



Die Anatomie vom Stress

Die Definition von Stress

Der Begriff Stress kommt aus dem Englischen und steht ursprünglich in der Mechanik für die Reaktion eines Materials auf einwirkende Kräfte. In den 1930er-Jahren hat der Psychologe Hans Selye den heute gebräuchlichen Stress-Begriff geprägt. Hiermit ist eine unspezifische Reaktion des gesamten Organismus (also Körper, Geist und Seele) auf einen äußeren oder inneren Faktor gemeint. Unspezifisch heißt hier, dass die Reaktion nicht genau auf den Auslöser abgestimmt ist, sondern nahezu gleichartig abläuft. Es gibt äußere und innere Stressoren. Typische äußere Stressoren sind z.B. Zeit- und Leistungsdruck, innere Stressoren z.B. Ängste, Leistungsdenken und Perfektionismus.

Ob eine Situation als Stress-auslösend erlebt wird, hängt von der Bewertung der Person ab. Nach dem Stress-Modell von Lazarus findet in der ersten Bewertung die Einteilung in Herausforderung oder Bedrohung statt, in der zweiten Bewertung wird eine Bewältigungsstrategie ausgewählt. In einer sogenannten Neubewertung wird eruiert, ob die Bewältigungsstrategie, also z.B. ein Kampf- oder Rückzugsverhalten, erfolgreich war. Je nach Bewertung der Situation, die im Betroffenen selber stattfindet, wird – wie ein Knopfdruck – die Stressreaktion ausgelöst.

Die Stressreaktion

Die Stressreaktion läuft in unterschiedlicher Ausprägung bei jedem Individuum ab. Typische **Sofortreaktionen** sind:

- Erröten / Zittern
- Stottern/Heiserkeit
- kalter Schweiß
- schnelle Atmung
- Druck/Enge in Hals/Brust
- trockener Mund/Hals
- Herzrasen/Blutdruck
- Schwindel
- kalte Hände
- Magenkrämpfe / Durchfall
- Stuhl- oder Harndrang

Bei anhaltendem oder immer wiederkehrendem Stressreiz können **langfristige Veränderungen** auftreten, z.B.

- Schwäche
- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit / Frustessen
- Blutdruckanstieg
- Herzrhythmusstörungen
- Hörsturz / Ohrgeräusch
- Verspannungen / Schmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

- Allergien und Asthma
- Hautkrankheit/Haarausfall
- Regel- u. Sexualstörung

Viele sogenannte „psychosomatische“ Erkrankungen entstehen durch angehäufte Stressreaktionen, so z.B. Herzangst, Reizdarm, Schmerzerkrankungen, Nackenverspannungen und Blasenstörungen.

Was passiert bei Stress im Organismus?

Alle Reize, die auf den Organismus treffen, treffen über das Nervensystem im Gehirn ein. Dort werden sie an die Großhirnrinde weitergeleitet, wo uns diese Reize bewusst werden und wir gezielt über unser weiteres Verhalten entscheiden können. Aber viel schneller gelangen die Reize in das sogenannte „Limbische System“, eine Aneinanderreihung von verschiedenen Nervenkernen im Inneren des Gehirns, wo das Unterbewusste sitzt, unsere Erfahrungen, unsere Gefühle und unsere Muster. Muster sind bestimmte Verhaltensweisen, die wir uns aufgrund unserer Lebenserfahrung meist unterbewusst angewöhnt haben.

Die Stressreaktion wird hauptsächlich durch unsere Gefühle, aber auch durch unsere Gedanken in Gang gesetzt. Wie durch ein Stromkabel wird der Stressreiz vom Gehirn über das Rückenmark in den Körper geleitet. Verantwortlich für die Verbreitung der Stressreaktion ist das sogenannte vegetative Nervensystem, das aus Sympathikus und Parasympathikus besteht. Den Sympathikus könnte man auch als „Stressnerv“, den „Parasympathikus“ als Entspannungsnerv bezeichnen. Beide führen vom Rückenmark aus zu allen Organen, Muskeln, Sehnen und in die Haut.

Durch den Sympathikus werden Stress-Hormone wie Noradrenalin im Körper freigesetzt und dadurch die Organfunktionen verändert – in Richtung Bereitstellung von Energie und Muskelkraft sowie der Lähmung von Verdauungstätigkeiten. Ein Ast des Sympathikus zieht auch zur Nebenniere, einer Hormondrüse, in der Stresshormone wie Adrenalin gebildet und ins Blut ausgeschüttet werden, die sich dann im ganzen Körper verteilen können.

