

Stress ist nicht gleich Stress

Heutzutage klagen die meisten über „Stress“. Für jeden bedeutet Stress etwas anderes, aber meist wird er als negativ empfunden. Dabei ist Stress nicht zwangsläufig etwas Schlechtes. Er ist auch „Salz in der Suppe des Lebens“, er sorgt für Aufmerksamkeit und Motivation. Außerdem hat er uns im wahrsten Sinn des Wortes das Leben gerettet. Beziehungsweise das Leben jener unserer Vorfahren, die unser Leben erst ermöglichten. Wie wir sehen werden, ist es der chronische Stress, der die positiven Effekte von Stress ins Negative verkehrt und das Gleichgewicht der Gesundheit in Richtung Krankheit verschiebt.

Good Stress versus Bad Stress

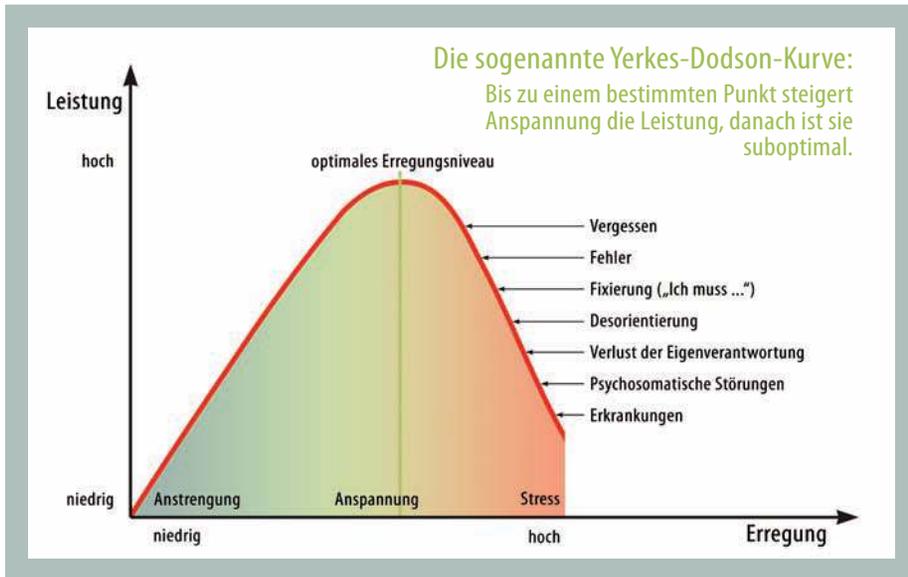
Georg gehört zu den Menschen, die für die Bühne leben. Vor dem Auftritt kennt er kein Lampenfieber, im Gegenteil, er hat viel Spaß mit seinen Musikerkollegen, und er freut sich, da er jetzt mit ihnen auf die Bühne tritt. Es ist, als wenn mit den Scheinwerfern auch bei ihm ein Schalter umgelegt wird. Nun lebt er ganz den Moment, nimmt alles um sich herum besonders gut wahr und kann es genießen, die Aufmerksamkeit des Publikums, die Stimmung und die Musik. Man könnte es auch als „Flow“ bezeichnen, ein Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in dem Erlebnis.

Sogenannter „Good Stress“ oder „Eustress“ ist die Art von Stress, die wir fühlen, wenn wir begeistert und aufgeregt sind. Unser Puls beschleunigt sich, unsere Hormone verändern sich, aber wir fühlen keine Bedrohung oder Angst. Wir spüren diese Art von Stress, wenn wir Hochschaubahn fahren, uns zum ersten Rendezvous treffen oder wenn wir ein lang gehegtes Ziel erreichen. Es gibt viele Auslöser für „Good Stress“, und er verhilft uns zu Lebensfreude und besonderer Lebendigkeit.

Eine gewisse Menge an Stress ist auch für unser Gehirn wichtig, um uns in einen Bereich zu bringen, der optimale Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit ermöglicht.

Während zu wenig Stress zu Langeweile und Depression führen kann, verursacht zu viel Stress Angst und einen schlechteren Gesundheitszustand. Die richtige Portion „Good Stress“ jedoch verbessert unsere Gehirnleistung.

