

Vom Stimulus zum Stressor

Wie unsere Wahrnehmung mit Stress zusammenhängt und wie wir mit Stress besser lernen können umzugehen

Diplomarbeit von Carmen Stüssi (Lehrgang GKM, Quintamed)



Rembrandt – Faust (1652)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	Seite 1
1. Wahrnehmung & Nervensystem.....	Seite 2
2. Die Stressreaktion	
2.1. Fight & Flight.....	Seite 3
2.2. Freeze, Flight, Fight or Fright.....	Seite 3
3. Chronischer Stress.....	Seite 4
4. Traumata.....	Seite 5
5. Vom Stimulus zum Stressor.....	Seite 6
6. Moderner Stress.....	Seite 7
7. Therapeutische Konzepte	
7.1. Bewegung, Yoga und Co.	Seite 8
7.2. Massage.....	Seiten 8-9
7.3. Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE).....	Seite 10
7.4. Psychoedukation, Salutogenese & Kohärenzgefühle.....	Seiten 10-11
7.5. Resilienz.....	Seite 11
7.6. Coping.....	Seite 12
7.7. Selbstregulation & Exekutive Funktionen.....	Seite 12
7.8. Hardiness.....	Seite 12
Schlusswort.....	Seite 13
Quellen- und Literaturverzeichnis.....	Seite 14

Einleitung

Bern, 3. September 2020. Das geforderte Tempo und die Intensität der Arbeit steigen stetig an. Gerade bei den Jungen zwischen 16 und 24 Jahren reichen die Ressourcen immer weniger aus, um mit dem wachsendem Druck umzugehen.

Total befindet sich ein Viertel der Erwerbstätigen im grünen, also vorteilhaften Bereich, was bedeutet, dass ihre Ressourcen ausreichen, um die arbeitsbedingten Belastungen auszugleichen. Die Mehrheit der Befragten, nämlich 45.5 Prozent, befindet sich laut der Erhebung im sensiblen Bereich, also auf Stufe gelb, wo sich Belastungen und Ressourcen gerade noch die Waage halten. Drei von zehn Arbeitnehmenden sind hingegen schon jenseits dieser Grenze auf Stufe rot angelangt (29,6 %). Bei ihnen ist die Belastung grösser als die Ressourcen: Das sind schwierige Arbeitsbedingungen, die auf Dauer gesundheitliche Folgen haben. Viele der Arbeitnehmenden, die im kritischen Bereich sind, geben zudem an, dass sie sich emotional erschöpft fühlen. Diese Folge von Stress gehört zu den Hauptmerkmalen von Burnout. Dieser Wert ist seit der ersten Messung im Jahr 2014 von etwa einem Viertel auf mittlerweile fast schon einen Drittel angestiegen. (1)

Dies ist ein Auszug aus dem Job-Stress-Index 2020 der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Er zeigt, die Anforderungen steigen und nötige Ressourcen dazu fehlen. Dabei deckt diese Statistik nur den beruflichen Stress ab. Stress ist kein genau definierter Begriff, allgemein beschreibt er belastende Umstände, die jeder individuell wahrnimmt. Ihm zugrunde liegen biologische und psychologische Prozesse. Es mangelt an einem einheitlichen, vernünftigen, modernen und transdisziplinären Wissensstandard zu biologischen und psychologischen Prozessen, derer Greifbarkeit und Vermittlung.

Mein Anliegen ist es dem Thema Stress auf den Grund zu gehen, da unzählige Menschen davon betroffen sind, es eine Grundlage bei der Erhaltung von Gesundheit ist und Stress pathologische Erscheinungen psychischer, physischer und psychosomatischer Natur mit sich ziehen kann. In meiner Diplomarbeit will ich einen kleinen Überblick von der Theorie bis zur Praxis schaffen, mit dem Ziel, naturwissenschaftliche Grundlagen und nützliche therapeutische/psychologische Ansätze zu sammeln, mit denen jeder einfach und schnell Wissen und Tipps zur Verfügung hat, mit Stress besser umzugehen. Ich wünsche mir, naturwissenschaftliche und psychologische Aspekte zu verstehen und meine therapeutische Arbeit in Zukunft darauf aufzubauen.

1. Wahrnehmung & Nervensystem

Grundlage für die Beantwortung, was Stress ist, stellt die Untersuchung des Nervensystems dar. Der Mensch besitzt ein komplexes System aus Reizaufnahme und Reizverarbeitungen. Diese sollen ihm dabei helfen, angemessen auf äussere und innere Reize zu reagieren und Erfahrungen für zukünftige Ereignisse zu speichern. Er kann damit sein Überleben sichern und sich seiner Umgebung anpassen. Dabei verfolgt der Organismus das Ziel der Homöostase, also der Aufrechterhaltung eines inneren ausbalancierten Milieus in einer sich verändernden Umwelt. Spricht man von einer Allostase, meint man damit, dass der Organismus aus diesem Gleichgewicht kommt.

Unsere ganze Wahrnehmung basiert auf folgendem Prinzip:

- Reiz wahrnehmen
- Reiz verarbeiten und bewerten
- auf Reiz reagieren
- Reize & Reaktionen darauf abspeichern

Topografisch besteht das menschliche Nervensystem aus dem zentralen Nervensystem (Gehirn & Rückenmark) und dem peripheren Nervensystem. Letzteres wird weiter unterteilt in das somatische (animalische, willkürliche) und das vegetative (autonome, unwillkürliche) Nervensystem. Das somatische Nervensystem steuert alle Sinneseindrücke und innerviert die Skelettmuskulatur. Das vegetative Nervensystem besteht aus dem Sympathikus (*fight & flight*), dem Parasympathikus (*rest & digest*) und dem enterischen Nervensystem (Magen-Darm-Kanal). Unser ganzer Körper ist über Nervenbahnen mit dem zentralen Nervensystem verbunden und wird so wahrgenommen und gesteuert.

