

Stressoren

Wie du dein subjektives Stresserleben beeinflussen kannst

Von Corinna Strodl



Stress ist eine Reaktion auf einen Reiz, die überlebenswichtig sein kann. Doch was genau passiert, wenn wir in Stress geraten? Und was verstärkt das Stresserleben und was mildert es? Betrachten wir die Stressreaktion und einige Möglichkeiten, Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Schon seit Jahrtausenden hat uns Stress und seine Reaktion im Körper das Überleben in gefährlichen Situationen ermöglicht. Durch Raubtiere und Feinde sind wir in Stress geraten, wodurch wir unsere Energiereserven anzapfen konnten, um zu kämpfen oder zu flüchten. Während unsere Stressreaktion seit Jahrtausenden nahezu gleich geblieben ist, haben sich unsere Stressoren – die Stressauslöser – jedoch verändert. Waren es zu Beginn der Stressforschung physische Gefahren, die dominiert haben, so sind es heute psychosoziale Belastungen, die vorherrschend sind. Eine Studie der Stanford University betrachtet die schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Arbeitslosigkeit, Jobunsicherheit und Leistungsdruck als die größten Stressoren mit gesundheitlichen Schäden auf physischer und psychischer Ebene.

Stress entsteht im Kopf

Stressoren können aus dem Außen oder aber auch aus deinem Inneren kommen. Es kann schon mit negativen Gedanken am Morgen beginnen, weiterlaufen mit dem Stau am Arbeitsweg, nervigen Kollegen, aber auch der eigene Perfektionismus und hohe Ansprüche können Stress auslösen. All diese Stressoren werden von uns als solche durch die Verarbeitung im Gehirn wahrgenommen. Jeder Sinnesreiz an sich ist neutral, erst durch die Verarbeitung im limbischen System wird eine affektiv-emotionale Komponente hinzugefügt. Wir nehmen also einen Reiz wahr, der dann in der Amygdala (ein Teil des limbischen Systems und zentral für die Entstehung der Emotionen) überprüft wird. Unser limbisches System, das zu den nicht-bewusstseinsfähigen Arealen des Gehirns gehört, vergleicht die Information mit bereits Erlebtem und den damit verbundenen Emotionen. Haben wir mit die-

sem Sinneseindruck bereits einmal negative Gefühle verbunden, so wird er als Gefahr eingestuft und die Stressreaktion in Gang gesetzt.

Dies zeigt, dass die Verarbeitung aller Sinneseindrücke und der damit verbundene Stress rein subjektiv sind. Die Stressreaktion an sich ist aber relativ gleichbleibend und unterscheidet kaum zwischen einem Verkehrsunfall und Termindruck. Was passiert nun, wenn unser limbisches System die Alarmglocken läutet? Unser Gefühlszentrum reagiert sehr schnell auf Ereignisse und Eindrücke, was natürlich in einer lebensbedrohlichen Situation von Vorteil ist. Andernfalls kann unser Stirnhirn (präfrontaler Cortex), das Situationen abwägt und bewertet, die überschießende Stressreaktion durch Training dämpfen. Durch bewusste Gedanken und Vorstellungen können wir einerseits deeskalieren, wenn die Gefahr doch nicht so bedrohlich ist. Bei einem vollen Terminkalender

können beispielsweise beruhigende Gedanken wie „Ich schaffe das“ oder „Ich muss das nicht alles heute erledigen“ bereits helfen. Ist andererseits die Gefahr vorbei, machen wir uns das bewusst und Gedanken wie zum Beispiel „Ich habe das hinter mich gebracht“ oder „Das ist gerade noch mal gut gegangen“ sind hier eine Unterstützung.

Schaffen wir es nicht, die Stressreaktion mental zu bremsen, dann reagiert unser vegetatives Nervensystem – der Sympathikus – mit Aktivierung. (Näheres zum Thema Sympathikus findest du in der letzten Ausgabe der Yoga Vision - Nr. 29, Artikel: Stress und seine Auswirkungen) Durch den Sympathikus und die dadurch angeregten Stresshormone (Adrenalin und Cortisol), kommt die Stressreaktion blitzschnell im ganzen Körper an und stellt uns auf Kampf oder Flucht ein.

Wie wir sehen, können Stressoren äußere wie



innere Faktoren sein und durch unsere Werte, Einstellungen und Glaubenssätze entweder verstärkt oder entkräftet werden. Somit liegt nahe, dass wir, um unseren Stress zu reduzieren, nicht nur im Außen nach stressauslösenden und -erhöhenden Faktoren suchen sollten. Das Training der Achtsamkeit bietet eine wunderbare Möglichkeit, den Blick nach innen zu richten, um uns unsere Gedanken und destruktiven Muster bewusst machen. Anstatt nur auf Reize zu reagieren, lernen wir durch Yoga und Achtsamkeit, in einem reflektierten Modus mit Stress umzugehen.

