

Die Entstehung von Stress – ein steinzeitlicher Vorgang



René Keist (M.A.)
Dipl. Supervisor / Mediator FH
Lic. rer. pol.
www.dyade.ch

Stress ist ein ursprünglich von der Natur vorgesehener Schutzmechanismus, der die Menschen vor allerlei Gefahren wie wilden Tieren durch Kampf oder Flucht notwendige Rettung bot. Was passiert mit diesen körpereigenen chemischen Vorgängen beim modernen Menschen? Welches sind heutzutage auslösende arbeitspsychologische Faktoren des Stressgeschehens?

Vor 50 Jahren kannte kaum jemand das Wort. Allenfalls Physiker benutzten es und meinten damit «mechanische Spannung». Der in Montreal forschende Mediziner Hans Selye bezeichnete 1950 Stress als eine Anpassungsreaktion des Körpers und er beschloss, den Ausdruck für seine Stress-Theorie zu verwenden. Eine folgenreiche Wahl. Denn sicher hätte die Frage «Ist deine Homöostase aus dem Gleichgewicht?» niemals das Zeug zu einer solchen Popularität gehabt wie: «Bist du im Stress?»

Wie entsteht Stress?

Selye definierte «Stress» als Anpassungsreaktion des Körpers auf alles, was die Balance lebenswichtiger Funktionen wie Temperatur oder Blutdruck – eben die «Homöostase» – stört: Angst etwa, Kampf, Isolation, Hitze, Kälte. Er erkannte auch, dass Stress ebenso Lebenselixier wie schleichendes Gift sein kann.

Alle Menschen kennen das Gefühl «vor Angst zu zittern, zu Schwitzen» oder «das Herz klopft vor Angst.» Auf diese Weise reagiert der Mensch seit Gedenken auf bedrohliche Situationen automatisch.

Der Mediziner Selye bezeichnete 1950 Stress als eine Anpassungsreaktion des Körpers.

Angriffe und Bedrohungen aktivieren im Körper ein Reaktionsmuster mit dem Ziel, der bedrohlichen Situation möglichst schnell und wirkungsvoll zu begegnen.

Das Herzrasen, die feuchten Hände, die Anspannung, die wir mitunter verspüren, sind nur die auffälligsten von Hunderten physiologischer Veränderungen – der so genannten «Stressantwort», mit der unser Organismus auf alles reagiert, was unser Gehirn als Herausforderung oder Bedrohung einstuft.

Nach Frederic Vester, der andern Koryphäe des Themas Stress, setzt der äusserer Reiz im Zwischenhirn chemische Botenstoffe aus. Diese veranlassen Teile des unwillkürlichen Nervensystems dazu, das Nebennierenmark zur Abgabe von Adrenalin an die Blutbahn anzuregen. Dieses Hormon bringt den Organismus zur Reaktionsbereitschaft. Nimmt der Mensch eine Gefahr wahr, so leitet der Körper eine Reihe von Massnahmen ein. Insbesondere muss der Bewegungsapparat betriebsbereit gemacht werden. Das äussert sich u.a. in feinschlägigen Muskelzuckungen und Muskelzittern. Der damit verbundene erhöhte Energiebedarf wird durch verstärkte Muskeldurchblutung gesichert. Die Zahl der Herzschläge und die Pumpwirkung des Herzmuskels steigen. Nahezu ebenso steigen Blutdruck und die Zahl der Atemzüge. Das Blut wird verstärkt mit Sauerstoff beladen und rascher zur Muskulatur transportiert. Gleichzeitig gibt die Leber Traubenzucker als Energieträger aus ihrem Depot an die Blutbahn ab. Insgesamt heizt sich der Körper durch diese Massnahmen auf. Um einer drohenden Überwärmung vorzubeugen, geben die Schweißdrüsen vermehrt Schweiß ab und kühlen dadurch die Hautoberfläche. Hinzu kommt die Empfindung von Angst. Sie signalisiert, dass Gefahr im Anzug ist. Stress erweist sich demnach als sinnvoll. Es ist eine programmierte körperliche Antwort auf eine Bedrohung. Gleichzeitig werden im Moment der Gefahr folgende, nicht notwendige Vorgänge gedrosselt:

1. Das «Hirn» wird wegen der Gefahr von unnötigen Überlegungen blockiert
2. Eingeweide und Haut werden schlechter versorgt
3. Verdauungspassivität
4. Proteine werden nicht mehr aufgebaut
5. Hemmung der Sexualfunktion

In der Steinzeit...

Als unsere Vorfahren jagend und sammelnd durch eine gefahrenvolle Umwelt streif-

ten, haben sich in brenzligen Situationen diese zwei Strategien bewährt: Angriff oder Flucht, *fight-or-flight*. Kaum hat das Gehirn die Lage eingeschätzt – Wie gross ist der Bär? Schaff ich ihn, oder schafft er mich, versetzt es den gesamten Organismus mit Hilfe einer Vielzahl chemischer Stoffe in erhöhte Aktionsbereitschaft.