Auch „Good Stress“ kann sich aber ins Negative verkehren, wenn er einfach zu viel wird. Stellen Sie sich Aktivierung durch Stress einerseits und Erholung andererseits wie eine Schaukel vor. Man kann hoch schaukeln, allerdings muss der Gegenschwung genauso intensiv ausfallen. Regeneration und effektive Erholung, ein balanciertes Immunsystem und eine gute hormonelle Versorgung sind also wichtig, damit wir Stress als positiv empfinden können.



Akuter Stress

Stunden später, angegessen bis zum Erbrechen, wachte er jäh auf. Ohne zu wissen warum, setzte er sich in der Dunkelheit auf. Während ringsum sämtliche Mitglieder der Gruppe tief und satt schliefen, lauschte er in die Nacht. Nichts war zu hören, außer den schweren Atemzügen seiner Gefährten. Der Mond stand hoch, und die Felsen hinter dem Höhleneingang glitzerten in seinem fahlen Licht wie bleiche Knochen. Die ganze Umwelt schien friedlich zu schlafen. Da vernahm er das Geräusch eines fallenden Kiesels. Ängstlich, doch neugierig kroch er aus der Höhle und blickte den Abhang hinunter.

Was er sah, war so entsetzlich, dass er sekundenlang unfähig war, sich zu rühren. Nur zwanzig Fuß unter ihm sah er zwei topasfarbene leuchtende Augen. Er war wie gelähmt vor Furcht, starrte in diese hypnotischen Lichter und bemerkte kaum den geschmeidigen Körper, der behende von Stein zu Stein glitt. Nie zuvor war der Leopard so weit hinaufgeklettert. Sekunden später schrillten die Schreckenschreie der Menschenaffen aus der darüberliegenden Höhle.

(nach Arthur C. Clarke, Odysee 2001, Dawn of Man)

Ein anderer Typ Stress ist der akute Stress. Er triggert die Antwort des Körpers ebenfalls, nur sind diese Auslöser nicht immer erfreulich und aufregend, sondern manchmal durchaus lebensbedrohend.

In unserem Beispiel ist es gut ausgegangen, der Leopard konnte in die Flucht geschlagen werden und wurde durch den Absturz von den Felsenhöhlen in die Schlucht darunter getötet. Selbst dieses dramatische Ereignis belastet uns nicht, wenn wir danach die Möglichkeit finden, rasch zu entspannen und zu regenerieren.

Wenn wir den Stressor bewältigt haben, müssen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen und quasi den Rückschwung der Schaukel erleben, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

*Lange Zeit, berauscht von dem Sieg, tanzten sie frohlockend vor dem Höhlen-
eingang und stießen Jubellaute aus. Dann gingen sie in die Höhlen zurück und
erfreuten sich erstmals seit langem eines sorglosen Schlafes.*

(nach Arthur C. Clarke, Odysee 2001, Dawn of Man)

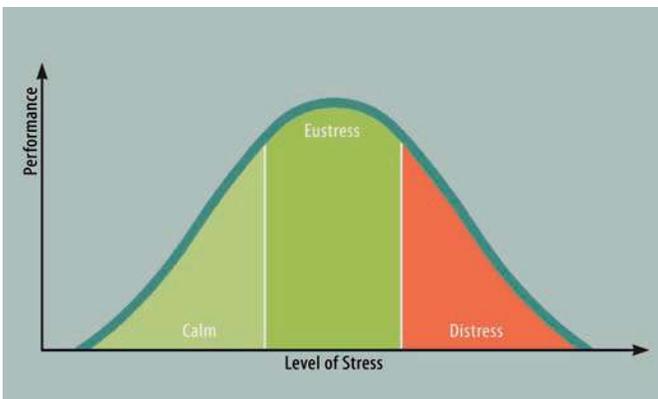
Chronischer Stress

Die Sorte von Stress, die uns Sorgen bereiten sollte, ist der chronische Stress. Hier werden wir ständig mit Alarmreizen konfrontiert, ohne dazwischen regenerieren zu können. Sie belasten uns stark, und wir können ihnen auch nicht ausweichen. Da wir für chronischen Stress nicht gerüstet sind, müssen wir sowohl mit psychischen als auch körperlichen Folgen rechnen.