Morphologisch besteht das Nervensystem aus Neuronen und Gliazellen. Ein Neuron besteht grob gesagt aus Zellkörper (Soma) und Zellfortsätzen (Dendriten und Axone), letztere ermöglichen die Kommunikation zwischen Neuronen. Dendriten empfangen Informationen und Axone leiten Informationen weiter. Neurone kommunizieren in hochkomplexen Vorgängen miteinander und leisten jede Sekunde unseres Lebens erstaunliche Arbeit.

Das Axon ist der Ort der Entstehung des Aktionspotenziales, des Kommunikationsmittels der Neuronen. Dieses entsteht, wenn gewisse Zellen mit einem Impuls erregt werden und sich dabei ihr Membranpotential, also ihre Spannung, verändert. Ein Impuls, Reiz oder Stimulus definiert man als Verursacher dieser Veränderung des Membranpotentials. Ohne Erregung besitzen diese Zellen das sogenannte Ruhemembranpotential, das bei etwa -70 mV liegt. Bei Überschreitung des Schwellwertes von ca. -50 mV wird das Aktionspotential ausgelöst nach dem *Alles-Oder-Nichts-Prinzip*, also immer auf dieselbe Weise, unabhängig von der Reizstärke. Der Reiz wird weitergeleitet, das Membranpotential steigt bis ca. 30 mV an und sinkt dann wieder.

Nur durch diese Veränderung des Ruhepotentials kann eine elektrochemische Kommunikation zwischen Neuronen und somit die komplexe Erregungsleitung des gesamten Nervensystems stattfinden.

2. Die Stressreaktion

Die Anpassung an Situationen, die viel Leistung erfordern, verursacht Stress. Hierfür werden komplexe Kettenreaktionen ausgelöst, die den Menschen geistig und körperlich handlungsfähig machen sollen. Diese Anpassungsfähigkeit hilft uns elementar, wenn sie in den richtigen Momenten und nicht zu lange eingesetzt wird. Hans Selye (1907–1982), Arzt, Biochemiker und Hormonforscher, auch der Vater der Stressforschung genannt, unterteilte bereits den Eustress (positiver Stress) und den Distress (negativer Stress).

2.1. Fight & Flight

Um zu verstehen, was Stress bedeutet, hilft das mittlerweile bekannte und oft erwähnte Prinzip des *Fight & Flight*, beschrieben vom US-amerikanischen Physiologen und Psychologen Walter Cannon (1871–1945). Eine wichtige Rolle dabei spielt das limbische System, ein menscheitsgeschichtlich alter Teil des Gehirns. Im limbischen System befindet sich die Zentrale aller Emotionen. Sie ist an wichtigen Prozessen des vegetativen Nervensystems und des Gedächtnisses beteiligt. Zudem reguliert das limbische System die Aktivität des Sympathikus und des Muskeltonus und kontrolliert die Aktivität des Hypothalamus und damit die Freisetzung von Stresshormonen. Im limbischen System finden wir die Amygdala. Nehmen wir Reize wahr, die gefährlich erscheinen, feuern ihre Neuronen und aktivieren so die Stressreaktion über den Hypothalamus und die Hypophyse. Diese aktivieren den Sympathikus, was eine Folge von Reaktionen hervorruft – folgend einige grob zusammengefasst:

- Die Nebenniere setzt Adrenalin und Noradrenalin und bei erhöhtem Bedarf Cortisol frei
- Erhöhung der Herzfrequenz, der Atmung, des Pulses und des Muskeltonus
- Steigerung der Durchblutung von Muskeln und Gehirn
- Erhöhung der Blutgerinnungsfaktoren für allfällige Verletzungen
- Vermindertes Schmerzempfinden
- Cortisol bewirkt u.a. den Anstieg des Blutzuckerspiegels
- Freisetzung von Glukose durch die Leber
- Erhöhte Aufmerksamkeit
- Reduzierte Nieren- und Verdauungsaktivität
- Appetit wird gehemmt

Diese Stressreaktion hilft uns für kurzzeitige Alarmbereitschaft seit jeher und reguliert sich normalerweise nach kurzer Zeit wieder auf Normalzustand, weil sie darauf ausgerichtet ist, dass wir akut handeln und uns z.B. in Sicherheit bringen.

2.2 Freeze, flight, fight or fright

Besagtes Modell wurde vom britischen Psychologen Jeffrey Allen Gray (1934–2004) weiterentwickelt um die Begriffe *freeze* (einfrieren) and *fright* (Furcht). *Freeze* hat zum Zweck, vor der Gefahr nicht bemerkt zu werden. Der Körper erstarrt und zieht sich zusammen, die Aufmerksamkeit ist hoch aktiviert. *Fright* beschreibt, dass sich der Organismus ganzheitlich totstellt, einschliesslich einer Muskellähmung.

3. Chronischer Stress

Hans Selye erforschte zwischen 1956 und 1978 das Allgemeine Anpassungssyndrom, das in drei Stadien unterteilt zeigt, wie ein Mensch auf länger andauernde Stressreize reagieren kann. Das folgende Schema wird um die Begriffe der Allostase (erste Formulierung des Begriffs 1988 von Sterling und Eyer) und der allostatischen Last (entwickelt durch McEwen und Stellar 1993), die Abnützungs- und Überbeanspruchungseffekte durch chronischen Stress zusammenfasst, ergänzt.

Alarmreaktion: beschreibt die akute Anpassungsreaktion des *Fight & Flight*

Widerstandsstadium: Hält die Stressreaktion länger an, befindet sich der Organismus in einer Allostase, also in einem Ungleichgewicht, da er sich äusseren Bedingungen anpassen muss. Er ist bestrebt, die Homöostase, also das Gleichgewicht seines inneren Milieus, zu gewährleisten. Somatotropin und Mineralocorticoiden werden ausgeschüttet und es mehrten sich entzündliche Reaktionen. Dies braucht Energie, und wichtige andere Funktionen wie das Immunsystem werden geschwächt.

