

Weiterbringende News aus der Neurowissenschaft

Stressbewältigung im Alltag

Einleitung

Ein zentraler „Gegenspieler“ für das Belohnungssystem ist Stress. Dabei ist Stress ein wichtiges Konzept – für das Leben, das Glück, die Medizin; so wichtig, dass es ganz oben, im Gehirn, seinen Ein- und Ausgang nimmt. Dabei spüren wir den Stress ganz woanders: Schwitzen, Herzrasen, Gesichtsröte und pulsierendes Blut, innere Unruhe, drängendes Wasserlassen oder Durchfall, Bauch- und Magenschmerzen, Schlaflosigkeit usw. – Stress scheint ein peripheres, eher körperliches Problem zu sein. Was nicht falsch ist. Aber worum geht es eigentlich beim Stress? Genau, um das Überleben. Und das ist, wie gehört, nun einmal eine der wichtigsten Funktionen des Gehirns und insbesondere der unteren limbischen Ebene, von Hirnstamm, Hypothalamus und Amygdala zur Hypophyse als Effektordrüse und dem vegetativen Nervensystem. Stress meint an sich das Auftreten von Herausforderungen, die uns zwingen zu reagieren. Sonst geraten unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, unsere Fortpflanzungsfähigkeit und schließlich unser Leben – oder das unserer Art – in Gefahr.

Je nach Art, Dauer und Intensität der Herausforderungen, der sog. Stressoren, wird alles andere zunächst untergeordnet. Dazu aktiviert der Körper, genauer das Gehirn, eine physiologische Reaktion, die sog. Stressantwort (Stress Response), die sich über die Stressachsen im ganzen Organismus ausbreitet und unzählige Anpassungsvorgänge initiiert. Das ist Allostase, d.h. fortwährende, dynamische Anpassung, „at its best“. Deswegen wird in der Stressforschung heute zunehmend auch der Begriff der allostatistischen Stressreaktion (der amerikanische Stress- und Neurowissenschaftler Bruce McEwen spricht von der „Allostatic Stress Response“) für ebenjenes Phänomen verwendet.

Letztlich steht als übergeordnetes Prinzip hinter diesen Vorgängen immer die schnelle Mobilisierung der Kampf- und Fluchtfähigkeit (muskuläre und Kreislaufreaktionen, Blutdruckanstieg, Energieanflutung, Atembeschleunigung usw.) bei gleichzeitiger Minimierung der eher mittel- bis langfristigen Aufbau- und Wachstumsvorgänge (Fortpflanzung, Brutpflege, Nahrungsaufnahme, Stoffwechsellanabolismus usw.).

Forschung und Wissen

„Stress (engl. für ‚Druck, Anspannung‘; lat. stringere ‚anspannen‘) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.“ Man unterscheidet 3 Phasen des Stresses nach Hans Selye (1936):

Schockphase oder Alarmphase:

Einwirkung des Stressors, des äußeren Reizes

Widerstandsphase oder Reaktionsphase:

Reaktionen des Körpers auf den äußeren Reiz

Erschöpfungsphase oder Bewältigungsphase:

Neutralisieren der körperlichen Reaktion.

Wirken die Stressoren unvermindert stark ein, kommt es irgendwann zur **Erschöpfungsphase oder zum Burn-Out**, was im schlimmsten Fall mit dauerhaften Schädigungen, Zusammenbruch des Organismus und Tod enden kann.

TIPP: Die Bauchatmung – einfach umsetzbar im Alltag

Unsere Atmung ist untrennbar mit emotionalen, körperlichen und geistigen Befindlichkeiten gekoppelt. Sie reagiert direkt auf Emotionen wie Freude (tiefes, befreiendes Atmen) oder auch Unwohlsein (Angst, Stress oder Panik) mit Verspannungen (z. B. Kurzatmigkeit, Hecheln, beklemmender Brustatmung).

Erleben wir nun negative emotionale Zustände öfter (z. B. regelmäßigen Stress) schleichen sich immer mehr Verspannungen ein, die diese Zustände dauerhaft spiegeln, fördern oder gar verstärken können.

Das Ergebnis: Wir entwickeln die Gewohnheit, nicht mehr in den Bauch zu atmen.

Der Einfluss der Atmung auf unser Gesamtbefinden ist vielen Schulen (Kampfsport, Yoga, Tai Chi etc.) seit Langem bekannt. Lernt man beispielsweise bei Angst oder Nervosität entspannt zu atmen, verändert sich das negative Gefühl.

Denn der Körper kann zwei widersprüchliche Zustände nicht gleichzeitig aufrechterhalten, ist anfangs irritiert und wird sich für einen der beiden Zustände "entscheiden" (Nervosität oder lockerer Bauchatmung gekoppelt mit einer lockeren Haltung).

Atmet man also in einer Stresssituation locker in den Bauch, kann sich die Nervosität nicht halten, - sie löst sich auf. Die Folge: Man geht viel lockerer mit Herausforderungen um.

Wenn man die Bauchatmung vernachlässigt, leidet man – das haben Studien gezeigt – unter anderem auch vermehrt unter Verstopfung.

Im Stress vernachlässigen viele die Bauchatmung. Und umgekehrt: Die Bauchatmung kann Stress abbauen.

Die Übung

Bauchatmung im Liegen oder im Sitzen (gerade Sitzhaltung, Wirbelsäule und Kopf gerade)

1. Lockern Sie den Körper, und lassen Sie sich fallen. Denn die erste Voraussetzung für die Atmung ist die Entspannung.
2. Nehmen Sie sich Zeit, und entspannen Sie sich, bis Sie ruhig sind.
3. Konzentrieren Sie sich jetzt auf den Atem. Die zweite Voraussetzung für die Atmung ist Konzentration.
4. Folgen Sie gedanklich dem Atem für einige Züge, ohne ihn zu beeinflussen.
5. Legen Sie nun die Hände auf den Bauch (zwischen Nabel und Brustbein), konzentrieren Sie sich auf Nabelhöhe, und atmen Sie bewusst gegen die Hände ein und aus.
6. 4 Sekunden einatmen, 3 Sekunden Atem anhalten, 5 Sekunden ausatmen. Wiederholen Sie den Vorgang 5 – 7 mal.

Ergebnis und Schlussfolgerungen

Mit einer gezielten Atmungsübung kann man seinen Stresslevel in kurzer Zeit senken, um wieder verständnisvoller zu kommunizieren und bewusster zu interagieren. Sind Sie z.B. in einem wichtigen Gespräch, was nicht so reibungslos verläuft wie gewünscht, fragen Sie „ob sie kurz auf die Toilette gehen dürfen“! Das wird ihnen keiner verbieten. Dort führen sie die gezielte Bauchatmung durch und können dann das Gespräch stressfreier und lockerer weiterführen, sie können wieder bewusster zuhören und souveräner dem Gesprächsverlauf folgen.

Quelle: AON – Masterausbildung Fachmodul Gesundheit (Prof. Dr. Tobias Esch)