

Nervös?

12

Du kennst das Gefühl: Heute ist Test! Schon beim Aufstehen ist dir flau im Magen. Das Frühstück will nicht schmecken. In der Schule reagierst du ungehalten, wenn dich jemand anspricht. Da läutet es, die Stunde beginnt. Dein Herz klopft „bis zum Hals“. Mit feuchtkalten Händen nimmst du den Angabenzettel für den Test entgegen. Hektisch überfliegst du die ersten Fragen – da atmest du auf: Alles halb so schlimm, die Fragen sind gar nicht so schwer. Was war heute anders als sonst?

Für deine inneren Organe hast du ein eigenes Eingeweidenervensystem. Es besteht aus zwei Gegenspielern: Sympathikus und Parasympathikus. Sie sind zwar mit dem Zentralnervensystem verbunden, lassen sich aber von deinem Willen nicht direkt beeinflussen. Gewisse Möglichkeiten bietet autogenes Training – allerdings muss dieses unter fachkundiger Anleitung geübt werden.

Beim Gedanken an eine zu erbringende Leistung – wie z. B. den Test – übernimmt der Sympathikus die Steuerung: Der Blutdruck steigt, der Puls wird schneller, die Atmung hektisch. Gleichzeitig wird die Versorgung von Magen und Darm zurückgeschraubt, Enddarm und Blase wollen entleert werden. All dies versetzt deinen Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft.

Nach dem Test wird der Gegenspieler, der Parasympathikus, aktiv: Das Herz beruhigt sich, der Blutdruck sinkt, die Atmung wird gleichmäßig. Magen und Darm nehmen ihre Arbeit wieder auf – jetzt schmeckt dir die Schuljause. Der ganze Körper ist wieder auf „Normalbetrieb“ umgestellt.

Das Nervensystem eines Menschen muss ständig eine Fülle von Eindrücken verarbeiten: Lärm, Zeitdruck, Ärger, Leistungsdruck, Konsumzwang. Diese Reizüberflutung kann oft nicht mehr bewältigt werden, es entsteht übermäßiger Stress. Wenn der inneren Anspannung keine Entspannung folgen kann, sind fast immer andauernde Nervosität, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Magen- und Darmerkrankungen die Folge. Daher ist es auch für dich wichtig, dass du deine Freizeit sinnvoll und als Ausgleich zur Schule gestaltest.

