

Resilienz, Stressmodell und Stressphysiologie

von der Stress-REAKTION zur Stress-ANTWORT

Inhaltsverzeichnis

Was ist Stress?	1
Wie entsteht Stress?.....	1
Stressmodell	2
Was sind Stressauslöser – Stressoren?	3
Von der Stressreaktion zur Stressantwort mit Achtsamkeit.....	3
Was passiert in unserem Körper?	5
Das Nervensystem.....	5
Neurobiologische Wirkungen des Achtsamkeitstrainings.....	5

Was ist Stress?

Hans Selye verwendete den Begriff vor 80 Jahren und definierte ihn als „Anpassungsfähigkeit des Körpers auf alles, was die Balance lebenswichtiger Funktionen wie Temperatur oder Blutdruck stört: wie Angst, Isolation, Hitze oder Kälte. Er erkannte auch, dass Stress ebenso Lebenselixier wie schleichendes Gift sein kann. Er erforschte, wie spezifische äußere Reize (Stressoren) psychische und physiologische Reaktionen bei Menschen hervorrufen.

Der Einfluss von Stress auf die Gesundheit bzw. Krankheitsentstehung ist inzwischen allgemein anerkannt. Insbesondere psychosoziale und mentale Faktoren haben hier eine herausragende Bedeutung und gerade das Herz-Kreislaufsystem scheint anfällig für derartige Stresseinflüsse.

Wie entsteht Stress?

Eine Stressreaktion entsteht nur, wenn Wahrnehmungen oder Gedanken als belastend bewertet werden. Etwas plakativ formuliert: **„Es gibt nichts, was Stress macht, Stress entsteht erst im Kopf.“** Das gilt natürlich nicht immer – besonders bei physikalisch-chemischen Reizungen –, aber für die häufigsten psychischen Belastungen, die krank machen können. (BDP-Gesundheitsbericht-2008) Wir reagieren nicht auf den Vorwurf von außen, sondern auf unsere eigenen dahinterliegenden Überzeugungen, Muster und auf unsere inneren Annahmen und Faustregeln.

„Stress-Vorbeugung“ lässt sich gezielt trainieren. Wenn mir mein Frühwarnsystem sagt: „Pass auf, du bist im Stress!“ – dann helfen 3 Fragen weiter: Kann ich die Belastung selbst verringern? Muss ich das jetzt wirklich tun? Wie kann ich meine Kräfte stärken, mich wieder erholen?

Und vor allem: Wie sind meine eigenen Einstellungen und Bewertungen? Verschärfen sie den Stress, oder helfen sie mir, die Herausforderungen zu bewältigen?

Es ist ähnlich wie beim Sport: Wenn sich ein Tennis- oder Golfspieler über einen schlechten Ball

Was sind Stressauslöser – Stressoren?

Äußere Stressoren (Belastungsfaktoren)

- Physikalische Faktoren: Hitze, Kälte, Lärm, ...
- Soziale Faktoren: Mobbing, negative Beziehungen, Einsamkeit, Isolation, ...
- Ökonomische Faktoren: Arbeitslosigkeit, Schulden, Wohnungssituation, ...
- Sonstige Faktoren: Termindruck, Reizüberflutung, ...

Innere Stressoren

- Innere Einstellungen wie: „Das schaffe ich nicht“, „Jetzt ist alles aus“, „Immer ich“, „Ich muss das Ganze alleine schaffen“, „Am liebsten mache ich alles selbst“, „Ich halte das nicht durch“, „Ich muss alles richtig machen“, „Ich muss ständig daran denken, was alles passieren kann“, „Ich werde versagen“, „Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen, Stress etc.) einfach nicht aushalten“ etc.