Erschöpfungsstadium: Die Stressreaktionen halten an. Die allostatische Last entsteht. Das Problem ist, dass die Amygdala alleine Reize nicht gut filtern und vernünftig beurteilen sowie eine angemessene Reaktion darauf planen kann. Dazu braucht sie die Kommunikation mit anderen Hirnarealen. Zu ihnen gehören der Hippocampus, der wie die Amygdala zum limbischen System gehört und wichtig ist für bspw. das Gedächtnis. Er kann Reize differenzierter beurteilen, Stressreaktionen speichern und in einen vernünftigeren Kontext für die momentane Situation setzen. Ausserdem ist er fähig, zu erkennen, wie viele Stresshormone ausgeschüttet wurden, um sie bei Bedarf zu verringern. Zudem ist das junge Hirnareal Neocortex (Grosshirnrinde) wichtig. Dort entsteht die Vernunft und das rationale Abschätzen und Planen.

Befindet man sich in einem Dauerstresszustand, werden Neuronen des Hippocampus und des Neocortex zerstört, der Überschuss an Cortisol wird nicht erkannt und das Cortisol demnach nicht abgebaut. Der Organismus kann immer schlechter auf Stress reagieren und gerät nach und nach nicht nur schneller, sondern auch intensiver in den *Fight and Flight* Alarmzustand und kann sich daraus schlechter erholen. Die Vulnerabilität (Verwundbarkeit) steigt an, da dem Menschen Bewältigungsstrategien fehlen, dies erhöht die fortlaufende Anfälligkeit für Stress und kann psychische Störungen begünstigen. Ein gesundheitlicher «Teufelskreis» entsteht.

Dieser Erschöpfungszustand kann zur Vergrösserung der Nebennieren, zur Schrumpfung der Thymusdrüse und der Lymphdrüsen sowie zu Magengeschwüren durch die Entzündungsreaktionen des Körpers führen. Mittelfristig wird das allgemeine Wohlbefinden reduziert und es können emotionale, kognitive, muskuläre, vegetative, endokrine und sensorische Störungen entstehen. Einige Beispiele hierfür sind: Überforderung, Vermeidung, Rückzug, Anspannung, Fehlhaltungen, Reduktion der Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, verzerrte Denkweisen und Wahrnehmungsstörungen, Launenhaftigkeit, Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Aggressivität. Wird nichts dagegen unternommen, kann es langfristig zu schwerwiegenden pathologischen Erscheinungen wie Depression, Burn-Out, Angststörungen, Sucht, Psychosen, Zwänge und der Degeneration des Bewegungsapparates kommen sowie zu Erkrankungen der Haut, des Magen-Darm-Trakts oder des Kardiovaskulären Systems. Ein zu hoher Cortisol Spiegel kann zudem zu Osteoporose, Bindegewebsschwächen, Ödemen und einem erhöhtem Blutdruck führen.

4. Traumata

Während reizintensiven, bedrohlichen Erlebnissen brauchen der Körper und die Psyche akute Bewältigungsstrategien. Funktioniert die *Fight & Flight* Reaktion nicht und ist man z.B. einem Täter ausgeliefert, kann der Organismus auf *Freeze* oder *Fright* umschalten. Er versucht, sich so taub wie möglich zu machen, körperlich, psychisch und emotional, um sich abzukapseln oder um sich biologisch «zu ergeben». Wir kennen diese Reaktionen aus der Tierwelt. Nach einem Trauma kann man z.B. Ziegen dabei beobachten, wie sie sich fest schütteln, um die Anspannung wieder aus ihrem Körper zu bekommen. Menschen haben viele ihrer natürlichen Muster verlernt, welche ihnen helfen würden, sich zu regulieren und erholen.

Erleben Menschen ein Trauma, ist es wichtig, dies so schnell wie möglich auf psychischer und physischer Ebene zu verarbeiten. Passiert das nicht, können sich solche Ereignisse festsetzen. Der Organismus lernt nicht, damit umzugehen und es vernünftig zu bewerten und loszulassen. Er kann damit verbundene Reaktionen und Gefühle, also z.B. die Lähmung, die Anspannung oder die Angst, den Ekel, den Schmerz etc., immer wieder in assoziativen Situationen oder vermeintlichen Gefahren erleben. Dies bereitet ihm zusätzlich Stress, er versucht zunehmend Triggers zu vermeiden, die diese auslösen könnten.

Bei Menschen mit Traumafolgestörungen kann man die sog. Konstriktion (lat. Zusammenschnüren) zur Vermeidung der Intrusion (Wiedererleben der traumatischen Ereignisse) beobachten. Diese kann sich in einem vermeidenden, sich zurückziehenden Verhalten mit bspw. emotionaler Taubheit und psychosomatischen Spannungszuständen äussern. Traumatisierte Menschen können durch fehlende Verarbeitungsmechanismen auch dissoziative Stressbewältigungsmechanismen (Coping) entwickeln: Sie spalten die negativen Gefühle, Erinnerungen und Körpergefühle von sich ab. Ein weiteres Coping bei traumatisierten Menschen ist eine verzerrte Wahrnehmung infolge einer starken Angst vor mehr Verletzung. Diese Menschen erdenken sich dann eine Art Traumwelt, in der sie niemand jemals wieder verletzen wird und in der alle Menschen gut sind. Umso mehr sind sie dann bei kleinsten Kränkungen verletzt.

An diesen Beispielen sehen wir, dass der Organismus nicht nur *während* Stresssituationen, sondern auch *nachträglich* Bewältigungsstrategien in Gang setzt, denen wir uns oftmals nicht bewusst sind. Man kann die Umwelt und seine Vergangenheit nicht ändern, doch man kann sich diesen Mechanismen bewusst werden und Wege daraus finden. Die Grundlage bildet eine Umformung der Bewertung dieser Erlebnisse und der Auflösung der damit verbundenen gespeicherten Gefühle, Empfindungen, Kognitionen und Reaktionen. Es sei angefügt, dass ich nicht von allen Traumata spreche, die Konsequenzen gewisser Gräueltaten an Mensch und Tier bedarf einer eigenen Analyse.

