

Das ist alles psychisch – wirklich?

Dies ist eine typische Aussage, mit welcher gestresste und überlastete Personen häufig konfrontiert werden. Es ist nicht erstaunlich, dass die Betroffenen solche Aussagen nicht als hilfreich empfinden. Wie sollen sie nun vorgehen, wo ansetzen? Wenn im Folgenden von Stress die Rede ist, ist nicht der alltägliche Ausdruck von Stress gemeint, sondern der krankmachende Stress, der biochemische Ursachen hat. Am umfassendsten würde wohl der unsäglich lange Begriff wie »PsychoNeuro-Endokrino-Immunologie« die Vielfalt der komplexen Interaktionen zwischen Psyche, Neurobiologie, Endokrinologie, dem autonomen Nervensystem und dem Immunsystem bei Stress ausdrücken. Wer diesen Mechanismus versteht, ist zB in einem Coaching eher bereit, an seiner Situation zu arbeiten, bzw. Verhaltensänderungen einzuleiten.

Stress kurz erklärt

Die psychoNeuro-Endokrino-Immunologie Theorie

Stress ist die normale körperliche Reaktion auf eine Herausforderung, bzw. einen Stressor und wird durch die Stresshormone verursacht. Die Hypophyse, das zentrale hormonelle Steuerorgan, signalisiert den Nebennieren in gefährlichen Situationen Adrenalin abzusondern. Dieses Hormon beschleunigt den Blutkreislauf, fördert die Hirndurchblutung und reaktiviert körperliche und geistige Kräfte. Die gefährliche Situation führt zu einer seelisch-körperlichen Reaktion, die das Ziel hat, die Herausforderung und Bedrohung zu meistern und zu bewältigen. Diese körperliche Reaktion auf Stress ist sinnvoll. Wenn aber ein Mensch in ständiger Alarmbereitschaft steht und eine Entspannung oder Regeneration seiner psychischen Kräfte nicht möglich ist, hat der Stress negative, krankheitsauslösende Wirkungen. Evolutionär gesehen sollte der Stresszustand nur für wenige Stunden als eine Art „Lebensversicherung“ wirken. Bei chronischen langdauernden Belastungen hingegen, kann es zu körperlichen Stresserscheinungen kommen, welche die Gesundheit gefährden. Nach vollbrachter Hochleistung wünscht sich der Organismus wieder zurück in die Normalität und versucht, mit Hilfe von Hormonen und weiteren Botenstoffen, seinen Stoffwechsel dem Auf und Ab einer sich ständig ändernden Umwelt anzupassen. Hält die Dauerbelastung an, verhindern die chronisch erhöhten Cortisolwerte, dass die Stressreaktion sich abbauen kann. Das Immunsystem, im Kampf gegen vorhandene Krankheiten und in der Abwehr neuer Infektionen, wird geschwächt. Zudem bewirkt das Cortisol die Verengung der Wahrnehmung. Es findet eine Realitätsverzerrung statt. Neben «Übersehen» und «Überhören» von Informationen, nicht Beachten von Details, selektiver Wahrnehmung, wird auch die Bedeutungsgebung von Wahrgenommenem verändert. Weil eine Rückregulation der HPA-Achse (Adrenalin- und Cortison-Ausschüttung über Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde) aufgrund chronischer Belastung nicht möglich ist, kann es zu vielerlei Störungen kommen, etwa im Stoffwechsel, der Immunabwehr, im Herz/Kreislaufsystem, zu Lern- und Gedächtnisstörungen und auf längere Dauer auch zur Depression. Stress ist medizinisch ausgedrückt im weitesten Sinne ein (potenzieller) Krankheitserreger.

Die psychologischen Theorien

In der psychologischen Stressforschung und Theorie existieren zwei zentrale Konzepte, das des Appraisal, der persönlichen Wahrnehmung und Bewertung eines Stressors und das des Coping, des persönlichen Umgangs mit dem Stressor.

Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus ist nach dem Psychologen Richard Lazarus benannt und wurde 1974 veröffentlicht. Dieses Stressmodell konzentriert sich in erster Linie auf die persönliche Wahrnehmung von Stress. Genauer ausgedrückt, ob eine Person ein Ereignis überhaupt subjektiv bedrohend empfindet, und wenn dies der Fall ist, ob sie davon ausgeht, dass die persönlichen Ressourcen ausreichend seien, um der Situation Herr zu werden oder nicht. Er ging also nicht wie ein anderer berühmter Stressforscher Hans Selye davon aus, dass Stress entstehe, wenn ein Reiz ein gewisses Maß übersteige, sondern davon, ob ein Individuum diesen aufgrund seiner Persönlichkeit, seiner Situation und seiner Möglichkeiten als stressreich wahrnehme. Gemäss Horst Krämer (Brainjoin) wird Stress zu 93% in unserer Innenwelt erzeugt, 7% kommt von aussen. Die persönliche, eigene Bewertung (bewusst oder unbewusst) einer Situation entscheidet also über die körperliche Hormonbildung und damit über die persönliche Stresssituation.

