

# VOGUE

DEUTSCH

03/2026  
MÄRZ  
€ 9,-  
DEUTSCHLAND  
€ 9,- ÖSTERREICH  
SFR 14,40 SCHWEIZ

DAS GROSSE  
TREND-SPECIAL:  
DAS SCHÖNSTE  
DER NEUEN SAISON

MEHR WAGEN:  
DER DEUTSCHE FILM  
IM AUFBRUCH

# NEW BEGINNINGS

HANNAH  
HERZSPRUNG

# STILL GELEGT

Die Beruhigung des NERVENSYSTEMS steht aktuell im Fokus der Wellness-Industrie. Nun gibt es sogar eine intelligente WELLBEING-MATTE für maximale Entspannung. Unsere Redakteurin KATHARINA FUCHS hat sie getestet.

# M

ehr als sechs Millionen Kilometer. Also weit über 100 Erdumrundungen. Eine beinahe unvorstellbare Strecke – die jedoch in jedem einzelnen Menschen steckt. Nämlich dann, wenn alle Nervenfasern hintereinandergereiht würden. Und noch eine Zahl, die zeigt, wie komplex das menschliche Nervensystem ist: Schätzungsweise 30 bis 40 Milliarden Nervenzellen, auch Neuronen genannt, sind in ebenem System dafür verantwortlich, die Impulse und Informationen zwischen Gehirn und Körper hin- und herzuleiten. Diese Komplexität bewusst von außen zu beeinflussen, scheint schier unmöglich. Und doch hat sich genau das eine ganze Reihe neuer Wellbeing-Trends zum Ziel gesetzt.

Überraschend kommt diese Entwicklung nicht, führen unsere moderne Always-on-Gesellschaft und der generelle Weltschmerz doch zu einer andauernden Anspannung und einem neuen Level von Stressbelastung. Laut Google sind die Suchanfragen nach Cortisol, dem Stresshormon, in den vergangenen zwei Jahren kontinuierlich gestiegen. Zuletzt hat sich „Cortisol Detox“ zu einem durchaus umstrittenen Social-Media-Trend entwickelt. Weniger kontrovers sind hingegen Breathworking- oder Sound-Healing-Workshops, die längst keine Modescheinungen mehr sind. Hinzu kommen neuerdings immer mehr Studios, die sich auf Rotlichttherapie spezialisieren. Alles Methoden, die mal mehr, mal weniger offensichtlich darauf abzielen, das Nervensystem zu beruhigen.

So wie auch das neue „Mind Oasis At Home“ der Wellbeing-Brand Rituals. Bereits seit einigen Jahren bietet die Marke in ausgewählten Stores diverse Entspannungsanwendungen an. Mit der nach eigenen Angaben weltweit ersten intelligenten Wellbeing-Matte soll das Angebot holistisch für den heimischen Gebrauch erweitert werden. Dazu verrät Couro Seck, Head of Concepting for Mind Oasis

by Rituals: „Durch Klang, haptische Vibration und das bewusste Design der gesamten Erfahrung unterstützen wir das Nervensystem dabei, sanft den Zustand zu wechseln. Von Unruhe zu Ruhe. Von zerstreuten Gedanken zu Präsenz.“