Ein zweiter zentraler Informationskanal verläuft vom Hypothalamus – der Schaltstelle zwischen Nervensystem und Hormonproduktion – über die Hirnanhangsdrüse zur Nebennierenrinde.

Er arbeitet langsamer als der erste und verstärkt dann, wenn sich die Lage nicht auf Anhieb meistern lässt, die Stressreaktion. Vielleicht, weil der Bär zu gross ist und wir keinen Fluchtweg sehen. Weil wir uns auf unbekanntem Terrain bewegen oder wir jederzeit mit neuen bösen Überraschungen rechnen. Während also der Soforteinsatz längst aktiviert ist, organisiert diese zweite Achse weitere Verstärkung – und sorgt auch für den Verletzungsfall vor: In der Nebennierenrinde wird vermehrt Cortisol produziert, ein Hormon, das Ärzte wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung manchmal als Salbe verschreiben. Auch die Immunabwehr wird prophylaktisch angekurbelt: Weisse Blutkörperchen wandern verstärkt ins Gewebe und bilden zum Schutz vor potenziellen Invasoren eine buchstäblich «dickere Haut»; die Blutgerinnungsfähigkeit wird erhöht, das Schmerzempfinden mit Opiaten betäubt.

Selbsterstörung unseres Organismus

All diese Reaktionen sind noch als natürlich einzustufen. Das Unnatürliche ist nur, dass der heutige Mensch, sogar bei stärksten Stressreaktionen, bewegungslos bleibt. Dadurch werden die Stressreaktionen nicht mehr abgebaut, bzw. abregiert. Vester spricht in diesem Zusammenhang von entartetem Stress. Somit wird der früher einmal sinnvolle Verteidigungsmechanismus zu einem Instrument der Selbsterstörung unseres Organismus.

Neu dagegen ist, worin wir heute Bedrohungen sehen

Ein Kündigungsschreiben, ein Vorstellungsgespräch, ein Computer-Absturz, oder auch nur der blosser Gedanke daran – was immer unser Gehirn in Schrecken versetzt, kann

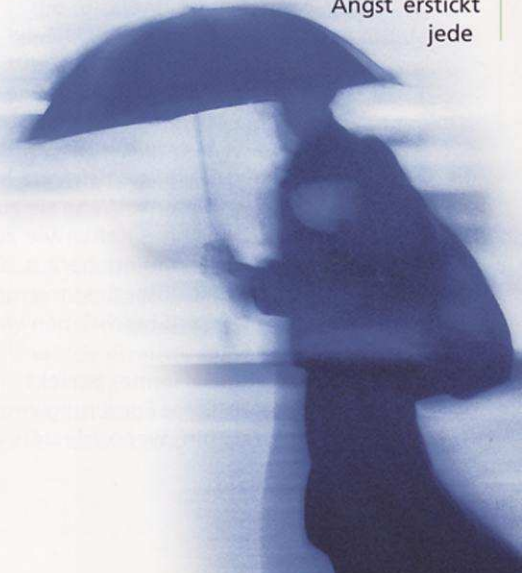
uns genauso auf Hochtouren bringen, als sässe ein Bär hinterm Schrank. Nur: Die freigesetzte Energie wird nicht wirklich gebraucht, Flucht und Kampf werden meist nur noch in Gedanken und Worten ausgetragen. Es sei denn, wir reagieren uns auch körperlich ab und schleudern den Rechner gegen die Wand. Aber zivilisiert, wie wir sind, werden wir diesen Teil der Stressreaktion vermutlich unterdrücken. Sozial gesehen ist das zwar durchaus vorteilhaft, für den Organismus auf Dauer jedoch schädlich. Ohne physische Aktivität klingt nämlich die innere Mobilmachung langsamer ab und erschwert es uns, auch geistig wieder abzuschalten. Immerhin: So mancher Büromensch hat eine zeitgemässe Alternative zum archaischen *fight-or-flight* gefunden – und die heisst «Jogging».

Ohne Stress aber kann der Mensch nicht leben

So wie wir ohne körperliche Anstrengung weder Muskeln noch Ausdauer entwickeln, brauchen wir auch psychische Belastungen, um unser Verhalten einer sich ständig wandelnden Umwelt anzupassen und Neues zu erlernen: den Sturz des Dow Jones oder den Bungee-Sprung, einen neuen Job, eine Rede vor Publikum. Dann ist unser Geist hellwach, unser Körper bereit zum Handeln. Ist die Situation bewältigt, sind Zufriedenheit und Entspannung der Lohn nicht aber, wenn das Problem uns überfordert. Wie ein Unternehmen, dem die Marktanpassung nicht gelingt, das nur noch reagiert und nicht mehr selbst lenkt, verliert auch der Mensch sein Gleichgewicht.