Unter Coping werden Möglichkeiten/Strategien verstanden, die zur Bewältigung einer Stress hervorrufenden Situation zur Verfügung stehen. Es existieren keine universell effektive oder ineffektive Strategien des Copings, da auch hier der Erfolg abhängig ist von der Person und der Art der Situation. Hingegen kann zwischen aktivem und passivem Coping unterschieden werden. Beim aktiven Coping wird betrachtet, wie aktiv eine Person eine stressreiche Situation bewältigt oder Ressourcen aufbaut, beim passiven Coping vermeidet sie solche Situationen.

Bemerkenswert ist, wie stark alle Facetten des Stresses – auslösende Stressoren, biologische Reaktion, Copingstrategien, mögliche physische- oder auch psychische Schädigungen – miteinander verknüpft sind. Darüber hinaus ist jeder einzelne Aspekt stark durch Individualität geprägt: Ob man einen Aspekt überhaupt als stressreich empfindet, wie man mit gewissen Situationen umgeht, oder welche Schädigungen durch dauerhaften Stress davongetragen werden, variiert von Person zu Person.

Kernsymptome von Stress und deren Auswirkungen

Wenn Belastungen nicht mehr verarbeitet werden, entstehen Stressfolgen.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Schlafprobleme: | Regenerationsfähigkeit nimmt ab |
| 2. Verspannungen: | diffuse Körperschmerzen/Krankheiten |
| 3. Konzentrationsschwierigkeiten: | Leistungsabfall |
| 4. Emotional unausgeglichen: | Konfliktzunahme |
| 5. Abnahme der Merkfähigkeit: | Zeitknappheit steigert sich, Fehler schleichen sich ein |
| 6. Gedanken kreisen: | Abschalten geht nicht |
| 7. Realitätsschwund: | fehlende Korrekturbereitschaft |

Massnahmen

Wie bereits erwähnt, gibt es keine universell effektiven Strategien, da auch diese vom Deutungsschema der betroffenen Person abhängig ist. In der Beratung bei Proitera arbeiten wir mit verschiedenen Methoden. Wichtig dabei ist, dass die Resilienz gestärkt wird, die betroffene Person lernt, sich wieder selbst zu steuern und entscheidet, welche Verhaltensweisen sie ändern will. Mögliche Methoden sind:

- Analyse und Überdenken der eigenen Antriebe und des Wertesystems
- Ressourcenaktivierung und Empowerment
- Resilienzanalyse
- Grenzarbeit (erkennen, evtl. neues Erlernen der eigenen Grenzen)
- Neuroimagination® (durch Training der Selbststeuerung die Selbstwirksamkeit aktivieren)

Prävention

Neben den oben erwähnten Massnahmen, können folgende Tipps hilfreich sein:

- Ausgleiche schaffen, aus welchen ich Energie schöpfen kann (z.B. Partnerschaft, Freunde, Familie, Hobbies, Sport in Massen)
- Genügend Schlaf, Ruhe und Erholungspausen
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Achtsamer Umgang mit Genuss(Sucht-)mitteln, vor allem in schwierigen Situationen
- Zeit für Ungeplantes
- Achtsamer privater Medienkonsum
- Entspannungsmethoden lernen (z.B. Yoga, Qi Gong, Achtsamkeitstraining, autogenes Training)
- Professionelle Unterstützung suchen – wir bei sybek beraten Sie gerne

Fazit

Coaching und Beratung, damit die betroffenen Personen lernen, sich wieder selbst zu steuern, sind bei Stress die sinnvolleren Massnahmen, wie Psychopharmaka abzugeben. Die Auswirkungen von Stress lassen sich durch Medikamente nicht nachhaltig kurieren, denn zuerst muss der Hormonhaushalt ins Lot gebracht werden. So haben die Betroffenen wieder einen freien Kopf, um ihr Werte- und Bedeutungssystem hinterfragen, Ressourcen mobilisieren und neue, adäquate Verhaltensweisen erlernen/trainieren zu können.

Quellen:

- www.psychologie.stangl.eu
- Stress Die Geschichte eines westlichen Konzeptes, Inauguraldissertation von Saskia Rohmer Heidelberg, 25. Oktober 2013
- Horst Krämer, www.brainjoin.com