

# PHÄNOMEN MIT ZWEI GESICHTERN

Man mag es kaum glauben. Aber Stress ist überlebensnotwendig. Dadurch können wir zum Beispiel rechtzeitig auf Gefahren reagieren. Trotzdem erkranken immer mehr Menschen, weil sie zu viel Stress haben. Stress ist ein komplexes Phänomen – eben mit zwei Gesichtern.

Im Zeitalter von Internet, Facebook und der Überflutung mit Information und Außenreizen jeglicher Art leiden immer mehr Menschen unter Stress. In Beruf und Familie sind Höchstleistungen gefragt, und der Druck geht auch ins Freizeitleben über, wo alles durchgeplant ist.

**Die Krankheiten**  
Stress ist heutzutage zu einem der gravierendsten Krankheitsauslöser geworden, da er verschiedenste psychische Probleme mit verursacht, beispielsweise Depression, Burnout, Angstzustände, Partnerschaftsprobleme, aber auch körperliche Störungen des Verdauungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Immunsystems. Stress umfasst demnach die körperliche, die psychologische und die soziale Ebene, die



sich gegenseitig beeinflussen bzw. die verschiedenen Aspekte desselben Phänomens darstellen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen durch einen reflexartigen

**Angriffs- und Fluchtmechanismus** das Überleben gesichert hat. Der Begriff „Stress“ wurde in den 1950er Jahren von Hans Selye geprägt. Er entlehnte den Begriff der Werkstoffkunde, bei der mit Zug und Druck auf ein Material eingewirkt wird. In

den 1970er Jahren hat Richard Lazarus angefangen, Stress als eine Wechselwirkung zwischen einer herausfordernden Situation und der handelnden, erlebenden Person zu sehen. Die Person erlebt Stress, wenn die Situation ihre Ressourcen übermäßig beansprucht und sie sich in ihrem Wohlergehen bedroht fühlt.

**Die inneren Ressourcen**  
Der Stressgehalt einer Situation hängt sehr stark von der Wahrnehmung und Bewertung der jeweiligen Person sowie ihrer Persönlichkeit ab. Ressourcen gegen Stress sind **innere Kräfte** wie Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz, positive Grundeinstellung, Sinn für einen größeren Zusammenhang, Intuition, Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) und Achtsamkeit. Eine weitere wichtige Ressource stellt



**Dr. Angelika Klammer**  
Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
www.angelika-klammer.it  
E-Mail: info@angelika-klammer.it

die **äußere Unterstützung** durch die Familie, Freunde und Gruppen dar.

## WIE WIR AUF STRESS REAGIEREN

Wie wirkt sich der klassische Stressbewältigungsmechanismus (Kampf/Flucht) heute auf unseren Geist aus? Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR-Kurses (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) sagte einmal: „Schmerz ist im menschlichen Leben unvermeidlich, darunter zu leiden die eigene Wahl.“ Er meint damit, dass Leiden durch die Verstrickung in unsere inneren Stressmechanismen (Kampf, Flucht und Erstarrung) entsteht. Eine ungesunde Reaktion auf Schmerz ist zum Beispiel der Widerstand gegen Schmerz. Christopher Germer bringt es mit der folgenden Formel auf den Punkt: Schmerz x Widerstand = Leiden. Wenn wir also instinktiv Schmerz vermeiden, indem wir Genuss suchen, wird innerlich Stress aufgebaut. Viele von uns reagieren auf emotionalen Schmerz automatisch mit dem **Kampf-Flucht-Modus**, dabei wird Kampf zu **Selbstkritik** und **Selbstvorwürfen**, Flucht wird zu **Selbstisolation**, wo wir aus Angst und Scham von uns selbst und anderen abgeschnitten bleiben. **Erstarrung** wird zur **Überidentifikation** mit unseren Erfahrungen, wodurch wir in unseren Vorstellungen und unserem Schmerz gefangen bleiben. Dadurch verlieren wir die Verbindung zu unserem Körper und zu uns selbst. Als **Bewältigungsmechanismus** stellt sich dann oft ein, dass wir **in den Kopf gehen**. Statt zu fühlen, denken wir.

# WIE ENTSTEHT STRESS IN UNSEREM NERVENSYSTEM?

Der Experte Paul Gilbert beschreibt drei Regulationssysteme: das Alarmsystem und das Antriebssystem, die im autonomen Nervensystem dem Sympathikus (Gaspedal) entsprechen und das Fürsorgesystem, das dem Parasympathikus (Bremspedal) entspricht. In unserem Nervensystem hat immer ein System die Oberhand.