5. Vom Stimulus zum Stressor

Werfen wir einen Blick zurück auf das Nervensystem und das Prinzip der Wahrnehmung. Letzteres basiert wie bereits erwähnt auf: Reizaufnahme, Reizverarbeitung und -bewertung, der Reaktion auf den Reiz und dem Abspeichern dieser Inhalte.

Die heutige Psychologie sagt, ein Reiz alleine muss noch kein Stressor sein. Zu einem Stressor wird er erst durch einen Bewertungsprozess. Hierfür mischen sich die Kognitionen (also das Denken), die Emotionen, der Körper, die Konstitution und die Erfahrungen zu einer subjektiven Gesamtwahrnehmung, angepasst an eine bestimmte Umwelt. Das Bewertungssystem eines Individuums baut sich aus verschiedenen Elementen auf wie Bedürfnissen, Idealen, Triebe, Umfeld, Erziehung, Kultur, Bildungsgrad, Diskurs in der Gesellschaft, politische Situation etc.

Der US-amerikanische Psychologe Richard Lazarus beschrieb 1984 in seinem *Transaktionalem Stressmodell*, wie die Anforderung der Situation und ob diese vom Reiz zum Stressor wird, direkt mit dem beurteilendem Individuum zusammenhängt.

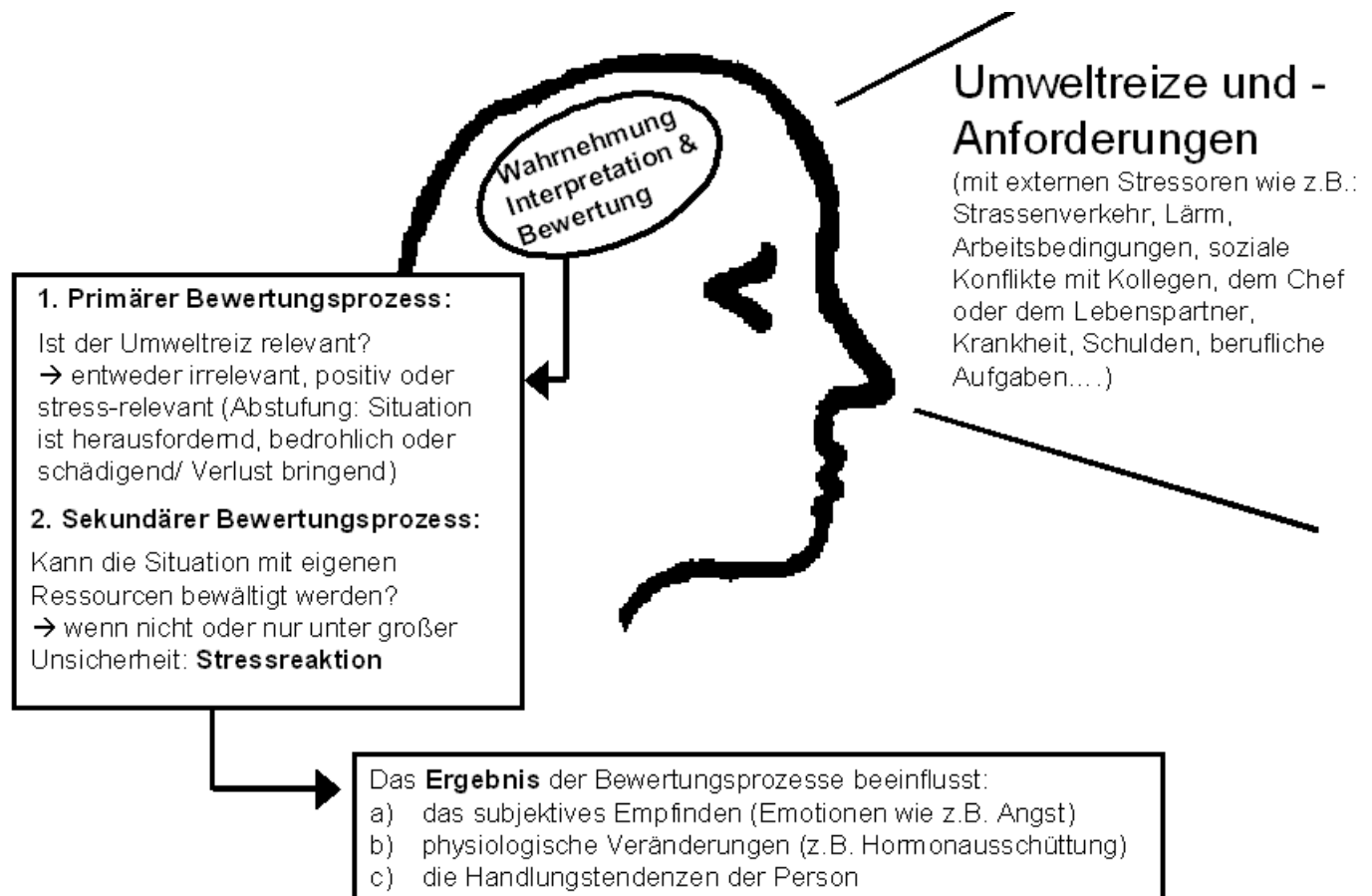


Abbildung 1: Das transaktionale Stressmodell von Lazarus

6. Moderner Stress

In einer modernen Gesellschaft geht es nicht mehr ums Überleben. Die Anforderungen und Stimuli wachsen stetig in neuen Bereichen und die Psyche entwickelt sich weiter. Wir werden aber auch zunehmend ethischer und vernünftiger und bewerten mit höheren Ansprüchen. Unsere biologischen Prozesse und Reaktionen sind dabei dieselben geblieben.

