

INTERO

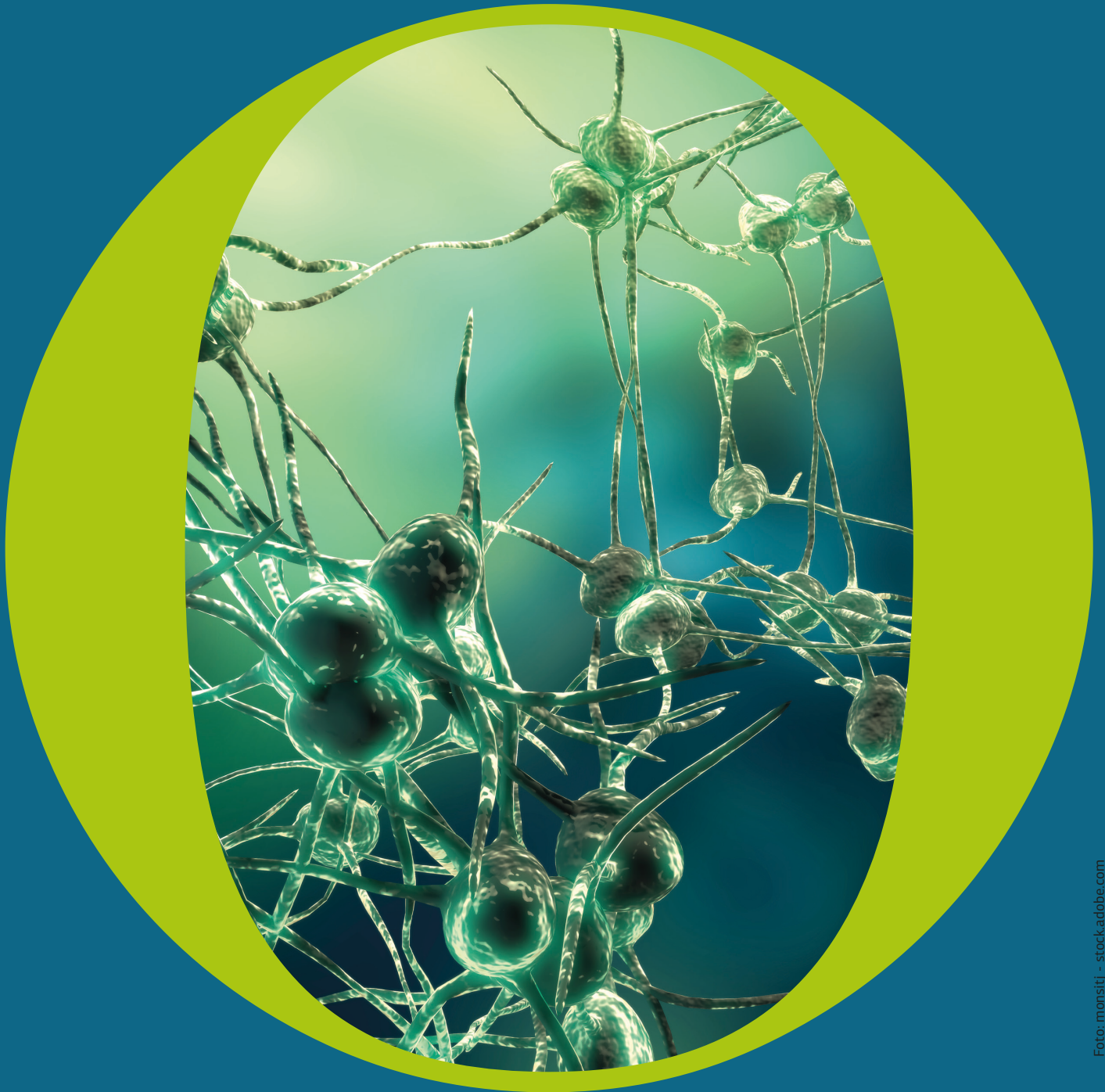


Foto: monstij - stock.adobe.com

ZEPATION

WARUM EINE GENAUE WAHRNEHMUNG UNSERER KÖRPERSIGNALE SO WICHTIG IST

WAS HABEN SYMPTOME WIE DEPRESSIONEN, ANGSTZUSTÄNDE, REIZDARM, ESSSTÖRUNGEN, CHRONISCHE SCHMERZEN, BRAIN FOG UND FATIGUE GEMEINSAM? SIE DEUTEN ALLE AUF EINE INTEROZEPTIVE DYSFUNKTION HIN. DENN DIE INTEROZEPTION IST BEI DIESEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN OFT EINGESCHRÄNKT. ANDREAS UND LISA KÖNINGS ERLÄUTERN, WARUM EINE GUT FUNKTIONIERENDE INTEROZEPTION SO WICHTIG IST, UND ERKLÄREN ANHAND VON ÜBUNGEN, WIE DIESE VERBESSERT WERDEN KANN.

