

Teil 11 der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

Dr. med. Heinz Bixa:



Die Individualität des Stresserlebens

Bindung und soziales Netz:

Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit beeinflussen die Ausschüttung der Stresshormone in späteren Jahren, demnach geht eine sichere Bindung mit einer niedrigeren Kortisol-Ausschüttung in Stresssituationen einher. Positive erlebte Beziehungen, und damit eine erhöhte Oxytocin-Ausschüttung (schon in Teil eins erwähnt: Das „Bindungshormon“, das zum Beispiel beim Stillen, bei Hautkontakt, nach Sexualkontakt), wirken stressreduzierend. Viele Studien belegen, dass ein gutes soziales Netz mit verminderter Krankheitsanfälligkeit, sowohl auf physischer als auch psychischer Ebene, einhergeht. Familie, Freunde, Nachbarn, Bekannte leisten in vielerlei Hinsicht Unterstützung, sei es in Form von Informationsweitergabe, praktischer Hilfeleistung, emotionaler Entlastung oder indem Lebensvorstellungen, Werte und Normen reflektiert und geteilt werden.

Individuelle und spezifische Stressreaktionen:

Menschen reagieren individuell auf Belastungen, manche spüren erhöhten Druck beispielsweise im Nacken in Form von Verspannungen, andere neigen zum Schwitzen und wiederum andere reagieren mit Verdauungsschwierigkeiten.

Ein Beispiel aus meiner psychotherapeutischen Praxis: Eine Patientin kommt zu mir, weil der siebte (!) Orthopäde gemeint hätte, sie sollte doch zu einem Psychotherapeuten gehen, er könne ihr nicht weiterhelfen. Die Patientin meinte dazu: „Ich weiß gar nicht, was ich bei ihnen soll?“

Kurz die Lebensgeschichte: Sie ist die älteste Tochter von sieben Kindern. Die 90-jährige Mutter, die sie täglich (!) nach der Arbeit besucht, hat ihr folgenden Auftrag gegeben, (nachdem sie sich mit allen anderen Kindern überworfen hatte): „Du bist die einzige, die mich betreuen darf!“ Weiters gab es noch einen – nach einem Schlaganfall - halbseitig gelähmten Ehemann, den sie liebevoll umhegt und pflegt. Ihr körperliches Symptom: therapieresistente Nackenschmerzen. Erstens stellte es sich sehr bald heraus, dass die 90-jährige Mutter in einem guten gesundheitlichen Zustand war (ich besuchte sie als Hausarzt alle vier Wochen). Und zweitens konnte sie die Überbetreuung ihres Ehemannes loslassen. Er war sogar imstande mit seiner funktionierenden Hand den Rasen zu mähen. Nach einigen Monaten Arbeit mit der katathym imaginativen Therapie (Tagtraumarbeit), besuchte sie ihre Mutter alle zwei Wochen und hielt telefonischen Kontakt und sie konnte sich einen Vormittag im Kaffeehaus nur für sich allein (ohne Schuldgefühle!) gönnen.

Beim Thema Verdauungsschwierigkeiten eine eigene Beobachtung: Wenn in meinem Medizinstudium Prüfungen anstanden, dann konnte ich anhand meiner WC-Besuche ablesen, wie ausreichend (oder eben nicht) ich gelernt hatte.

Unterschiedliche (belastende) Situationen, lösen jeweils unterschiedliche Stressreaktionen aus. Das komplexe Thema habe ich vereinfacht dargestellt:

in erster Linie Ärger auslösende Situationen führen vor allem zu Blutdruck- und Herzfrequenzanstieg, das Verhalten ist durch eine erhöhte Anstrengung (fight or flight) gekennzeichnet. Situationen die Furcht auslösen, lassen auch Blutdruck und Herzfrequenz ansteigen (siehe Beispiel im ersten Bericht), jedoch weniger als es Ärger macht. Das Verhalten wird als Anstrengung mit Fluchtcharakter beobachtbar. Situationen, welche primär mit einer depressiven Gefühlslage beantwortet werden, haben eher ein Sinken der Herzfrequenz zur Folge, das Verhalten wirkt hilflos bzw. unterordnend.