Wolfgang ist Informatiker und hat seit Jahren einen stressigen Job. Sein innerlicher Halt ist seine Familie – seine Frau und seine Töchter. Als ihm seine Frau überraschend mitteilt, dass sie sich von ihm trennen möchte, erleidet er vor dem Supermarkt einen Zusammenbruch mit Notarzteinsatz. Er wird im Krankenhaus eine Woche lang gründlich durchuntersucht. Organisch ist er gesund, doch er kann ab diesem Ereignis das Haus nicht mehr verlassen. Er leidet unter

*Schlafstörungen und Panik-
kattacken. Neben der chronischen Stressbelastung über Jahre wurde durch das zusätzliche private Ereignis der Trennung „das Fass quasi zum Überlaufen“ gebracht.*

Eine Studie der Yale-Universität zeigt: Können Sie die positiven Aspekte von Stress, wie höhere Aufmerksamkeit und höhere Leistungsfähigkeit, für sich sehen, so profi-



tieren Sie auch von diesen Effekten und lassen weniger Stresssymptome erkennen. Sehen Sie jedoch die typischen Gefahren von Stress, wirkt der Stress auch negativ auf Sie. Es liegt also auch an unserer Ansicht, ob Stress seine positiven oder negativen Wirkungen entfaltet, und es gibt kein allgemein gültiges Maß an Belastung.

In der Studie der Yale-Universität wurden 380 Angestellte einer Bank in drei Gruppen eingeteilt:

- Der Gruppe 1 wurden Videos mit der positiven Wirkung von Stress gezeigt.
- Gruppe 2 sah Videos über die Gefahren von Stress.
- Gruppe 3 war die Referenzgruppe ohne Videos.

Die Untersuchung ergab, dass Mitarbeiter der Gruppe 1 im Anschluss eine nachweisbare Verminderung der körperlichen Stresssymptome zeigten.

In einer Studie mit 29.000 Personen, die über 8 Jahre beobachtet wurden, hatten Menschen mit hohem Stresslevel, welche auch glaubten, dass der Stress sich stark auf ihre Gesundheit auswirkte, ein um 43% (!) erhöhtes Sterberisiko. Am seltensten verstarben jene, die viel Stress hatten, diesen aber nicht als negativ empfanden. Warum ist dies so? Wie wir noch sehen werden, können hier spezielle Genvarianten zum Tragen kommen.

In einer weiteren Untersuchung wurden 850 Personen zwischen dem 39. und 94. Lebensjahr zu Stressereignissen und Hilfsbereitschaft für andere befragt und über 5 Jahre beobachtet. Jedes bedeutende Stressereignis erhöhte das persönliche Sterberisiko um 30%. Dieses erhöhte Risiko wurde jedoch erstaunlicherweise durch hohe Hilfsbereitschaft gegenüber anderen wieder ausgeglichen, auch wenn gleichzeitig eine hohe Stressbelastung vorlag.

Unsere Empfindung und Bewertung scheinen also eine wichtige Rolle zu spielen. Ob wir Belastung als positiv einstufen, hängt unter anderem mit dem Abbau von Stresshormonen und der Fähigkeit zum Abbau belastender Substanzen zusammen, die genetisch mit beeinflusst ist. Es gibt also Menschen, welche gut und andere, welche weniger gut mit Stress umgehen können, darüber werden wir noch ausführlicher berichten.

Der „Erfinder“ des Stresses Hans Selye

Hans Selye (1907–1982) war der erste, der die Reaktion des Körpers auf Belastungen erkannte und als Stress bezeichnete. Er wurde in Wien geboren und studierte an der deutschen Universität in Prag Medizin, verbrachte ein Jahr an den Universitäten in Paris und Rom, bevor er 1929 Arzt wurde. 1931 promovierte er zusätzlich in organischer Chemie. Er wanderte in die USA aus und übernahm letztlich