Das Problem bei modernem Stress ist, dass er nicht kurzzeitig auftritt. Die komplexen Leistungsanforderungen und Informationsverarbeitungen bringen den Menschen unter Dauerhöchstleistung. Nötige Erholungsphasen sind Mangelware. Reize entstehen zudem, aufgrund der Allgegenwärtigkeit von Medien, nicht nur durch Ereignisse in unserem eigenen Leben und unserem Umfeld, sondern durch das ganze Weltgeschehen.

7. Therapeutische Konzepte

Die Grundlage für ein gesundes, zufriedenes und stressfreies Leben sind Erholung, Bewegung, eine gesunde Ernährung und ein zumindest im Grundsatz erfüllendes Leben mit Beruf, Freizeit und sozialem Umfeld. Menschen sollen in Sicherheit leben und sich frei entfalten dürfen. In der Natur kann man innerhalb kurzer Zeit seine Batterien aufladen und Schönheit, Reinheit und Ruhe genießen. Man sollte sich so gut wie möglich fernhalten von Massenmedien, lieber sich mit etwas intensiver beschäftigen und das dafür umso mehr schätzen und genießen. Die undifferenzierten Headlines sollte man nicht in sein Bewertungssystem miteinbeziehen, sondern besser eigene Erfahrungen machen. «Langeweile» fördert den kreativen und verspielten Geist, man muss nicht ständig passiv unterhalten werden.

Das Paradigma aller therapeutischen Konzepte sollte sein, den Menschen als Individuum nach einem *Bio-Psycho-Sozialem Prinzip* und dem Prinzip des *Embodiments*, also als Einheit zwischen Körper und Geist, zu betrachten. Jeder Mensch hat seine individuelle Konstitution, Erfahrungswelt und seine genetischen Voraussetzungen, die ihn individuell mit Reizen in Berührung bringen und mit ihnen umgehen lassen. Diese Modelle fließen zum Glück mittlerweile auch in die Medizin und Psychotherapie ein, wenn auch leider noch zu selten.

Nun ist das Ziel, die Spannung und die zu häufige Stressreaktion zu mildern. Dabei beginnen wir mit der *Kopfstand-Technik*: Was müsste ich machen, damit ich sehr viel Spannung habe und sehr gestresst bin? Man müsste also z.B. denken, dass alles schlecht ist, dass einem alles nervt, dass man seine Situation nicht ändern kann, man dürfte sich nicht bewegen, sondern nur verkrampft vor dem Computer sitzen, sich schlecht ernähren etc. Die *Kopfstand Technik* ist mit der *Provokationstechnik* von Edward de Bono verwandt und dreht Lösungsfindungen einfach mal um.

Weiter geht es mit der grundlegenden Prämisse «ich mache das was mir gut tut, ich denke das, was mir gut tut und ich fühle das, was mir gut tut». Dabei bleibe ich mir selbst treu und gehe meinen eigenen Weg. Denken, Fühlen, Verhalten, unser Körper und unsere Umwelt beeinflussen sich gegenseitig. Denke ich negativ, ist es wahrscheinlicher, dass ich mich auch negativ fühle und z.B. sich meine Körperhaltung einkrümmt. Denke ich im Umkehrschluss positiv und optimistisch fühle ich mich auch gleich besser, ich richte mich auf und entspanne mich.

Setzen wir uns zu starken oder langfristigen negativen Reizen aus, versetzt uns das in eine Stressreaktion. Dabei sollte man das Prinzip des Embodiments stets im Hinterkopf behalten: Nicht nur können psychische Zustände den Körper beeinflussen, sondern auch umgekehrt. Man kann nicht erwarten, dass seine Stimmung und sein Glücksempfinden ausgeprägt ist, wenn man nur im Dunkeln zuhause sitzt und Horrorfilme schaut, bzw. – allgemeiner formuliert – sich körperlich oder psychisch keinen positiven Reizen aussetzt.

Im Folgenden schildere ich einige einfache und etablierte Methoden und Konzepte, die dazu befähigen können, seine eigene psychische und physische Gesundheit gegenüber Stress, langfristig zu erhalten und sich in seinem Körper und in seiner Umwelt ganzheitlich wohlfühlen.

7.1. Bewegung, Yoga und Co.

Der Körper besitzt verschiedene Rezeptoren zur Eigen- und Fremdwahrnehmung und diese sollten positiv gefördert werden mit Bewegung, Aktivität und Achtsamkeit. Sitzen wir bspw. nur auf dem Sofa, fehlen der Körperwahrnehmung Reizaufnahme, die Körperwahrnehmung nimmt ab, im Gegenzug kann man nervös und verspannt werden, weil man sich nicht mehr gut spürt. Ganz nach dem Motto: if you don't use it, you lose it.

Viele Studien bestätigen die positiven Wirkungen von Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation und Qi Gong auf den Menschen. Es kann als gesamtes Ritual für Körper, Geist und Emotionen praktiziert werden.

Es gibt nur mich, in diesem Moment, in diesem Raum. Alles was kommt nehme ich an und beobachte ich, ohne es zu bewerten. Ich entscheide was ich aufnehme, wie ich es bewerte und wie ich darauf reagiere. Ich lasse los was ich nicht brauche und akzeptiere, worüber ich keine Kontrolle habe. Ich bin achtsam, mache eine Bewegung bewusst. Körper und Geist verschmelzen, alles ist ein Teil von mir. Jedes Gefühl, jeder Gedanke, jede Haltung, Bewegung und Atmung ist ein Teil von mir. Ich finde Selbstvertrauen und gebe mir das was ich brauche selbst. Ich spüre meinen Körper als Einheit, ausgerichtet an meinem Schwerpunkt und mithilfe meiner Wirbelsäule und Atmung. Meine Knochen und Gelenke richten sich auf und ich spüre meine Muskeln und ihren Tonus. Ich reguliere mit meiner Atmung die Anspannung und Entspannung aller Muskeln. Mein Gewicht verteilt sich in einer geraden Linie über meinen Fussgelenken.