Erlebte Kontrollierbarkeit:

Die Kontrollierbarkeit hat einen großen Einfluss darauf, wie auf Stress reagiert wird. Stressreaktionen sind demnach entweder kontrollierbar oder unkontrollierbar, und haben entweder stabilisierende oder destabilisierende Auswirkungen auf die Verschaltungen im Gehirn. Anders gesagt, erfolgreiches Verhalten wird im Gehirn gespeichert. (Zentrales Adaptationssyndrom nach HÜTHER).

Verhaltensweisen die nicht hilfreich waren, werden gelöscht, womit wiederum Platz für den Aufbau von erfolgreicheren Mustern geschaffen wird. Dies trifft auf zeitlich begrenzte Stressreaktionen zu. Anders verhält es sich bei andauernder, erhöhter Belastung: Chronischer Stress hat zur Folge, dass die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gestört wird. Depressionen und Gedächtnisstörungen können häufiger auftreten.

Situations- und Personenspezifität:

Es hängt davon ab, wie lange und intensiv jemand einer Situation ausgesetzt war, wie vertraut und vorhersehbar der Verlauf erscheint, wie ein- bzw. mehrdeutig die Situation war und wie stark die Situation einen persönlich bedeutsamen Lebensbereich betrifft.

Die Forschung um die kritischen Lebensereignisse (Tod eines Mitmenschen, Umzug, Geburt eines Kindes, etc.) zeigt, dass nicht unbedingt das kritische Lebensereignis selbst, sondern mehr, wie es wahrgenommen, bewertet und verarbeitet wird, letztlich Einfluss darauf hat, ob und wie stark die Folgen für die Gesundheit ausfallen. Unterschiedliche Personengruppen wie Studierende, Mütter und alte Menschen bewerten Belastungen wie zum Beispiel Zeitdruck oder gesundheitliche Probleme unterschiedlich, wie eine neuseeländische Stichprobe zeigt: so beschert beispielsweise Zeitdruck den Studierenden am meisten Druck, den Senioren hingegen am wenigsten, diese lassen sich am ehesten durch gesundheitliche Probleme aus der Ruhe bringen. Subjektive Bedeutungsgebung ist demnach ein zentraler Faktor im Erleben eines Stressgeschehens.

Auswirkung von Stress

Kurzzeitige Stresssituationen, die erfolgreich bewältigt werden, können ohne Folgen für den Organismus bleiben. Wie Hans Selye (1907-1982) es formuliert hat, ist Stress „die Würze des Lebens“ und ist dem Eustress gleichzusetzen. Chronischer Stress hingegen wirkt sich ungünstig auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Inwiefern sich Stressoren auswirken, ist – wie wir oben gesehen haben - individuell sehr unterschiedlich, Wie bereits ausgeführt, haben die persönliche Bewertung, die zur Verfügung stehende Bewältigungsstrategien und persönlichen Ressourcen Einfluss auf die Stressreaktion. Wie schon erwähnt zeigen kurzzeitige physiologische Stressreaktionen beispielsweise eine beschleunigte Atmung und Herzfrequenz, einen erhöhten Blutdruck und durch verstärktes Schwitzen. Langfristiger, chronischer Stress hat allerdings Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Das Immunsystem wird geschwächt, was mit einem häufigeren Auftreten von Infektionskrankheiten einhergehen kann.