Der Begriff „Interozeption“ bezeichnet unsere Fähigkeit, die Vorgänge in unserer Innenwelt wahrzunehmen – wie gut wir in unseren Körper hineinhören können. Genauer gesagt ist die Wahrnehmung aller Signale gemeint, die aus unserem Körperinneren an unser Gehirn gehen. Hierzu zählen Informationen unseres kardiovaskulären Systems, unserer Lunge, unseres Magen-Darm-Trakts u. v. m. All unsere inneren Systeme kommunizieren permanent, also 24/7, mit unserem Gehirn. Ein Großteil dieser Kommunikation läuft unbewusst und ganz autonom ab, wie z. B. die Anpassung des Blutdrucks oder die Stabilisierung des Blutzuckers. Es gibt aber auch innere Vorgänge wie z. B. den Herzschlag, die wir zumindest temporär bewusst wahrnehmen können sollten.

Die Hauptaufgabe der Interozeption besteht darin, ein homöostatisches Gleichgewicht in unserem Körper aufrechtzuerhalten bzw. herzustellen. Hierzu zählt das Zusammenspiel

der Atemgase O_2 und CO_2 , des pH-Werts im Blut, unseres Muskeltonus u. v. m. Die Interozeption ermöglicht es dem Gehirn, den aktuellen Status unseres Körpers zu überwachen. Dies macht der Körper zum einen in Ruhe, aber auch während er sich auf seine künftigen physischen Aufgaben vorbereitet. In unserer Inselrinde, einem Teil der Großhirnrinde, liegt unser homöostatischer Homunculus; er ist eine Art Landkarte unseres Körperinneren im Gehirn. Hier treffen alle afferenten Signale unseres Körpers ein, werden verarbeitet und bewertet. Wie wir diese Empfindungen wahrnehmen und interpretieren, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Unsere Sensibilität für unsere interozeptiven Signale kann somit auch über unsere Fähigkeit bestimmen, wie wir unsere Emotionen regulieren.



WENN WIR UNSERE KÖRPERSIGNALE BEWUSST UND GENAU WAHRNEHMEN, KÖNNEN WIR EINE SITUATION DETAILLIERTER INTERPRETIEREN UND DAMIT KLÜGERE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN, WIE WIR AUF BESTIMMTE SITUATIONEN REAGIEREN WOLLEN.

INTEROZEPTION – WOHLBEFINDEN UND LEISTUNG?

Unser Gehirn stellt sich permanent die Frage, ob wir sicher sind. Hierzu beurteilt es die aktuelle Situation, gleicht sie mit Vorerfahrungen ab und erstellt eine Vorhersage. Nehmen wir hierzu das Beispiel eines Radfahrers, der auf einen steilen Berg zuradelt. Schon als er den Berg sieht, beginnt sein Gehirn die Situation einzuschätzen und nach vergleichbaren Situationen in der Vergangenheit zu suchen. Basierend auf diesen Erfahrungen und auf einer Prognose, passt es autonome Körperfunktionen wie Blutdruck, Atemfrequenz, Körpertemperatur usw. an. Hierfür ist wichtig, dass unsere Körperfunktionen zum einen adäquat gemessen werden und zum anderen korrekt an unser Gehirn übermittelt werden. Erst dann lässt unser Kopf eine optimale körperliche Leistung zu. Eine genaue Interozeption führt somit zu besseren autonomen Funktionen und einer schnelleren und präziseren Anpassung an die jeweilige Situation. Besonders hilfreich sind hier gemeisterte Vorerfahrungen, ob der Radfahrer bereits solche Berge erfolgreich erklommen hat.

Dies ist auch ein Merkmal, das Profisportler von Amateuren unterscheidet. Denn Profisportler trainieren bestimmte Situationen immer wieder und haben dadurch bessere Voraussetzungen, um diese sportlichen Herausforderungen zu meistern – besonders auch deshalb, weil das Gehirn eine bessere Vorhersage für die Situation treffen kann. Wenn wir unsere



Körpersignale bewusst und genau wahrnehmen, können wir eine Situation detaillierter interpretieren und damit klügere Entscheidungen treffen, wie wir auf bestimmte Situationen reagieren wollen.