Vom inneren Kritiker zum positiven Selbstgespräch

Sind wir beispielweise in der Arbeit mit einem Berg an Mails konfrontiert, können wir uns denken „Das schaffe ich nie!“ – ein Gedanke, der unseren Stresslevel mit Sicherheit nicht verringert. Schaffen wir es allerdings, einen bewussten, tiefen Atemzug zu nehmen und den Gedanken positiver zu formulieren, können wir diesen Stressfaktor etwas entkräften. Ein Moment der Klarheit kann uns helfen, diesen Berg vielleicht in kleinere Teile zu strukturieren und so als machbarer erscheinen zu lassen. Wir können auf diese Art und Weise die mentale Bremse ziehen, bevor die Stresskaskade des Sympathikus und des Hormonsystems in Gang gebracht wird.

Ein Schritt weiter wäre sogar noch, herauszufinden, auf welchen Einstellungen oder Werten deine Gedanken und Muster beruhen. Welche Glaubenssätze stecken dahinter? Möglicherweise möchtest du evaluieren, ob diese für dich (noch) dienlich sind,



oder ob sie dich in verschiedenen Lebensspekten blockieren. Oft eignen wir uns Einstellungen oder Glaubenssätze an, die uns in einem bestimmten Lebensabschnitt oder -aspekt gut unterstützt haben. Es liegt allerdings in unserer Hand, diese immer wieder auf ihre „Richtigkeit“ für uns zu prüfen. Sind Glaubenssätze, die ich mir in meiner Jugend gebildet habe, in meinem Erwachsenenleben noch relevant und förderlich? Kann ich Glaubenssätze, die im Berufsalltag wichtig sind, auch in meinem Beziehungsleben konstruktiv anwenden? Svadhyaya – das Selbststudium, eines der Niyamas – zeigt uns einen weiteren Weg, wie wir durch Yoga einen gesunden Umgang mit Stress und den damit zusammenhängenden Themen finden können. Hier kann dir ein Tagebuch helfen, in das du deine wiederkehrenden Gedanken niederschreibst.

Zwei Übungen

Hier sind zwei Übungen für dich, die dir in der Arbeit mit Stressoren Unterstützung bieten können:

1. Schreibe deine Gedanken, die du in Stress-Situationen hast, auf – gerne über den Zeitraum von ein paar Tagen. Dann nimm die negativen Gedanken und versuche, für dich positive Formulierungen zu finden. Wichtig dabei ist, dass diese für dich realistisch sind und du sie akzeptieren kannst. Finde gerne auch mehrere Formulierungen. Wenn du das nächste Mal in dieser Stresssituation bist, sei achtsam, wenn automatische negative Gedanken auftauchen und ersetze sie durch deine positiv formulierten.

Hier ein Beispiel: „Sicher mache ich Fehler“ kannst du ersetzen durch „Wenn ich Fehler mache, ist es nicht so schlimm.“ Die Aussage „Ich mache sicher keine Fehler“ wäre vielleicht nicht realistisch bzw. nicht wahr für dich.

2. Die Technik „The Work“ von der US-Amerikanerin Byron Katie bietet einen Ansatz, Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die uns einschränken, Stress auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Schreib dazu einen belastenden Gedanken auf (zum Beispiel die Aussage von vorhin „Sicher mache ich Fehler“) und stelle dir dazu folgende Fragen:

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein gehe weiter zu Frage 3)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken? Wie würdest du dich ohne diesen Gedanken fühlen?

Näheres zu The Work unter www.thework.com

Die Autorin

Corinna Strodl ist mehrfach diplomierte Yogalehrerin und Mentaltrainerin mit Weiterbildungen in den Bereichen Nuad, Ayurveda und Voice and Sound Healing. In der Yoga-Akademie Austria leitet Corinna die Abteilung Planung und Organisation sowie das Seminar „Konstruktiver Umgang mit Stress“.

„Menschen auf ihrem ganz individuellen Weg mit Yoga, Körperarbeit und Klängen zu begleiten, berührt und erfreut mich zutiefst. Über unseren Körper haben wir Zugang zu all den Tiefen unseres Seins und dürfen in ihm einen Anker für herausfordernde Zeiten finden.“

www.happysoul-yoga.at

