut



unter Stress immer seltener bei den Hörnern packen. Wenn Sie Ihre Emotionen kreativ ausdrücken, wird der Punkt kommen, an dem Sie „gleichmütiger“ durchs Leben gehen. Wenn Sie aus Beschäftigungen, die einfach nur Spaß machen (und seien sie noch so „sinnlos“!) eine Meditation machen, wie könnten Stress oder „Schicksal“ Sie noch angreifen?

Wenn Sie in Ihrer Bewegung die Rückverbindung mit der Natur suchen, werden die unangenehmen Seiten der Zivilisation Ihren Schrecken verlieren. Und wenn Sie Ihr Hirn abends im Bett auf eine aberwitzige Fantasie-reise schicken, in der „erlaubt ist, was gefällt“ – was glauben Sie, wie lange Sie noch unter Einschlafstörungen leiden?

Mentaltechniken wie z.B. positives Denken zielen auf die Stärkung Ihres Verstandes ab. Die meisten „Stressreize“, also plötzlich auftretende Probleme, Sorgen, Herausforderungen, setzen ihn jedoch außer Kraft bzw. umgehen ihn. Versuchen Sie mal, in einer akuten Stress-situation positiv zu denken! Die Wissenschaft vom dicken Fell, das Kaktusprinzip hingegen, stärkt bewusst nur das Vegetativum. Es wird stabiler, ausgeglichener und robuster. Mit entsprechenden positiven Auswir-

kungen auf Körper, Emotionen und Verstand. Das berühmte „dickere Fell“ oder auch „Nerven wie Drahtseile“ sind das Resultat.

Und die „Stacheln“, die Sie so entwickeln, werden Sie nicht nur vor Burnout-Syndrom schützen. Sondern mit Sicherheit auch vor der nächsten Erkältung. ■

**Andreas Ulmicher**

### Buchtipps

Im Kaktusprinzip geht es um Methoden und Vorgehensweisen, das vegetative Nervensystem stabiler werden zu lassen, oder anders formuliert: ein „dickeres Fell“ zu bekommen. Neben mehr Ausgeglichenheit und einer verbesserten psychischen Belastbarkeit ist auch eine robustere körperliche Gesundheit die Folge.

**Andreas Ulmicher, Das Kaktusprinzip – die Wissenschaft vom dicken Fell**  
**328 Seiten gebunden,**  
**Omega Verlag, 17,80 Euro**