Profisportler haben zudem häufig weniger interozeptive Überreaktionen. Der Erregungszustand ihres Körpers passt zu der Aufgabe, die vor ihnen liegt. Dieser Umstand gibt ihnen das Gefühl, die Kontrolle zu haben. Und wann immer eine Situation kontrollierbar ist, fühlt sich das Gehirn sicher und lässt mehr Leistung zu. Dabei geht Sicherheit immer vor

Foto: iStock.com/piola666

Leistung. Bei Angstzuständen oder chronischem Stress hingegen liegt häufig eine Überreaktion unseres interozeptiven Systems vor. Der Körper bereitet sich innerlich auf eine Gefahr vor, obwohl keine da ist. Hieraus können sich ein gesteigerter Puls, Schweißausbrüche, ein Gedankenkarussell und viele weitere Stressreaktionen ergeben.

VERBESSERUNG DER INTEROZEPTION

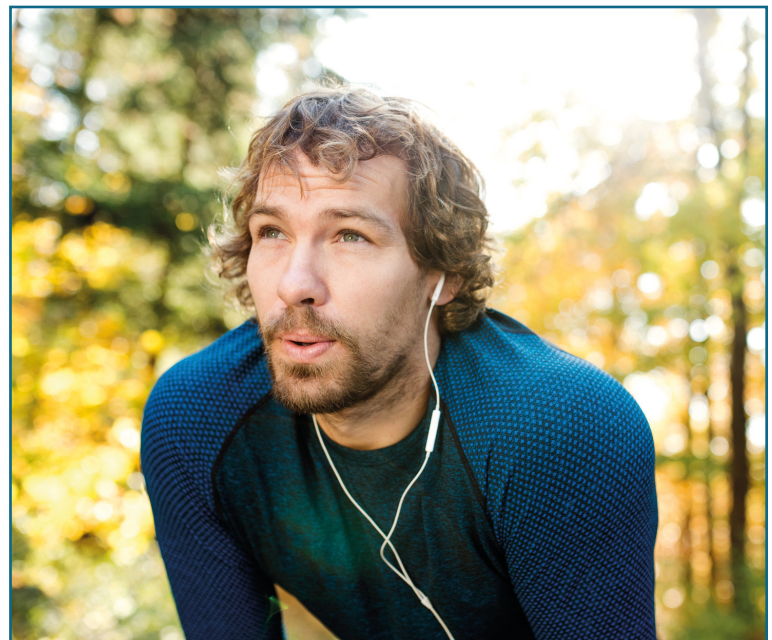
Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren, um die Interozeption zu verbessern. Denn physische Belastungen machen uns aufmerksamer dafür, unsere Körpersignale zu lesen und zu interpretieren. Ein Fitnessstraining kann somit Interozeptionsprobleme wie z. B. Angstzustände lösen. Hierbei spielt es erst einmal keine Rolle, ob es sich um ein Ausdauer- oder Krafttraining handelt, denn auch von den Muskeln gehen interozeptive Signale an unser Gehirn. Bewegung hilft allerdings nur, wenn unser Gehirn gesund ist und weiß, wie es die eingehenden Informationen zu interpretieren und zu verarbeiten hat. Falls jedoch psychische Probleme vorliegen, kann Sport – falsch dosiert – keine Verbesserung bringen und sogar zu einer Verschlimmerung der Symptome führen. Wir alle kennen wahrscheinlich Menschen, die nach geringster Belastung einen Crash erleben. Dies ist die Folge einer interozeptiven Überreaktion.

Eine effektive Maßnahme, um unsere innere Körperwahrnehmung zu verbessern, besteht in der Aktivierung des Vagusnervs. Der Vagusnerv als zehnter Hirnnerv ist der entscheidende Nerv für die Kommunikation zwischen unserem Körper bzw. den viszerale Organen und unserem Gehirn. 80 Prozent seiner Informationen laufen afferent, d.h. vom Körper zum Gehirn und hier u.a. direkt in die Inselrinde. Die Atmung und das bewusste Steuern des Herzschlags sind zwei von vielen Möglichkeiten, um den Vagusnerv zu aktivieren und unsere Interozeption zu verbessern. Nachfolgend werden zwei Übungen vorgestellt.