Der Parasympathikus zieht ebenfalls in alle Körperstrukturen und führt hier zu Entspannung und Regulation sowie Verdauungstätigkeit.

Für den Organismus ist es wichtig, beide Systeme in einem wechselseitigen Gleichgewicht zu erhalten, um vital und lebensfähig zu bleiben. Der Sympathikus gibt die Kraft zu handeln und zu reagieren, der Parasympathikus die Möglichkeit der Regeneration.

Was hilft gegen Stress?

- **Bewegung:** Empfohlen wird ein leichtes Ausdauertraining als Ausgleich. Dabei wird durch Stress angereicherte Energie (die sich z.B. als Aggression entladen kann) abgebaut. Ratsam ist z.B. Walking, leichtes Joggen, Schwimmen oder Radfahren zwei- bis dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten.
- **Entspannungsverfahren:** Das Erlernen einer Entspannungstechnik führt auf Dauer (über Wochen bis Monate) zu einer Reduktion des Stresslevels. In der Anfangsphase können zunächst Unruhe, Gedankenströme und Anspannung auftreten. Wichtig ist hier das möglichst tägliche Üben über 5 bis 20 Minuten. Empfehlenswert sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training und Alpha-Relaxation. Für Menschen mit Neigung zu Unruhe oder Personen, „die sich nicht entspannen können“, ist eine konzentrierte Bewegungsübung wie Yoga, Qigong oder Taichi ratsam.

- **Regelmäßige Tagesrhythmen:** Der Körper liebt Regelmäßigkeit – Schlafenszeiten, warme Vitalstoff-reiche Mahlzeiten zwei- bis dreimal am Tag, Rituale ... Durch diese positiven Gewohnheiten wird Stress abgebaut.
- **Gefühle regulieren:** Überschießende Gefühle (wie Wut, Angst oder Scham) können uns dauerhaft unter Stress setzen. Der Umgang mit seinen Gefühlen ist leider schwierig zu erlernen. Meist ist eine therapeutische Hilfe erforderlich (z.B. ein Stressbewältigungskurs). Ein wichtiges Grundprinzip ist zu nächst das Beobachten der Gefühle, dann das Benennen (z.B. „Ich bin jetzt verärgert“), um sie dann besser akzeptieren und ihnen Raum geben zu können. Vielleicht finden Sie auch ein kleines Ritual, mit dem Sie ihre Gefühle besänftigen können.
- **Nein-Sagen:** Die Abgrenzung gegenüber der Außenwelt ist wichtig – Aufgaben delegieren, Handy und Email auch mal ausschalten, Aufgaben, die Sie nicht schaffen, abgeben...
- **Beziehungen pflegen:** Zwischenmenschliche Beziehungen sind der wichtigste Schutz vor krankmachendem Stress (laut Stressexpertin Diana Drexler). Reaktivieren Sie Ihre Beziehungen, Ihre Partnerschaft, Ihren Freundeskreis. Schauen Sie, welche Kontakte Ihnen Kraft geben und welche Ihnen Kräfte rauben.
- **Genießen lernen:** Genuss löst positive Gefühle in unserem Körper aus – es werden Glückshormone (z.B. Endorphine) freigesetzt, die Stress ausgleichen und regulieren können. Nehmen Sie sich möglichst täglich – oder zumindest mehrmals die Woche – etwas vor, das Sie genießen können. Es kann ein gemütlicher Abend mit Partner oder Freunden, ein lange vergessenes Hobby, ein kleiner Ausflug oder ein Saunabesuch sein.
- **Neurohormonelle Behandlung:** Über die ärztlich kontrollierte Zufuhr von bestimmten Neurohormonvorstufen kann eine chronifizierte Stressfehlregulation (z.B. beim Burnout) verbessert werden. Zeitgleich sind immer Lebensstilmaßnahmen erforderlich.
- **Pflanzenheilkunde:** In Bereich der pflanzlichen Wirkstoffe gibt es verschiedene Präparate mit stressregulierenden Eigenschaften zur Unterstützung eines ganzheitlichen Behandlungsregimes.