7.2. Massage

Berührung und die Arbeit über den Körper sind von grösster Bedeutung für gestresste Menschen. Sie können dabei wieder lernen abzuschalten, sich mehr zu spüren und im Hier und Jetzt anzukommen. Eine Massage-Behandlung kann auf mehreren Ebenen positive und wohltuende Stimuli dem Menschen vermitteln. Ganz nach dem Motto: «Ich darf an einen Ort kommen, wo es um mein Wohlbefinden geht, wo ich nicht funktionieren und denken muss, sondern nur mich entspannen darf». Die *Fight and Flight* und auch die *Freeze* und *Fright* Reaktionen braucht man hier nicht. Man kann Abstand davon nehmen und *Rest and Digest*, also das parasympathische, regenerative System, anstatt des Sympathikus, wird angekurbelt. So beruhigt sich der ganze Organismus. Psychogene und biochemische Prozesse führen dazu, dass körpereigene Hormone wie Endorphine und Neurotransmitter wie das entspannende GABA sowie Serotonin und Entzündungsmediatoren

ausgeschüttet werden und unser gesamtes Wohlbefinden verbessern – Schmerzen, Sorgen und Anspannung werden gelindert und man kann besser loslassen. Zudem werden die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol vermindert produziert. Durch die Berührung wird auch Oxytocin ausgeschüttet, was einem das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

Reflektorische Effekte sind sehr wichtig im Bereich der Stressreduktion, sie wirken über Rezeptoren und freie Nervenendigungen, regulieren den Sympathikus und somit den Muskeltonus und wirken schmerzstillend. Mithilfe des myostatischen Reflexes kann mittels rhythmischen Dehnungen der Muskelspindeln der Muskeltonus reduziert werden. Eine Massage wirkt v.a. über dicke myelinisierte Nervenfasern (A-Beta Fasern), was zu einer Schmerzhemmung und zur Reduktion der Sympathikus-Aktivität führt. Dies ist mit dem Gate-Control-Prinzip zu erklären. Die A-Beta Fasern leiten schneller als die tiefer liegenden C Fasern (Tiefenschmerz). Beide Nervenfasern gelangen im Rückenmark zu einer Schaltzentrale. Nur diejenige Faser, die zuerst ankommt, wird ans Gehirn weitergeleitet. Da die durch Massage stimulierten A-Beta Fasern schneller sind, werden nur sie wahrgenommen, die C Fasern werden nicht registriert.

Man spricht bei einer Reduktion des Muskeltonus von einer Detonisierung. Einen erhöhten Muskeltonus kann man u.a. auch mithilfe von langsamen und quer zur Muskelfaserrichtung verlaufenden Massagegriffen reduzieren. Effleurage, also Streichungen, die langsam und in einem rhythmischen Tempo ausgeführt werden, wirken besonders entspannend und lösen die gewollten biochemischen und psychogenen Effekte der Erholung aus wie z.B. Ausschüttung von Serotonin, das antriebssteigernd, angstlösend und antidepressiv wirkt und Ausschüttung von Endorphinen, diese wirken opiatähnlich, also entspannend, angstlösend und schmerzstillend.

Während einer Massage werden die Mechanorezeptoren der Haut und die Propriozeptoren an Muskelspindeln, Gelenken und Sehnen auch zur Förderung der Körperwahrnehmung und dem Körpergefühl stimuliert, was v.a. für chronisch gestresste oder traumatisierte Menschen mit psychosomatischen Beschwerden wie Anspannung von höchster Bedeutung ist. Sie dürfen sich wieder in einer sicheren Umgebung selbst spüren, bei sich ankommen und loslassen, was bis zur Lösung von Blockaden führen kann. Solchen Menschen sollte man mit Geduld, Ruhe und Offenheit begegnen, denn ihre Beschwerden sind u.a. darauf zurückzuführen, dass sie etwas unterdrückt haben, was sich nun lösen darf. Die Therapeuten-Klienten-Beziehung sollte stets auf Vertrauen und dem Schutz der persönlichen Integrität basieren.

Je nach Vorlieben des Klienten kann man mit Licht, Musik und Aroma eine schöne Atmosphäre der Entspannung ermöglichen und damit wohltuende Sinnesreize stimulieren. Der Therapeut sollte Entspannung verkörpern, also selbst nicht gestresst und hastig wirken, sondern in sich ruhend, fürsorglich und besonnen. Es empfiehlt sich, interessierten Klienten entspannende Übungen mitzugeben und begleitend z.B. ein Therapiebüchlein erstellen. Dieses kann mit positiven Inhalten wie Inspirationen, Sprüchen, Zitaten und Affirmationen gefüllt werden. Leitsätze sind jeweils: Was tut mir gut? Was entspannt mich? Denke, fühle und handle ich so, dass es mir gut tut? Was und wie kann ich loslassen?

7.3. Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)

Eine wirkungsvolle Methode, Spannung und Druck aus seinem Körper wieder zu lösen, sind die «*Tension and Trauma Releasing Exercises*», kurz *TRE*. Sie wurden von David Berceli entwickelt und beinhalten mehrere schüttelnde Übungen, die man gut selber praktizieren kann.

Während seiner Tätigkeit als Traumatherapeut in verschiedenen Krisengebieten machte Berceli die Erfahrung, dass es auf Schock und traumatische Erlebnisse eine natürliche Reaktion des menschlichen Organismus gibt, die sich in einem Zittern des gesamten Körpers zeigt. Durch das Studium der Forschungen von Peter A. Levine (*Somatic Experiencing*), kam Berceli zum Schluss, dass das Zittern nach einem Schock, einem Trauma oder anderen sehr belastenden Ereignissen zur Grundausstattung von Säugetieren gehört. Es diene der Selbstheilung des Organismus, um dessen inneres Gleichgewicht wiederzuerlangen (2). Ohne diese Entladung bleibe der Körper in diesem Schock- bzw. Stresszustand gefangen.