In einer Stresssituation werden äußere wie innere Stressoren wahrgenommen und beurteilt. Führt diese Beurteilung zu einer „Bedrohung“, so reagiert man mit Kampf oder Flucht oder Erstarrung. Diese initiale Schrecksekunde löst die Schreckmotorik aus und führt zu neuronaler Entladung und Freisetzung von Stresshormonen (z.B. Cortisol). Bei Anspannung wird unser Sympathikus aktiviert und beschleunigt die Körperreaktionen (siehe unten: Das Nervensystem S. 5).

Schwierig wird es erst, wenn wir aus der *Stressreaktion* nicht mehr richtig herauskommen, wenn sie zur *Gewohnheit* wird.

Von der Stressreaktion zur Stressantwort mit Achtsamkeit

Stress-Reaktionsmöglichkeiten:

- Flucht
- Angriff – Kampf
- Erstarren
- Sich anfreunden

Der Schlüssel zu einem anderen Umgang mit diesen Mustern und Gewohnheiten ist, nicht automatisch einer gewohnheitsmäßigen Reaktion nachzugeben, sondern zu üben, in der Situation achtsam zu sein. Das heißt, präsent zu sein und sowohl die Gesamtheit der äußeren Situation wie die Gesamtheit der Wirkung dieser Situation auf Körper, Geist und Seele bewusst wahrzunehmen. Statt sofort zu reagieren, wird der Grad der Achtsamkeit erhöht. Nur aus diesem Gewahr werden der Situation entsteht die Freiheit der Wahl, nur dann haben wir einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten, nur dann können wir bewusst handeln. Dabei ist es sehr hilfreich, die beiden Bereiche getrennt zu beobachten.

Das Achtsamkeitstraining unterstützt diese Antwort-Möglichkeit, nämlich die des sich Anfreundens bzw. gegenwärtig Seins. Gegenwärtig sein ist eines der besten Mittel gegen Angst oder Stress -

vorausgesetzt, die Gegenwart ist nicht bedrohlich. Wenn wir genau wahrnehmen, was jetzt ist, erledigt sich so manche Angst oder Stress wie von selbst. Sich anfreunden bedeutet, das wertfrei zu beobachten, was jetzt da ist. Wir beobachten alles, was auftaucht, achtsam, urteilsfrei und behutsam. Wird der geistige Zustand stärker oder schwächer? Wo genau spüre ich dieses Gefühl? Verlieren sie sich wieder? Wie sind meine eigenen Einstellungen, stressverschärfenden Gedanken und Bewertungen? Verschärfen Sie den Stress, oder helfen sie mir, die Herausforderungen zu bewältigen? Wir stellen unsere Situation quasi auf eine geistige Werkbank und beobachten sie mit einem distanzierten Kamerablick bzw. aus der Vogelperspektive.

Es ist der Geist, der seine eigene Essenz sieht, und dies ist es, was wir zeitloses Gewahrsein nennen.

Die Gegenwart des zeitlosen Gewahrseins in unserem Geist bereinigt automatisch die störenden Gefühle. D.h. das Innehalten und reine Beobachten, was hier und jetzt abläuft, während der unangenehmen Erfahrung. So kommt man zu einer **Stressantwort**.

Wir wenden diese Methode wie folgt an: Sobald Sie untertags die Gegenwart einer Emotion oder stressverschärfender Gedanken bemerken, werden Sie sie direkt mit unverstelltem Blick betrachten. Dadurch beruhigt sich das störende Gefühl und entlässt den Menschen aus seinem Griff. Dieser Prozess wird verglichen mit der Erkenntnis der Untrennbarkeit von Wellen und Wasser. Auf ähnliche Weise sind die vielfältigen Formen, die im Geist erscheinen, nichts anderes als der Geist selbst. Deshalb gibt es keinen Grund, störende Gefühle zurückzuweisen oder als vom Geist verschieden zu betrachten. Der Praktizierende wird dies verstehen können, und durch die unmittelbare Erfahrung der Tatsache, dass die Emotion einfach der Geist selbst ist, werden diese sich von selbst beruhigen. Der Praktizierende mit gewöhnlichen Fähigkeiten wird durch diese Praxis in die Lage versetzt, sich eines störenden Gefühls bewusst zu werden, wenn es in seinem Geist erscheint. Er wird sich nicht von diesem Gefühl vereinnahmen und von ihm mitreißen lassen, wie das normalerweise geschieht. Die Essenz oder Natur einer Emotion direkt zu betrachten, ist eine Methode, die in allen Fällen angewandt werden kann, so als könnten wir eine einzige Medizin benützen, um hunderte verschiedene Krankheiten zu heilen.