Zusammenfassung möglicher Auswirkungen von chronischem Stress

- Die kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere die Gedächtnisleistung, nimmt ab
- Ohrgeräusche wie Tinnitus können die Folge von chronischem Stress sein
- Das Herz-Kreislauf-System leidet unter der Dauerbelastung
- Die Muskulatur reagiert auf die erhöhte Spannung mit Kopf- und Rückenschmerzen
- Die Verdauung ist gestört bzw. können Magen-Darm-Geschwüre entstehen
- Blutzucker- und Cholesterinspiegel können erhöht sein
- Das Immunsystem ist geschwächt (erhöhte Infektanfälligkeit) bzw. reagiert übersteigert (Autoimmunerkrankungen, Allergien)
- Schmerz wird stärker erlebt
- Die Libido kann verringert sein
- Zyklusstörungen oder Impotenz können auftreten
- Innere Unruhe und Schwierigkeiten sich auf konkrete Aufgaben zu konzentrieren
- Dauerstress kann in einer Depression münden.

Unterschiedliche Menschen reagieren also individuell auf Stressoren, und je nachdem was sie belastet und herausfordert, auch mit unterschiedlichen Mustern. Menschen die in ihrer Kindheit eine sichere Bindung (Oxytocin!) erlebt haben, reagieren „unaufgeregter“ auf herausfordernde Situationen, Bindung wirkt also wie eine Art Schutzschild bis ins Erwachsenenalter. Auch später eingegangene Bindungen, Freunde, Partner, solange sie uns als willkommene Zeitgenossen erscheinen, schenken uns Ruhe und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen. Die erlebte Kontrollierbarkeit einer stressauslösenden Situation beeinflusst die Entwicklung des Gehirns, erfolgreiche Verhaltensweisen bleiben im Verhaltensrepertoire erhalten, hingegen führt Überforderung dazu, die gewählte Lösungsstrategie zu verwerfen und nicht mehr zu probieren. Alles in allem weist die Stressforschung darauf hin, dass es ein individuelles Vorgehen erfordert, um Dysstress zu vermeiden und handlungsfähig zu bleiben.

Individuelles Stressmanagement

Dem Gesundheitsförderungsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluza, 2015) liegt dieses Modell der drei Ebenen zugrunde. Es besteht aus mehreren Modulen:

Entspannungstraining, Mentaltraining, Problemlösetraining, Genusstraining und das Abschlussmodul, bei dem das eigene persönliche Gesundheitsprojekt entwickelt werden soll. Zusätzlich sind Ergänzungsmodule (Stressbewältigung durch mehr Sport und Bewegung im Alltag, soziales Netz und Blick in die Zukunft, sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag, Strategie für den Akutfall) enthalten.

Ich greife nur einige Elemente daraus heraus:

Mentales Stressmanagement

Hier setzt das Training an, indem es Einstellungen und geistige Haltungen beleuchtet, ohne sie zu bewerten, und den TeilnehmerInnen bewusst macht. Vielen belastenden Gedanken, und auch vielen gesetzten Handlungen, liegen häufig Denkmuster zugrunde, die individuell aufgrund der eigenen Lebensgeschichte und Persönlichkeit erworben und gefestigt wurden. In meiner psychotherapeutischen Arbeit sehe ich eine meiner Hauptaufgaben, die unbewussten Aufträge der Eltern wieder zu erinnern und sie – wenn behindernd – wieder aufzulösen. Häufig sind folgende Aufträge anzutreffen:

- „Sei perfekt!“:

Ein übersteigertes Leistungsmotiv und erhöhtes Perfektionsstreben begünstigt eine erhöhte Stressanfälligkeit, wenn Misserfolg oder Fehler drohen. Überfordernd kann es dann sein, wenn mehrere Lebensbereiche davon betroffen sind und überall Perfektion angestrebt wird.

- „Sei beliebt!“:

Von anderen angenommen und geliebt zu werden ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Nimmt es jedoch überhand und wird über alle anderen Bedürfnisse gestellt, verursacht dies Stress. Vermutete und tatsächliche Ablehnung und Kritik stellen mögliche Stressoren dar, übertriebene Hilfsbereitschaft und Konfliktvermeidung sind typische Verhaltensmuster. Letztlich ist es eine Form von Trennungsangst!