Vor einer solchen Liege stehe nun auch ich und gehe in Gedanken durch, was ich vor Jahrzehnten einmal im Schulunterricht über das menschliche Nervensystem gelernt habe. Denn: Wenn wir davon sprechen, das Nervensystem zu beruhigen, ist wichtig zu verstehen, dass nicht das gesamte System gemeint ist. Grundsätzlich gibt es im menschlichen Körper das zentrale Nervensystem, bestehend aus Gehirn und Rückenmark, sowie das periphere Nervensystem, das alle Nerven umfasst, die sich durch den Körper ziehen. Beim peripheren System wiederum lässt sich funktional zwischen dem somatischen und dem vegetativen Nervensystem unterscheiden. Während Ersteres für die Bewegung des Körpers verantwortlich ist und aktiv, also bewusst, gesteuert werden kann, ist Letzteres für die Körperfunktionen zuständig, die unterbewusst und autonom ablaufen. Dazu zählen etwa die Atmung oder der Herzschlag. Beim vegetativen Nervensystem wiederum wird zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus unterschieden. Auf [Netzdoktor.de](http://Netzdoktor.de) erklären Mediziner:innen dazu: „Der Sympathikus bereitet den Organismus auf körperliche und geistige Leistungen vor. Er sorgt dafür, dass das Herz schneller und kräftiger schlägt, sich die Atemwege erweitern, um besser atmen zu können, und die Darmtätigkeit gehemmt wird. Kurz gesagt: Der Sympathikus macht den Körper bereit zu kämpfen oder zu flüchten.“ Und der Parasympathikus? „Er kümmert sich um die Körperfunktionen in Ruhe sowie die Regeneration und den Aufbau körpereigener Reserven. Er aktiviert die Verdauung, kurbelt verschiedene Stoffwechsellvorgänge an und sorgt für Entspannung.“ >

Mentaler sowie körperlicher Stress führen im vegetativen Nervensystem also dazu, dass der Sympathikus aktiviert und eine Reihe diverser körperlicher Reaktionen ausgelöst wird. Ist der Stress vorbei, übernimmt der Parasympathikus. Säbelzahn-tiger weg, Gefahr gebannt. Das Nervensystem beruhigt sich selbst wieder. Eigentlich. Denn wie eine Studie aus 2023 zeigt, kann dauerhafter, chronischer Stress zu einer sogenannten „sympathischen Dominanz“ führen. So harmlos das auch klingen mag – es ist alles andere als das. Das Nervensystem ist dysreguliert, und der Körper bleibt in einem permanenten Alarmzustand. Was zu diversen Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, erhöhtem Puls, Schwindel, vermehrtem Schwitzen oder Durchfall führen kann.

Von einem solchen dysregulierten Nervensystem, das Mediziner:innen auch mit dem umstrittenen Sammelbegriff „vegetative Dystonie“ (weil medizinisch unpräzise) bezeichnen, bin ich glücklicherweise noch weit entfernt. Doch auch mein Stressmanagement war schon einmal deutlich besser. Ich praktiziere zwar regelmäßig Yoga, werde aber bei der Endentspannung schon nach wenigen Minuten hibbelig. Doomscrolling vor und nach dem Schlafengehen kenne ich nur allzu gut, und die aktuelle weltpolitische Lage lässt mich gedanklich auch nicht wirklich zur Ruhe kommen. Die gute Nachricht für mich und alle Stressgeplagten: Das Nervensystem kann durchaus aktiv dabei unterstützt werden, sich wieder zu beruhigen.

Dem sogenannten Vagusnerv wird dabei eine besondere Bedeutung zugeschrieben. Als längster Hirnnerv des Körpers läuft er vom Gehirn über den Hals und die Brust bis in den Bauchraum und verbindet die wichtigsten Organe. Als Teil des parasympathischen Nervensystems gilt er als der wichtigste Entspannungsnerv. Vom „Superhighway der Entspannung“ oder „Selbstheilungsnerv“ ist in manchen Artikeln gar die Rede. Ist der Vagusnerv aktiv, sendet er Signale, die den Körper beruhigen – und die sind dank der anatomisch vorteilhaften Lage des Vagusnerven eben besonders effektiv. Hinzu kommt: Durch spezielle Übungen kann der Vagusnerv bewusst aktiviert werden. Dazu zählen Atemtechniken, Singen oder Summen, aber auch Praktiken des Embodiments, die darauf abzielen, den eigenen Körper und dessen Empfindungen wieder bewusst wahrzunehmen.