eine Dozentenstelle für Biochemie in Montreal. Seyle erzählte oft die Geschichte seiner Entdeckung des Stresses: Er hatte sich schon früh gefragt, warum die unterschiedlichsten Krankheiten besonders in der Frühphase ähnliche Symptome aufweisen, verlor dieses „Sickness-Syndrom“ dann aber für ein Jahrzehnt aus den Augen. Erst 1935 stieß er wieder darauf. Auf der Suche nach einem Hormon injizierte er Ratten ein Extrakt aus Rinder-Eierstöcken. Dies rief charakteristische Reaktionen hervor. Die äußere Schicht der Nebennieren vergrößerte sich, gleichzeitig traten Magengeschwüre auf. Diese Reaktion blieb immer gleich, auch als er alle möglichen Organextrakte injizierte. Es schien, als würde jede toxische Substanz zu den beschriebenen Reaktionen führen. „Ich glaube nicht, dass ich jemals gründlicher enttäuscht worden war. Plötzlich waren alle meine Träume, ein neues Hormon zu entdecken, zerstört“, sagte Seyle später. Dann allerdings erinnerte er sich an die Beobachtungen aus seinen Studententagen. Er rief sich die Symptome ins Gedächtnis, die viele der an Infektionskrankheiten leidenden Patienten gezeigt hatten und erkannte ein ähnliches Reaktionsmuster wie bei seinen Versuchsratten. „Wenn wir nachweisen könnten“, schrieb Selye, „dass der Organismus über ein allgemeines, nicht spezifisches Reaktionsmuster verfügt, mit dem er auf die potentiellen Schäden durch krankheitsauslösende Faktoren antwortet, dann könnten wir diese Verteidigungsreaktion einer streng objektiven und wissenschaftlichen Analyse unterziehen.“ Das Stresskonzept war entstanden. Seyle unterteilte es in drei Phasen: dem ersten Stadium, der Alarmreaktion, folgen das Widerstandsstadium und schließlich das Erschöpfungsstadium. Selye wusste sicherlich selbst, was Stress bedeutet: Von 1945 bis zu seiner Pensionierung 1975 war er Professor und Direktor am Institut für experimentelle Medizin und Chirurgie der Universität Montreal, er hielt sich aber sein Leben lang körperlich fit, heiratete 3 Mal, sprach angeblich 10 Sprachen und war sicherlich ein „Workaholic“. Er starb am 16. Oktober 1982.

Alte Baupläne treffen auf modernen Lebensstil

„Hinter jedem lebenden Menschen stehen 30 Geister.“

Arthur C. Clarke

Unsere Baupläne sind seit etwa 50.000 Jahren unverändert. Viele tausend Jahre lebte der Mensch als Jäger und Sammler, und in dieser Zeit haben sich körperliche Eigenschaften, Triebe und Verhaltensformen entwickelt, die bis heute ein Teil von uns sind.

Jeder von uns ist das Endglied einer langen Kette, die ununterbrochen unseren Ursprung als Menschen mit dem Heute und über unsere Kinder mit der Zukunft

verbindet. Alle einzelnen Glieder waren immer erfolgreich gewesen, auch wenn ihre Lebensspanne vielleicht nur kurz war – aber lang genug, um die Information, die Botschaft, der sie ihre Geschichte hinzugefügt haben, weiterzugeben.

Unsere Geschichte ist voller Abenteuer, Konflikte und jeder Menge Sex. Sie zieht sich durch alle Generationen und über alle Kontinente.

Jeder Mensch, der heute lebt, trägt mit seinen Genen eine direkte Verbindung zu den Anfängen in sich und steht an der Spitze von Generationen von Vorfahren, die erfolgreich überlebt haben. Unsere Baupläne sind seit etwa 50.000 Jahren unverändert, unser Lebensstil und die Umwelt haben sich jedoch drastisch verändert.



Es ist also eines unserer Probleme, dass unsere Biologie einerseits nicht für die Art von Stress ausgelegt ist, mit der wir heute konfrontiert sind. Unsere ererbten Regulationssysteme sind auf Inspiration und Begeisterung beim Erforschen und Erlernen neuer Fähigkeiten sowie auf wiederkehrende Flucht- und Kampfsituationen ausgerichtet. Jedoch nicht auf die Spielarten der anhaltenden und vielfach quälenden Belastungen, wie z.B. Termindruck und Informationsüberlastung, aufgepfropft auf ein biologisches System, welches sich um Anpassung an veränderte Umweltbedingungen bemüht und dessen ursprüngliche Regulationsfähigkeit meist längst eingengt wurde. Heute leben wir in einer „Matrix des empfundenen Stresses“ – Zeitdruck, ständige Anforderungen, hastige soziale Kontakte, hastiges Essen ...