

## Das vegetative Nervensystem in Balance

Leistungsdruck, persönliche Konflikte, politische Unruhen, Dauerreize: Unser vegetatives Nervensystem läuft permanent auf Hochtouren. Gerät es aus dem Gleichgewicht, zeigt sich das emotional und körperlich. Kinesiologie macht Verborgenes sichtbar und bringt den Körper zurück in Balance.

18.05.2026

← zurück



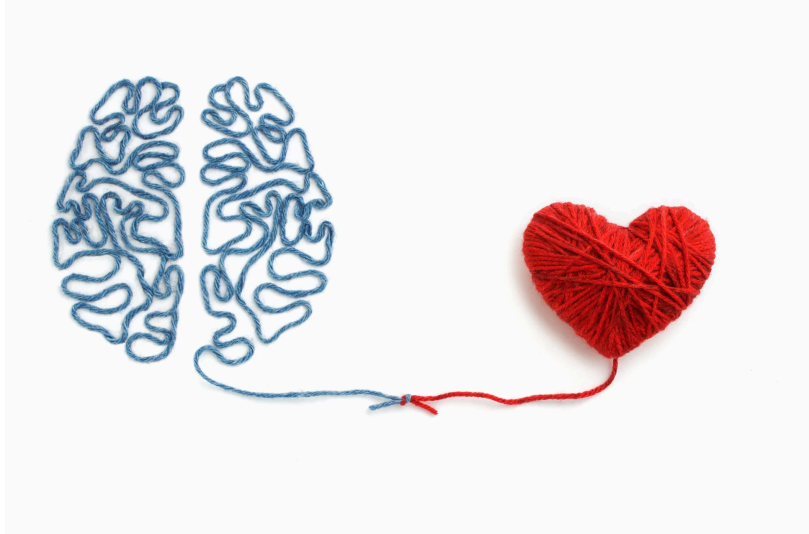
© pexels-kelvin-valerio

### Unser innerer Autopilot

Am einfachsten lässt sich das vegetative Nervensystem als automatische Steuerzentrale unseres Körpers beschreiben. Es ist ein Netz aus Nerven und reguliert alles, was uns am Leben hält. So zum Beispiel Herzschlag, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel und Schlaf. Das vegetative Nervensystem arbeitet autonom und ohne bewusste Kontrolle. Ein einfaches Beispiel: Ist es im Sommer heiss, aktivieren unsere vegetativen Nerven die Schweißdrüsen und unterstützen so die Kühlung der Haut.

### Sympathikus, Parasympathikus und das enterische Nervensystem spielen die Hauptrollen

|                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Sympathikus                                                                                                                                                                                                             | ▼ |
| Parasympathikus                                                                                                                                                                                                         | ▼ |
| Enterisches Nervensystem                                                                                                                                                                                                | ▲ |
| Nicht nur Liebe geht durch den Magen:<br>Wird oft als «Bauchhirn» bezeichnet. Befindet sich direkt in der Wand des Magen-Darm-Trakts und steuert die Verdauung weitgehend eigenständig. Arbeitet unabhängig vom Gehirn. |   |



© Adobe Stock

*"Hohe Leistungsanforderungen, Dauerstress, permanenter Medienkonsum, Schlafmangel – alles Nährböden für eine Dysbalance "*

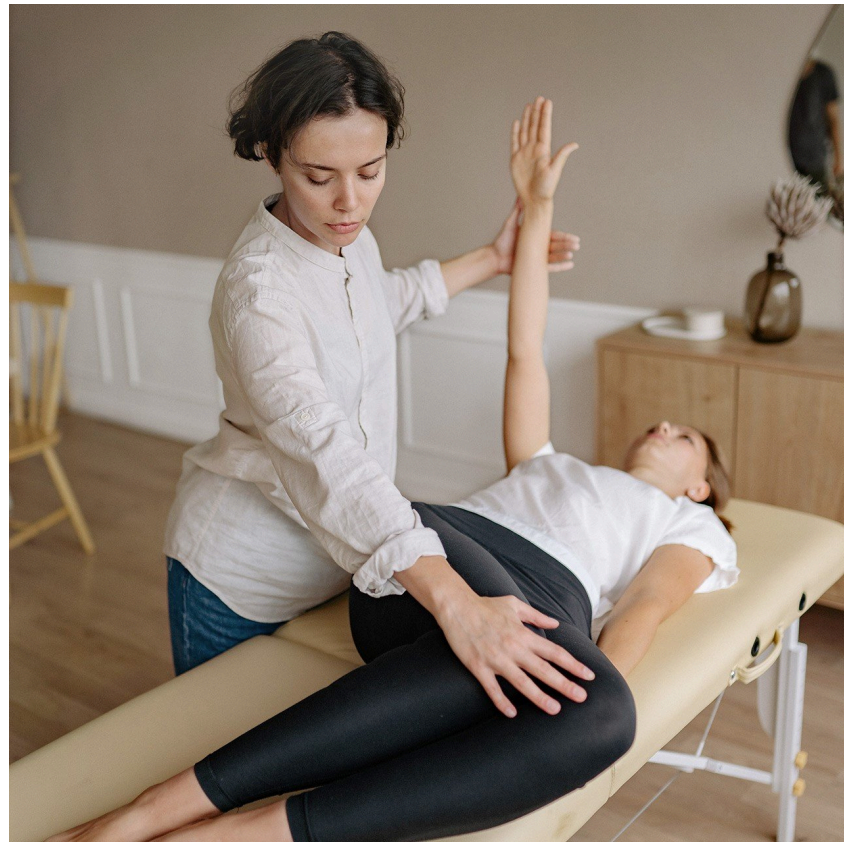
### Wenn das System aus dem Gleichgewicht gerät