**Das Alarmsystem**  
Das Alarmsystem wird durch **Bedrohung und Gefahr** ausgelöst. Es dient dem Selbstschutz, wobei unangenehme

Emotionen wie Angst, Aggression oder Abneigung ausgelöst werden. Es kommt zu einem beschleunigten Puls, zu schneller, oberflächlicher Atmung, zu trockenem Mund und angespannten Muskeln. Das Verhalten ist aktiv und mündet in **Kampf, Flucht oder Erstarrung**. Physiologisch kommt es zur vermehrten Ausschüttung der Stresshormone **Cortisol und Adrenalin**. Wer in der Kindheit übermäßig Bedrohung, Unsicherheit und Traumatisierung (Gewalt, Ver-lusterfahrungen, Erkrankungen,

Unfall usw.) erlebt hat, der hat ein stark ausgeprägtes Alarmsystem. Dieses ständig erhöhte Erregungsniveau führt zu viel Stress und vermindert die Belastbarkeit.

**Das Antriebssystem**  
Das Antriebssystem wird durch **Begierde** (Hunger nach Essen, Erfolg, Besitz, Macht, Status) ausgelöst und drängt nach Befriedigung. Die Aufmerksamkeit ist verengt, mit besonderer Konzentration auf **Anerkennung**. Die Emotionen sind zwar eher angenehm, aber nur kurzzeitig:

Verlangen, Erregung, Vitalität, und Genuss. Die Körperempfindungen entsprechen dem Ziel der Begierde: zum Beispiel Speichelfluss, sexuelle Erregung, beschleunigter Puls, erhöhte Muskelanspannung und Bewegungsdrang. Das Verhalten ist getrieben und dreht sich um Leistung, Streben und Konsum. Hierbei kommt es zur Ausschüttung von **Dopamin**. In unserer Gesellschaft werden Konsum, Wettbewerb und Leistung stark stimuliert, wodurch viele von uns ein sehr angeregtes Antriebssystem haben.

Viele sind mit Konkurrenz und der Frustration aufgewachsen, dass ihr Bedürfnis nach dem Gesehenwerden und Angenommensein nicht erfüllt wurde. Dadurch leiden sie sehr unter einem Gefühl der Unzulänglichkeit oder Minderwertigkeit. Viele leiden heute unter einer sehr starken Erregung des sympathischen Nervensystems (Alarm- und Antriebssystem), was zu Erschöpfung führt, wodurch wiederum die Regenerationsfähigkeit eingeschränkt ist. Es kommt zu körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck,

Herzrhythmusstörungen, Verdauungsbeschwerden, chronischen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen.

**Das Fürsorgesystem**  
Das Fürsorgesystem hat keinen besonderen Auslöser und bekommt Raum, wenn **nichts** ansteht. Es richtet sich auf soziale Verbundenheit, Sicherheit und Wohlbefinden. Die Aufmerksamkeit ist offen, gleichmäßig verteilt zwischen Innen- und Außenwelt. Die Emotionen sind ausgeglichen und länger anhaltend: Wärme, Gelassenheit, Zu-

friedenheit und Wohlbefinden. Das Verhalten ist entspannt, freundlich und verspielt. Viele von uns wurden in ihrer Kindheit emotional vernachlässigt, haben **wenig Wärme und Liebe** erlebt oder waren vielleicht auch unberechenbarem Verhalten ausgeliefert. Es konnte keine sichere Bindung zu den Eltern aufgebaut werden. Wer wenig liebevolle Fürsorge erlebt hat, ist weniger zu fürsorglichem Verhalten sich und anderen gegenüber fähig und ist misstrauischer. Hormonell entspricht das Bindungs- oder „Ku-

schelhormon“ **Oxytozin** dem Fürsorgesystem. Dieses Oxytozin ist imstande, Stresshormone auszugleichen. Mitgefühl und Selbstmitgefühl sind eng mit dem Fürsorgesystem verbunden und können durch mentale Übungen des Mitgefühls gefördert werden. Auch die Visualisierung eines liebevollen Gegenübers oder eines sicheren Orts kann hilfreich sein. Außerdem können Düfte, Kerzen, Farben und besonders Musik bzw. Singen die „Mitgefühlssaite“ zum Schwingen bringen.