Haben Sie schon bemerkt, dass Ihr Gewahrsein von Furcht (Depression, Stress etc.) sich nicht fürchtet (nicht depressiv, nicht gestresst ist), wenn Sie sich fürchten (depressiv oder im Stress sind)? Das Ihr Gewahrsein nicht Sklave Ihrer schlechten Gewohnheiten ist? Gewahrsein ist immanent und letztlich unendlich zugänglich, aber es tarnt sich wie ein scheues Tier. Gewöhnlich bedarf es eines gewissen Maßes an Bemühung und Stille, um einen Blick darauf zu erhaschen, auch wenn es im Grunde völlig offensichtlich ist. Wenn Sie sich mitten im Schmerz ins reine Gewahrsein begeben, und sei es auch nur für einen kurzen Moment, dann wird sich Ihre Beziehung zum Schmerz in eben diesem Augenblick verändern. Und diese Verschiebung in Ihrer Beziehung zu der Erfahrung verleiht Ihnen einen höheren Grad an Freiheit in Ihrer Haltung und Ihrem Handeln in der jeweils gegebenen Situation ... selbst wenn Sie nicht wissen, was Sie tun sollen. Gewahrsein transformiert emotionalen Schmerz (oder Stress) ebenso wie es den Schmerz transformiert, den wir mehr dem Bereich der körperlichen Empfindungen zuordnen. Wenn wir in emotionalen Schmerzen versunken sind, dann können wir, wenn wir genau achtgeben, wahrnehmen, dass es da immer einen Überbau von Gedanken gibt und eine Fülle anderer Gefühle *über* dem Schmerz, den wir erfahren.

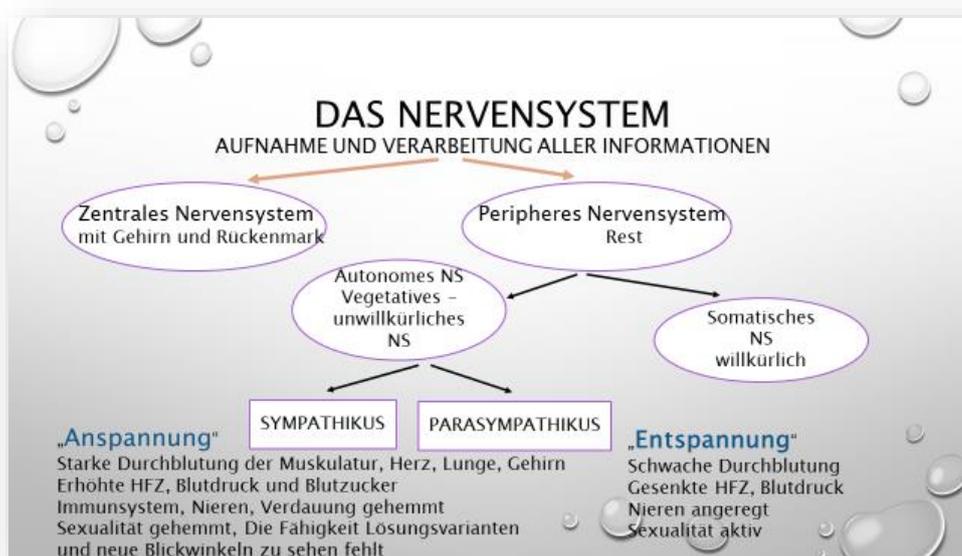
Es ist befreiend, mit unseren Emotionen so umzugehen, auch wenn sie toben und uns zur Verzweiflung bringen – ja *besonders* dann. (Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen 2008, S. 101)
Gewahrsein ist die einzige Kraft, die ich kenne, die Quintessenz von Intelligenz, physischer,