Ein gesundes Leben setzt das Gleichgewicht zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem voraus. Oft dominiert in unserer schnelllebigen Zeit jedoch der Sympathikus. Es erfolgt keine gesunde Ausbalancierung der zwei Funktionen. Hohe Leistungsanforderungen, Dauerstress, permanenter Medienkonsum, Schlafmangel – alles Nährböden für eine Dysbalance im vegetativen Nervensystem. Eine Überreizung zeigt sich in einer Kombination aus körperlichen und emotionalen Beschwerden. Mögliche Symptome: Schwindel, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, innere Unruhe, Erschöpfung, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Reizbarkeit, emotionale Überempfindlichkeit.

### Der Körper vergisst nichts – kinesiologische Perspektive

Aus kinesiologischer Sicht verarbeitet der Mensch Erfahrungen nicht nur mental, sondern körperlich und seelisch. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Besonders Stress, emotionale Belastungen, ungelöste Konflikte oder traumatische Ereignisse hinterlassen Spuren. Diese zeigen sich nicht immer bewusst, beeinflussen aber unter anderem das vegetative Nervensystem. Hier setzt die Kinesiologie an.

*«Die Komplementärtherapie unterstützt Klient\*innen dabei, ihr Nervensystem zu regulieren und wieder in ein inneres Gleichgewicht zu finden.»*



© KineSuisse

### So wirkt Kinesiologie

Kinesiologie gilt als Wissenschaft der Bewegung und unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden ganzheitlich. Doch gemeint ist nicht Bewegung im Sinne von Joggen, Tanzen oder Schwimmen. Vielmehr geht es um innere Bewegung – um Veränderungsprozesse im Körper, die sich auf physischer, psychischer und energetischer Ebene entfalten. Die Methode verbindet Elemente aus der westlichen Medizin, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Pädagogik und der Psychologie. Basierend auf den Ergebnissen eines Muskeltests wenden Therapeut\*innen kinesiologische Ausgleichstechniken an. Dazu gehören unter anderem die Berührung von Akupressurpunkten, sowie Bewegungs- und Atemübungen. Ziel aller Methoden der Komplementärtherapie ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken, Selbstregulationsprozesse zu aktivieren und das Wohlbefinden zu erhöhen. In Bezug auf das vegetative Nervensystem bedeutet dies, einen überaktiven Sympathikus zu beruhigen und den Parasympathikus zu aktivieren.

### Ressourcen aktivieren und Vertrauen stärken

Doch wie kommt diese Veränderung konkret zustande, wenn die Selbstregulation ins Stocken geraten ist? Durch gezielte kinesiologische Interventionen setzen Therapeut\*innen Impulse, die Bewegung ins System bringen. Klient\*innen erleben dabei positive Veränderungen, entdecken Ressourcen und stärken ihre Resilienz. Dies ermöglicht ihnen, von der Stresszone in die Ausgleichszone zu gelangen – hin zu innerer Balance, Stabilität und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

### Zurück in die Balance

Das vegetative Nervensystem arbeitet autonom und wird gleichzeitig stark von unserer Wahrnehmung, unseren Erfahrungen und Gefühlen beeinflusst. Genau in dieser Polarität liegt eine grosse Kraft – die Basis für Balance und Wohlbefinden. Die Komplementärtherapie unterstützt Klient\*innen dabei, ihr Nervensystem zu regulieren und wieder in ein inneres Gleichgewicht zu finden. Für ein rundum stimmiges und ausgeglichenes Lebensgefühl.

#### Autorin:

Petra Frehner, Komplementärtherapeutin, Methode Kinesiologie, in Ausbildung  
Mitglied beim **Berufsverband für Kinesiologie** [kinesuisse.ch](https://www.kinesuisse.ch)

#### Quellen:

[www.kinesuisse.ch](https://www.kinesuisse.ch), METID lang  
[www.oda-kt.ch](https://www.oda-kt.ch), Grundlagen der KT

Beitrag teilen



Diesen Beitrag als PDF sichern