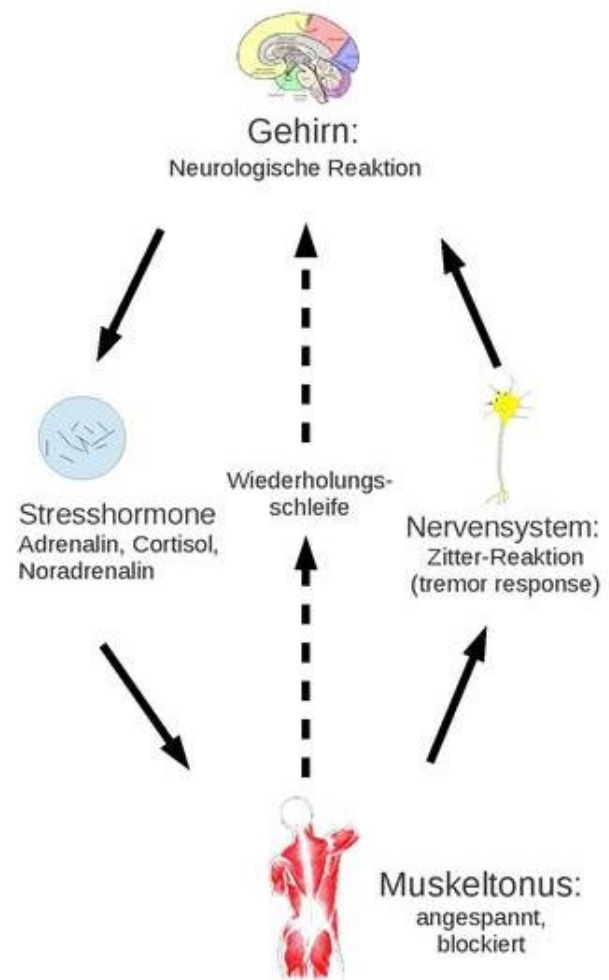


Abbildung 2: Impulsfortleitung an der Nervenzelle

7.4. Psychoedukation, Salutogenese & Kohärenzgefühle

Psychoedukation kann dem Menschen helfen zu verstehen, wie er grundlegend funktioniert. Er lernt damit, dass er eigentlich viel mehr, als er manchmal denkt, selbst unter Kontrolle hat und verändern kann. Wir alle haben gewisse Erfahrungen gemacht, auf die wir je nach unserer Konstitution, unserer damaligen Umwelt und unseren Grundbedürfnissen reagiert haben. Manchmal ist man blockiert und reagiert unbewusst mit diesem Gelerntem, erfährt vergangene Gefühle oder Körperempfindungen wieder.

Eine weitere sinnvolle Methode zur Stressreduktion ist die Arbeit mit positiven Affirmationen und der Fokus auf das Gesunde und Entspannende, um dort neue Impulse und neuronale Verbindungen zu schaffen. Dem Organismus wird damit signalisiert, dass er jetzt in den regenerativen *Rest and Digest* Zustand kommen darf. Der Parasympathikus wird damit stimuliert, die Selbstheilung gegen die Stressreaktionen wird in Gang gesetzt und der Organismus erholt sich. In Situationen, in denen wir etwas Schönes und Entspannendes erleben, werden zudem wohltuende und schmerzlindernde Endorphine und Glückshormone ausgeschüttet.

Ich kann an etwas, das mich stört, stundenlang herumgrübeln, doch meistens führt das nicht zu Veränderung, sondern erzeugt Frustration und mehr Stress.

Dieses Prinzip kann auch auf die Medizin übertragen werden. Dort ist das vorherrschende Weltbild die *Pathogenese*, also die Bekämpfung von Krankheit. Der israelisch-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) führte in den 1970er Jahren den Begriff der *Salutogenese* ein. Sie setzt den Fokus auf Gesundheit und beschreibt, wie diese entsteht und erhalten werden kann.

Antonovsky beschreibt drei sogenannte Kohärenzgefühle, welche die Grundlage für die Fähigkeit der eigenen Gesunderhaltung (*Salutogenese*) sind:

Verstehbarkeit: ich verstehe die Zusammenhänge des Lebens: mein Leben ist geordnet.

Bewältigbarkeit: ich meistere die Anforderungen des Lebens: ich habe die Ressourcen dazu.

Sinnhaftigkeit: ich sehe in meinem Leben einen Sinn: ich weiss, warum ich gerne lebe.

Diese drei Punkte sind u.a. dafür entscheidend ob ein Mensch chronischen Stress und psychische Krankheiten entwickelt.

7.5. Resilienz

Wie kann ein Mensch nun konkret mit schwierigen Lebenssituationen, stressigen Zeiten und traumatischen Erlebnissen umgehen? Er braucht dafür gewisse Schutzmechanismen und Ressourcen, die ihn weniger erregbar auf Stresssituationen machen und die Erholung nach einem überfordernden Erlebnis beschleunigen. Ist man dazu befähigt, hat man eine gute Resilienz, also Anpassungsfähigkeit und Erholungsfähigkeit. Das Gegenteil von Resilienz ist Vulnerabilität. Für eine ausgeprägte Resilienz braucht es das passende Mind-Set, die passende Einstellung, den richtigen Umgang mit dem Leben und Problemen.

Der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch leitet ein Forschungsprojekt am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz. Er begleitet dort über mehrere Jahre Menschen und untersucht mithilfe mehrerer Methoden von Fragebögen über Hirnstrommessungen bis Bluttests die Kriterien für Resilienz. Er meint, diese Forschung stecke noch in den Kinderschuhen. Klar sei, dass es weniger um ein Schutzschild gehe, sondern darum, auch in vermeintlich aussichtslosen Situationen noch an sich oder eine Sache zu glauben, optimistisch zu bleiben, sich auf das Positive fokussieren zu können und an die eigene Wirkungskraft zu glauben – ohne sich dabei Illusionen hinzugeben. Mit den bisherigen Erkenntnissen sei klar: Resilienz ist ein Bewertungsprozess, der erlernbar ist.