emotionaler und moralischer Intelligenz. Wenn wir das tun, nämlich Achtsamkeit und Gewahrsein trainieren, sehen wir, dass die Gedanken sich selbst befreien, selbst mitten in unserem Kummer. Wir brauchen eine Art Bezugsrahmen, damit wir das können bzw. um zu wissen, wo wir anfangen. (Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen, 2008 S. 105)

Was passiert in unserem Körper?

Aufgrund der vielen neurophysiologischen Untersuchungen in den letzten 20 Jahren hat man mittlerweile eine recht genaue Vorstellung über die Neurophysiologie und Biochemie des Stresses. Bei Stress läuft nicht nur eine unbewusste hormonale Kaskade ab, sondern die Sinneserfahrung „Stress“ hinterlässt bewusst oder unbewusst Gedächtnisspuren. Diese führen wieder um zu plastischen Veränderungen in den Nervennetzwerken des Gehirns, die uns für zukünftige ähnliche Stresssituationen vorbereiten sollen, um noch besser im biologischen Sinne reagieren zu können. Dabei kommt dem limbischen System (Amygdala, Hippocampus, Thalamus etc.) im Gehirn des Menschen eine zentrale Rolle für das Erfahrungs-Langzeitgedächtnis und die Verarbeitung von Emotionen zu. Neurostress läuft über die Achse Hirnrinde (Noradrenalin) – Hypothalamus – Hypophysenvorderlappen – Nebennierenrinde unter Beteiligung von Katecholaminen, Serotonin und Cortisol.

Das Nervensystem



Neurobiologische Wirkungen des Achtsamkeitstrainings

Das regelmäßige Entspannen kann nicht nur subjektiv „relaxend“ (d.h. entlastend), sondern eben auch messbar und auf molekularer Ebene stressabbauend wirken. Die beschriebenen Vorgänge laufen insbesondere im limbischen System ab, wo unser körpereigenes Motivations- und Belohnungssystem sitzt. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sind dabei in der Lage, den Hirnstoffwechsel insgesamt herunter zu regeln, wobei spezifische Regionen, die z.B. für die Kontrolle

des autonomen Nervensystems und der Emotionen bzw. für die Aufmerksamkeit und Konzentration zuständig sind, aktiviert werden.

Es gibt darüber hinaus Hinweise, dass die Entspannungsantwort auf molekularer Ebene nicht nur mit Stickstoffmonoxid (NO), sondern auch mit der Dopamin- und Endocannabinoid-Ausschüttung und sogar mit der endogenen Produktion und Freisetzung von Opioiden und Opiaten (hier: körpereigenes, endogenes Morphium) verbunden ist. Diese Botenstoffe fahren unser Erregungsniveau herunter, fahren auch das Nervensystem herunter und dieses Stickstoffmonoxid macht die Gefäße weit, senkt den Blutdruck, Herz-, Atemfrequenz und Blutdruck sinken und so schließt sich schließlich eine ganze Kaskade von Entspannungshormonen an. Man kann also festhalten, dass Achtsamkeitsübungen das Gehirn effektiver (z.B. weniger Sauerstoff verbrauchend) arbeiten lassen, dazu womöglich das Gedächtnis, die Lern-, die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern sowie die funktionelle und strukturelle Plastizität des Gehirns fördern – und schließlich auch die psychische Widerstandskraft und Flexibilität der Individuen insgesamt erhöhen, was mit einer gestärkten Stressresistenz einhergeht.

(Tobias Esch: Neurobiologische Aspekte der Regeneration: Entspannung als Instrument der Stressregulation S.

131)