Womit wir wieder bei der Matte von Rituals wären. Diese vereint nämlich gleich mehrere dieser Kenntnisse. Da wäre zunächst die Liegeposition, bei der die Knie über Herzhöhe positioniert werden. Laut Rituals solle das Nervensystem durch das Anheben der Beine „in einen Zustand der Ruhe und Erholung geraten“. Ich mache es mir gemütlich, decke mich zu und öffne die zur Liege gehörige „Mind Oasis“-App. Darin finden sich mehr als 10000 individuell abgestimmte Entspannungsübungen, sogenannte „immersiv Klangwelten“, die auf verschiedene erstrebenswerte Gemütszustände ausgelegt sind: Sleep, Recharge, Relax oder Focus. Die Sessions gibt es dabei mit oder ohne Breathwork sowie in unterschiedlichen Längen von circa 30 bis 60 Minuten. Ich klicke mich durch die App und bleibe bei der Beschreibung der Relax-Session „Detox Your Mind“ hängen. Dort ist die Rede von „nordischen Winden“ und „eisigen Texturen“, die Theta- und Alpha-Gehirnwellen hervorrufen sollen.

Tatsächlich erzeugt unser Gehirn ständig elektrische Schwingungen, sogenannte Gehirnwellen, die verschiedenen Bewusstseinszuständen zugeordnet sind: Beta-Wellen im Bereich von 13 bis 30 Hertz entsprechen aktivem Denken, Konzentration, aber auch Angst und Stress. Die weniger frequenten Alpha-Wellen (8 bis 12 Hertz) sind mit einem ruhigen und entspannten Wachsamkeitszustand assoziiert, der mit Kreativität und Achtsamkeit verbunden ist. Und die tieffrequenten Theta-Wellen (4 bis 7 Hertz) stehen für einen träumerischen, meditativen Zustand. Durch das Hören bestimmter rhythmischer Klänge, beruhigender Musik oder von Naturgeräuschen soll die Gehirnwellenaktivität auf langsamere Frequenzen synchronisiert werden können. Dabei zeigen Untersuchungen, dass eine Zunahme der Alpha- und Theta-Aktivität im Gehirn die Produktion der Stresshormone Cortisol und Adrenalin reduziert sowie gleichzeitig den Endorphinpiegel erhöht. Heißt: Das parasympathische Nervensystem ist aktiviert. Ein Effekt, den man auch bei Rituals hervorrufen will, basieren die immersiven Klangwelten doch auf dem Prinzip der monauralen Beats, bei denen eine einzige Frequenz an beide Ohren gleichzeitig gesendet wird, um die Schwingungen des Gehirns wie beschrieben zu synchronisieren. Unter Expert:innen ist diese Technik auch unter dem Begriff „Brainwave Entrainment“ bekannt. **Fortsetzung auf Seite 247**

„Der VAGUSNERV wird ‚Superhighway der Entspannung‘ genannt und kann durch spezielle Übungen AKTIVIERT werden.“



Die „Mind Oasis At Home“-Matte, um 900 Euro. Holzgestell „Zero-Gravity Frame“, um 800 Euro. Beides von RITUALS. Ab März 2026 erhältlich.

Ich setze die Kopfhörer auf und starte die Session, höre das sanfte Rauschen von Wasser, dann wieder Wind, der durch Blätter weht. Dazu erklingt mal leise Klaviermusik, dann wieder Flöten oder Streichinstrumente. Jede Klanglandschaft folge einem bewusst gestalteten Spannungsbogen, so Expertin Courou Seck von Rituals, und sei zudem tief in einem Thema verwurzelt: „So können Sie etwa begleitet von authentischen Klängen aus Mittelamerika in eine ‚Mayan Dreamscape‘ eintauchen und sanft in den Schlaf gleiten. Oder Sie finden zu tiefer Konzentration mit einer ‚Contemporary Classic‘-Klangreise, in der klassische Streicheremote mit der Ruhe des Waldes verschmelzen. Andere Sessions sind als Sound Baths konzipiert und live mit Gongs, Klangschalen und harmonischen Obertönen aufgenommen.“ Weiter erklärt sie: „Jede Klangreise beginnt mit einem Fundament – einem Basiston, der auf den gewünschten Gehirnwellenzustand abgestimmt ist. Darauf bauen wir Schicht für Schicht fein nuancierte Klangtexturen auf. Und alle Schichten – von atmosphärischen Naturaufnahmen über Melodien bis hin zu feinen harmonischen Texturen – sind präzise aufeinander abgestimmt. Wir arbeiten mit sieben zentralen Klangebenen, darunter Live-Field-Recordings aus über 15 Jahren, tragende Tonflächen sowie speziell entwickelte Frequenzen zur sanften Unterstützung bestimmter Gehirnwellenzustände.“