Foto: iStock.com/Halfpiont

ÜBUNG „ATMUNG“

Die Atmung steht in enger Verbindung mit unserer inneren Wahrnehmung. Zum einen wird über mechanische Atembewegungen der Vagus bei jedem Atemzug aktiviert und zum anderen führt unsere Atmung zu einer ständigen Veränderung der Zusammensetzung der Blutgase. Diese Information wird wiederum in der Inselrinde ausgewertet und interpretiert. Daher kann durch eine bewusste und kontrollierte Atmung die Interozeptionsfähigkeit einfach und sehr effektiv verbessert werden. Dies ist z. B. über eine verlängerte Ausatmung möglich. Hierzu wird ein Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmung von 2:4 gewählt. Das bedeutet, der Fokus liegt auf der Ausatmung. Diese Atemkontrolltechnik kann in verschiedenen Situationen angewendet werden. Es ist ratsam, diese zuerst in Ruhe zu üben; später kann sie mit etwas Übung auch beim Gehen oder bei jeder anderen Tätigkeit durchgeführt werden. Als Zeiteinheit bietet sich der Sekundentakt an oder beim Gehen auch das Schrittempo: zwei Schritte einatmen, vier Schritte ausatmen. Diese Atemkontrollübung kann ein- bis zweimal täglich für mehrere Minuten durchgeführt werden. Wichtig ist, vorsichtig zu starten und bei ggf. aufkommender Luftnot eine Pause einzulegen.





ÜBUNG „HERZSCHLAG“

Eine weitere gezielte Möglichkeit zur Schulung der interozeptiven Fähigkeit ist das Fühlen und bewusste Steuern unseres Herzschlags. Die Wahrnehmung des Herzschlags ist insbesondere für die Verarbeitung und Regulation von Emotionen relevant. Unser Herzschlag ist zwar ein autonomer Prozess, aber bei Bedarf sollten wir ihn wahrnehmen und auch ohne körperliche Aktivität steuern können. Für diese Übung bietet es sich an, in Ruhe in sich hineinzuhören und erst einmal grundsätzlich zu versuchen, seinen Puls zu erspüren. Wird der Herzschlag wahrgenommen, können wir beginnen, unseren Puls zu zählen und unser Gefühl mit einem Pulsmesser zu validieren bzw. zu kalibrieren. Gelingt dies, ist dies eine fortgeschrittene Variation, den Puls bewusst zu steuern – sowohl hinsichtlich einer Pulssteigerung als auch einer Pulssenkung. Wichtig hierbei ist, dass diese bewusste Steuerung ohne körperliche Aktivität geschieht. Die gezielte Wahrnehmung des Herzschlags kann ein- bis zweimal täglich für einige Minuten durchgeführt werden.

Die genannten Übungen können uns dabei helfen, unseren eigenen Körper genauer wahrzunehmen und unsere Interozeption zu verbessern. Folgendes sollten wir jedoch zusätzlich im Hinterkopf behalten: Auch wenn wir unseren eigenen Körper genauer wahrnehmen, kommt es immer noch darauf an, wie wir diese Wahrnehmung interpretieren.

FAZIT

MIT DER INTEROZEPTION ERFASSEN WIR ALLE VORGÄNGE IN UNSEREM INNEREN. DIESE WAHRNEHMUNG KÖNNEN WIR TRAINIEREN, INDEM WIR MEHR AUF UNSERE INNEREN SIGNALE HÖREN UND LERNEN, SIE ADÄQUAT ZU INTERPRETIEREN. DAMIT LEISTEN WIR EINEN GROSSEN BEITRAG ZU UNSERER GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT.



ANDREAS KÖNINGS

ist Neuroathletik-Trainer und erster deutscher Z-Health® Master Practitioner. Er arbeitet u. a. mit Spitzensportlern aus unterschiedlichen Bereichen, Trainern und Therapeuten sowie diversen Einsatzkräften zusammen. Andreas ist erfahrener Ausbilder und Mentor im Bereich Neuroathletik und leitet die Deutsche Akademie für Neuro-Performance. www.neuroathletik-coach.de



LISA KÖNINGS

ist Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE und Fitnesscoach. Ihr Schwerpunkt liegt auf der neurozentrierten Ernährungsberatung. Lisa verhilft in ihrer Praxis insbesondere gestressten Menschen zu ihrem Wohlfühlkörper im Alltag und gibt ihr Wissen auch in Fortbildungen weiter. www.eb-koenings.de