



Was ist Oxytocin?

Oxytocin ist ein Hormon. Ein Neurotransmitter, der ein direktes und sofortiges Gegenmittel gegen das Stresshormon Cortisol ist.

Was passiert bei der Oxytocin Ausschüttung?

Wenn Du also zuviel Stresshormone im Körper hast und dringend Beruhigung und Ruhe brauchst, dann aktiviere das Hormon Oxytocin im Gehirn. Neben der Tatsache, dass Cortisolwerte sinken, fällt auch der Blutdruck. Das können wir in Situationen von akuter Furcht gut gebrauchen.

Wenn die Oxytocinwerte im Gehirn steigen, nehmen wir Sicherheit und Vertrauen stärker wahr, ebenso Verbindung und Zugehörigkeit. Wenn Du also die Oxytocin Ausschüttung aktivierst, kannst Du schneller in Deine Mitte zurückkehren und nimmst die beruhigende Gewissheit wahr: „Alles wird gut werden, ich finde die Lösung für dieses Problem“.

Alle 3 folgenden Übungen sollen das Gehirn veranlassen Oxytocin auszuschütten, bevor Stresshormone das Gehirn fluten:

Wie aktiviere ich absichtlich meine Oxytocin Ausschüttung

Die gute Nachricht ist: wir können überall und stets unsere Oxytocinwerte steigern – denn wir haben alles dabei, was wir dazu brauchen: nämlich unseren Körper.

Ein guter Weg, um das Hormon im Gehirn zu aktivieren, besteht aus sanfter Berührung und Wärme der Hände. Das können wir bei uns selbst an bestimmten Stellen unseres Körpers auslösen.

Umarmungen

Wann immer es Dir möglich ist, benutze den schnellsten Weg: eine warme, liebevolle Berührung oder die Umarmung eines lieben Menschen, Händchenhalten, enges Tanzen oder das Kuseln mit dem geliebten Haustier.

Übung 1: Kopfmassage

Es ist wahnsinnig wohltuend und entspannend und bringt eine schnelle Oxytocin-Ausschüttung. Zwei-drei Minuten den Kopf sanft massieren. Entweder bei Dir selbst oder bei Deinem Partner, Kind oder Kollegen.

Wie?

Massiere mit den Fingern sanft die Kopfhaut, dann die Stirn, die Nase, den Kiefer und abschliessend die Ohren. Die Berührung und die Wärme, die die Hände dabei ausstrahlen, bewirken die Freisetzung des Hormons Oxytocin.

Es beruhigt bei Anspannung und hilft bei „Gedankenkreiseln“. Wenn Du das öfter machst, bist Du gut gerüstet, um mit einer nächsten Stresssituation resilienter umzugehen.

Übung 2 Massage des Vagusnervs

Der Vagusnerv entspringt im Hirnstamm. Du findest die Stelle, wenn Du einen Finger an die Stelle hinten am Schädel legst, wo der Nacken in den Hinterkopf übergeht.

Wie?

Bitte nur sehr sanft massieren! Der Vagusnerv ist so voll beladen mit Oxytocin, dass eine sanfte Massage ausreicht. Du kannst diese Massage sehr leicht selbst ausführen. Wenn Du Dir diese Stelle von einem Partner sanft massieren lassen kannst, ist das natürlich auch super.

Fakt ist: Mit einer sanften Massage am Vagusnerv kannst Du Dich einen ganzen Tag lang mit Oxytocin versorgen und bist damit einen Tag lang mit Wohlbefinden und einem Gefühl des „alles-wird-gut“ versorgt.

Übung 3 Umarmung

Wie schon eingangs erwähnt, sind Ganzkörperumarmungen zwischen Menschen sehr gut geeignet, um eine Oxytocin-Ausschüttung auszulösen. Es sollte allerdings eine Umarmung sein mit einem Menschen, bei dem wir uns vollständig sicher fühlen.

Wie?

Neben Wangen und Schultern sollte auch der oberste Brustbereich aufeinandertreffen. Die Beine sind weiter voreinander entfernt. Zwei Menschen bilden also gemeinsam ein A.

Zwanzig Sekunden oder ca. 3 tiefe Atemzüge reichen aus, um das Hormon Oxytocin auszuschütten. Vielleicht mögt ihr auch ausprobieren, nach jedem Atemzug die Kopfposition zu verändern. Aber das bleibt den Umarmenden überlassen 😊

Ich wünsche viel Spass und Wohlbefinden beim Ausprobieren dieses grossartigen Gegenmittels gegen Stress!

Jeannette Akermann



Gesundheitspraxis Lebenszeichen Jeannette Akermann, Schützenweg 6, 9205 Waldkirch,
<https://lebenszeichen.ch> / info@lebenszeichen.ch / 071 333 4343

Quelle: Basis der Übungen Linda Graham/Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden/ Arbor Verlag