Dazu passend vibriert die Matte unter mir – mal am Rücken, dann wieder am linken oder rechten Bein und andersherum. „Manche Momente sind weich und fließend – wellenartig, beruhigend für Körper und Geist. Andere sind rhythmisch, pulsierend oder bewusst akzentuiert – und stimulieren sanft Bereiche wie den unteren Rücken, die Schultern oder die Beine“, erfahre ich. Jedes Vibrationsmuster sei dabei nicht zufällig, sondern von den Sounddesigner:innen bewusst gestaltet, um Spannungen zu lösen und das Nervensystem Schicht für Schicht in einen Zustand tiefer Ruhe zu begleiten. Studien zur Vibrationstherapie gehen zudem davon aus, dass das Vibrieren hilft, die Verbindung zwischen Körper und Geist neu zu kalibrieren und zu stärken. Die Expertin von Rituals sagt dazu: „Bestimmte tieffrequente Klänge lassen sich mit den Ohren kaum wahrnehmen – doch der Körper spürt sie. Genau hier setzen die Vibrationen an: Sie übersetzen Klang in Berührung und machen die Erfahrung nicht nur immersiv, sondern tief verkörpert.“

Und tatsächlich: Kurz will ich gedanklich zu meiner To-do-Liste abschweifen und spüre bereits, wie der Puls hochgeht. Doch die Kombination aus akustischen und haptischen Reizen holt mich immer wieder in die Gegenwart zurück. Etwas, das Meditationen oder auch Klangbäder allein bei mir bislang nicht geschafft haben. Dazu weiß auch Courou Seck: „Selbst wenn man noch nie meditiert hat oder es schwerfällt, den Geist zur Ruhe zu bringen, ermöglicht dieser immersive Ansatz ein müheloses Eintauchen in den Rhythmus – ganz ohne Anstrengung.“ Oder kurz gesagt: „Man muss sich nicht bemühen, zu entspannen.“

Das klappt. So gut, dass nach knapp 20 Minuten mein links Bein genauso zuckt, als wäre ich kurz vor dem Einschlafen. Dann ist die Session auch schon vorbei, und ich fühle tatsächlich ... nichts. Keinen Stress. Keine Heftigkeit. Obwohl die To-do-Liste in der vergangenen halben Stunde nicht kürzer, sondern eher noch länger geworden ist. Die kommenden Tage teste ich mich durch weitere Sessions und bin überrascht von der Vielfältigkeit der immersiven Klangerlebnisse. Keine Session gleicht der anderen. Und doch bleibt das Ergebnis gleich: Entspannung pur.

Gut, alle 30 bis 40 Milliarden Neuronen auf sechs Millionen Kilometern Länge werden nicht beruhigt worden sein. Doch das muss ja vielleicht auch gar nicht sein. Komplex heißt ja nicht unbedingt kompliziert.

sehr große Investitionen für uns“, sagt Arnault. Auch im digitalen Zeitalter bleibt der stationäre Einzelhandel der Umsatztreiber von Dior. Und Andersons umfassende Kontrolle über alle Kollektionen passt perfekt zu dem Vorhaben, eine universelle Dior-Welt zu schaffen.