In diesem Fall zeigt der Stress die dunkle Hälfte seines Doppelgesichts: Statt Wachstum nährt er nun Krankheit und Versagen.

Angst erstickt jede



Motivation, aus Entspannung wird Erschöpfung, Zufriedenheit weicht Zweifeln oder Aggression. Die chronische Aufruhr der Stresshormone nagt am Gedächtnis, nährt den «Rettungsring» um die Hüften und schwächt die Immunabwehr. Dauerstress hängt ausserdem mit gerade jenen degenerativen Krankheiten zusammen, die in den postindustriellen Gesellschaften das meiste Leid verbreiten: Krebs, Muskel- und Skeletterkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Also lieber jeglicher Aufregung aus dem Weg gehen?

Bloss nicht! Denn Stress stimuliert auch den Geist. Er erhöht die Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter, die dem Hippocampus, dem Pförtner des Gedächtnisses, helfen, sich auf besonders relevante Informationen zu konzentrieren. Weshalb dieser, zum Beispiel, beim Bewerbungstermin wichtigeres im Sinn hat, als den Verbleib von Autoschlüsseln zu registrieren. Wird der Hippocampus in seiner Konzentration gestört – durch Telefongeklingel, Selbstzweifel, zu viel Aufregung –, kann es zum gefürchteten Blackout kommen: Plötzlich ist der Kopf leer, der Personalchef beginnt sich zu räuspern, kein Souffleur weit und breit. Der Zugriff auf das Gedächtnis ist versperrt, denn der Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig zu meistern, überfordert den Hippocampus.

Wir unterscheiden zwei Arten von Stress

Von Seyle wird der schädliche und negative Stress Distress genannt. Der positive und lebensnotwendige Stress heisst Eustress.

Für das Ausmass der Auslösung des negativen Stress sind aus psychologischer Sicht fünf grundlegende, elterliche Forderungen massgebend, die sich im Stressgeschehen später als «Blockierer» herausstellen. Zum Beispiel: Vera hat Angst vor «grossen Tieren». Wenn sie zum Chef gerufen wird, ist ihre Kehle wie zugeschnürt. Sie bringt kein Wort heraus. Diese psychologischen Auslöser des Stressgeschehens können wie folgt beschrieben werden:

Sei immer perfekt

Diese Forderung impliziert, dass ich nur o.k. bin, wenn ich stets alles perfekt erledige.

Die Forderung verlangt vom Heranwachsenden Perfektionismus und Vollkommenheit auf der ganzen Linie. Hinzu kommt, dass der so Erzogene fast automatisch an seine Mitmenschen die gleich hohen Ansprüche stellt. Es ist ein Aufruf zur Überexaktheit, der gleichzeitig vor Toleranz warnt.

Mach immer schnell

Dieses Postulat impliziert, dass ich nur o.k. bin, wenn ich stets alles rasch erledige. Sofort Erledigtes schafft neue Kapazität, die in der Regel zur unverzüglichen Übernahme weiterer Aufgaben führt. Wer hat das nicht schon am eigenen Leib erfahren? Wer hat nicht schon Überzeit in eine Arbeit investiert, um diese termingerecht abzugeben. Bereits das nächste Mal sollte diese Arbeit noch schneller und genau so präzise beendet werden. «Mach immer schneller» ist ein Aufruf zu Hektik.

Streng dich immer an

Dieser Grundsatz sagt, dass ich nur dann o.k. bin wenn ich stets fleissig und beflissen bin. Er enthält den Aufruf, dass nicht das Resultat, sondern in erster Linie die Leistung zählt. Er warnt nicht nur davor, sich hin und wieder gehen zu lassen, sondern sogar davor, das Leben zu geniessen.

Mach es immer allen recht

Diese Forderung impliziert, der andere sei stets wichtiger als man selbst. Sie stellt ein Verhalten in den Vordergrund, das dem Frieden zuliebe angenommen wird. Sie erteilt den Auftrag, im Umgang mit allen anderen stets friedlich und freundlich zu sein. Gleichzeitig ist sie eine Warnung vor möglichen Konflikten. Potentielle (vielleicht heilsame) Konflikte werden verhütet oder verdrängt, statt ausgetragen. Weiter warnt dieses Dogma den Befolger davor, eigene Bedürfnisse anzumelden. Die eigene Persönlichkeit wird verdrängt.

Sei in jeder Lage stark

Mit dieser Aussage ist gemeint, dass ich nur o.k. bin, wenn ich mir keine Blösse gebe, ja, dass ich in jeder Hinsicht ein Vorbild sein muss. Ich werde zum Heldentum aufgerufen und gleichzeitig davor gewarnt, Traurigkeit – beziehungsweise bestimmte, den Schwächling abstempelnden Gefühle zu zeigen.

Supervision und Coaching sind professionelle Werkzeuge, um solchen Stressoren erfolgreich präventiv entgegen zu wirken.

René Keist