7.6. Coping

Wie wir im Kapitel über Traumata gelernt haben, verfügt der Organismus über Stressbewältigungsstrategien (Coping), die er bei zu hoher Belastung aktiviert. Diese laufen oft unbewusst ab und kommen dann zum Einsatz, wenn wir unsere Ressourcen und Fähigkeit zur Bewältigung eines vergangenen oder zukünftigen Ereignisses als nicht ausreichend beurteilen. Als Coping (engl. to cope = etwas bewältigen) wird auch die bewusste Auseinandersetzung und Neubeurteilung von Beschwerden bezeichnet. Der Begriff stammt vom bereits erwähnten Psychologen Richard Lazarus. Er unterscheidet drei Arten von Coping:

Problemorientiertes Coping: Das Problem, der Stressor wird verändert oder gemieden.

Emotionsorientiertes Coping: Die Emotionen, die mit dem Problem, dem Stressor, dem Trauma etc. verbunden sind, werden reguliert.

Bewertungsorientiertes Coping: Das Verhältnis zur Umwelt, zum Problem, Stressor, Trauma etc. wird neu bewertet.

7.7. Selbstregulation & Exekutive Funktionen

Mit der Selbstregulation lernt man, seine Handlungen, Gefühle, Impulse, Stimmungen, Triebe und sein Denken und Fokus zu beobachten, zu regulieren und schliesslich zu steuern. Alles geht von der Beobachtung des *Ist-Zustandes* aus, dem Vergleich mit dem *Soll-Zustand* und der letztlich eigenverantwortlichen Veränderung zum *Soll-Zustand*. Man setzt sich der Umwelt nicht wehrlos aus, sondern übernimmt die Kontrolle und Verantwortung, welche Reize wie wahrgenommen und verarbeitet werden und was einem guttut und nicht guttut. Diese Fähigkeiten setzen gut ausgeprägte exekutive Funktionen voraus. Diese umfassen:

Kognitive Flexibilität: Entscheidungen treffen, Einstellen auf Neues, Perspektiven wechseln

Arbeitsgedächtnis: Planvolles Handeln, Handlungsverläufe reflektieren, Ziele setzen

Inhibition: Impulskontrolle, gute Frustrationstoleranz, Prioritäten setzen, Aufmerksamkeit lenken

7.8. Hardiness

Die Psychologin Suzanne C. Kobasa führte 1979 diesen Begriff ein, der mit Widerstandfähigkeit übersetzt werden kann. Kobasa beschreibt dafür drei Komponenten, die sogenannten drei C's. Diese können sehr hilfreich im Umgang mit Stress sein:

Control: Ich habe die Kontrolle über den Lauf der Dinge, ich reagiere nicht wehrlos, sondern agiere und entscheide aktiv, so wie ich es für richtig halte.

Commitment: Ich engagiere mich für das, was rund um mich passiert, will meinen Beitrag leisten und verkrieche mich nicht davor.

Challenge: Mich überfordern schwierige Situationen und Veränderungen nicht. Ich sehe sie, auch bei negativem Ausgang für mich, als Herausforderungen, an denen ich wachsen kann.

Schlusswort

Der Grundsatz sollte stets sein, das Gesunde zu fördern, anstatt nur das Kranke zu bekämpfen.

Jeder Mensch sollte regelmässig massiert werden, sich Erholungsphasen, Bewegung und schöne Momente gönnen und Zeit in der Natur verbringen. Werden positive Bewältigungsstrategien wie Coping und Selbstregulation und damit die Resilienz gefördert, erfolgt eine Verbesserung der allgemeinen psychischen und physischen Gesundheit. Der Mensch lernt, mit vergangenen und zukünftigen belastenden Situationen umzugehen, hat eine höhere Frustrationstoleranz, kann seine Emotionen regulieren und weiss, was ihm guttut und was nicht. Dies führt zu weniger psychischen und physischen Erkrankungen, zu einer Entlastung des Gesundheitssystems und zu einer friedlicheren Gesellschaft.

Wir brauchen Forschung und hilfreiche Modelle zum Verständnis und zur Bewältigung von Stress. Deswegen befürworte ich entschieden eine bessere Wissensvermittlung zu diesen Gesundheitsthemen, ein an die Ansprüche einer modernen Gesellschaft angepasstes Gesundheitssystem und die Aufklärung und Anwendung der beschriebenen Methoden.

«Man schafft niemals Veränderung, indem man das Bestehende bekämpft. Um etwas zu verändern, baut man Modelle, die das Alte überflüssig machen.» Richard Buckminster Fuller (1895 – 1983)

Quellen- und Literaturverzeichnis

- (1) <https://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/medien/medienmitteilungen/artikel/job-stress-index-2020.html>
- (2) https://de.wikipedia.org/wiki/Tension_and_Trauma_Releasing_Exercises#cite_note-1
<https://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/18468/1/Dissertation%20Rohmer%20final.pdf>
https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_ergotherapie/hintergrundwissen_stress.pdf
www.wikipedia.com
www.thieme.ch
<https://flexikon.doccheck.com/de/Spezial:Mainpage>
<https://www.netdokter.de>
www.rezilienz-akademie.com
<https://www.burnoutundachtsamkeit.at/achtsamkeit-als-praevention/hardiness/>
<https://tre-schweiz.ch>
<https://www.somatic-experiencing.de/was-ist-somatic-experiencing/>
<https://psylex.de/psychische-probleme/stress/forschung/>
<https://dorsch.hogrefe.com/>
<https://www.5sinne.ch/genussvoll-entspannen/indikation-gegenindikation/reflektorische-effekte/>

Bücher:

- Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen (Berlin Verlag, 2017)
- Dami Charf: Auch alte Wunden können heilen (Kösel-Verlag, 2018)
- Bessel van der Kolk: Verkörperte Schrecken, Originaltitel: The Body Keeps The Score, (Probst, G. P. Verlag, 2014)
- Aaron Antonovsky: Salutogenese, Zur Entmystifizierung der Gesundheit (Dgvt Verlag, 1997)