Um fünf vor halb acht erscheint Anderson auf der Dachterrasse der Boutique in Beverly Hills. „Seine Ideen und Entscheidungen sind oft überraschend, und die Breite seiner Interessen ist wirklich faszinierend“, erzählt mir Schauspieler:in Greta Lee, eine der Gäst:innen, die an dem Abend Jeans und eine schlichte elegante graue Bluse von Dior trägt. Jennifer Lawrence erscheint mit ihrem Ehemann. Charlize Theron, langjährige Dior-Botschafterin, trifft als Letztes ein. Zu Gast sind außerdem Gia Coppola, Maude Apatow und Ejac aus „KPop Demon Hunters“. Lauren Sánchez Bezos macht Selfies und verteilt Umarmungen. Auch „The White Lotus“-Schöpfer Mike White wohnt der Feier bei, scheinbar zu seiner eigenen Überraschung. Anderson schüttelt Hände, begrüßt die ebenfalls zur Feier des Tages eingeflogene Delphine Arnault, eilt zu Lee hinüber und umarmt sie. Er trägt ein hellblaues Hemd, Jeans und braune Mokassins. Keller:innen servieren mit Kaviar gefüllte Nori-Rollen, und auf der Terrasse stehen kleine Becher mit Marlboro-Zigaretten, sehr untypisch für L.A. Um zehn nach acht beginnt das Abendessen. Die Stimmung wird ausgelassener. Um viertel nach neun begibt sich Anderson mit einigen prominenten Gästen zum Rauchen auf die Terrasse. Eine halbe Stunde später lässt er Tequila-Shots auschenken. Mehr Zigaretten folgen.

Zurück in Paris, kurz vor den Feiertagen. Scharen von Tourist:innen drängen sich vor dem festlich beleuchteten Flagship-Store von Dior und machen Fotos. Nicht weit entfernt befindet sich „Dior Heritage“, das umfangreiche Archiv des Modehauses. Eine der ersten Amtshandlungen Andersons bei Dior bestand darin, dieses Archiv auszukundschaften. Sein Lieblingskleid von Christian Dior ist das elfenbeinfarbene „Cigale“ aus dem Jahr 1952: „Es ist so aerodynamisch. Die Konstruktion ist fantastisch.“

Am nächsten Abend sieht sich Anderson die Fotos für die anstehende Werbekampagne an. „Wir haben mehrere Profile ausgearbeitet. Mir ist am wichtigsten, dass Dior unterschiedliche Männer, Frauen, Personen ansprechen kann. Die Marke ist groß genug, um nicht nur eine Zielgruppe zu haben“, sagt er. Er denke beim Designen nie an die Kampagne, aber sie sei ein wesentlicher Bestandteil seines Verständnisses der Arbeit und welchen Platz diese in der Welt haben könne. Für seine erste Kampagne, fotografiert von David Sims, überlegte er sich, was Aristokrat:innen, die ursprüngliche Zielgruppe der Haute Couture, in einem postaristokratischen Zeitalter sein könnten. „Ich bin sehr zufrieden, es wirkt fröhlich“, sagt Anderson, während er auf eine Reihe Aufnahmen blickt, die die Models Laura Kaiser, Saar Mansvelt Beck und Sunday Rose gemeinsam auf einem Loveseat zeigen. „Ich liebe es“, sagt er schließlich. Dann wendet er sich einigen Aufnahmen von Kylian Mbappé zu. Der Fußballspieler trägt Jeans, einen grauen Pullover und eine Krawatte mit Eldredge-Knoten. „Hier geht es um Leadership“, sagt Anderson und verstränkt die Arme. „Ich werde noch mal in mich gehen, und 20 andere Leute werden dazu eine Meinung haben, aber ich finde es schlüssig“, verkündet er und lächelt erleichtert. „Ich war komplett eingenommen von den Erwartungen und der Frage, ob es Anklang findet. Aber wenn ich es jetzt sehe, bin ich sehr stolz auf unsere Teams. Ich glaube, wir haben die richtige Richtung eingeschlagen. Ist es schon eine neue Sprache? Noch nicht. Aber bin ich einen Schritt weiter, als ich es in meinem letzten Job war?“ Er schaut mich vielsagend an, Freude umspielt seine Mundwinkel: „Was das angeht, sieht es gut aus.“