- „Sei unabhängig!“:

Ein weiteres Denkmuster ist ein starkes Autonomie- und Selbstbestimmungsbedürfnis, das in einem Übermaß Schwierigkeiten mit sich bringt, wenn Situationen auftauchen, in denen jemand mit der eigenen Hilflosigkeit und Abhängigkeit von anderen konfrontiert wird, wie zum Beispiel nach einem Unfall.

- „Behalte Kontrolle!“:

Ähnlich verhält es sich mit einem hohen Bedürfnis nach Kontrolle. Hier steht der Wunsch nach Kontrolle über das eigene Leben und ein hohes Sicherheitsbestreben im Vordergrund. Stark ausgeprägt kann es dazu führen, sich übermäßig Sorgen zu machen, Entscheidungen aufgrund der als zahlreich wahrgenommenen Risiken vor sich her zu schieben. Langfristig kann es zur Selbstüberforderung führen, da vollkommene Kontrolle eben nicht möglich ist.

- „Halte durch!“:

Eine weitere häufige Haltung, die stressverstärkend wirken kann, ist: „die Zähne zusammenzubeißen“, „nicht gleich die Flinte ins Korn werfen“. Also um jeden Preis durchhalten zu wollen, Erschöpfungssignale zu ignorieren, an Zielen und Aufgaben festzuhalten, die unlösbar sind. Kurzfristigen Lustgewinn unterdrücken zu können, ist eine notwendige Fähigkeit um längerfristige Ziele erreichen zu können, in extremer Form kann es jedoch auch eine stressfördernde Haltung sein, die zur Erschöpfung führt. (Thema: „burn-out“ das nächste Mal).

In einem zweiten Schritt sollen diese - oft unbewussten Aufträge - hinterfragt und allmählich durch förderliche Gedanken ersetzt werden, wie z.B. das Muster „Sei beliebt“ durch „Ich darf auch mal Nein sagen“ oder „Ich darf andere enttäuschen, ohne dass ich sofort verlassen werde!“.

Nachfolgend werden Strategien erläutert, die einen lösungs- und ressourcenorientierten Umgang mit schwierigen Situationen vorschlagen:

- Annehmen der Realität:

Da wäre zum Beispiel eine realitätsverweigernde Reaktion im Sinne von „Das gibt’s doch nicht“, wenn man im Stau steht und es nicht mehr pünktlich zum vereinbarten Termin schafft. Anstatt sich gegen die Situation zu wehren, was Ärger und Ohnmachtsgefühle verstärkt, ist es hilfreich die Situation anzunehmen wie sie ist, auch um wieder handlungsfähig zu werden.

- Blick auf das Positive:

Sehr wohltuend ist es, den Blick vom Negativen (z.B. ein unangenehmes Gespräch mit einem Bekannten) bzw. verallgemeinernden Gedanken (z.B. ich bin eine schlechte Mutter) auf das Positive, das Gelungene und Erfreuliche (z.B. erfreulichere Begegnungen des Tages, Arbeit die bereits zügig erledigt wurde, ein fröhliches Telefonat mit einer Freundin) zu werfen.

- Positives Konsequenzen-Denken:

Stressauslösend ist es auch, wenn die Gedanken um ein mögliches (antizipierendes) Scheitern kreisen, also die negativen Konsequenzen im Vordergrund stehen, wenn eine Aufgabe nicht bewältigt wird. Dem gegenüber steht ein Sich-Ausmalen von positiven Konsequenzen: den Blick auf einen bevorstehenden Erfolg zu richten zieht eher Gedanken nach sich, die hilfreich für eine positive Bewältigung sind.

- Ent-Katastrophisieren:

Meint wiederum die schlimmsten Folgen im Falle eines Misserfolgs bis zum Ende denken, um ihnen somit den Schrecken zu nehmen. (Etwas, was ich in solchen Situationen häufig in meinen Therapien vorschlage: „Stellen sie sich die absolut schlimmste Konsequenz dieser kommenden Situation vor!“

- Stärken-Denken:

Nimmt ein selbstreflektierendes Denken in eine negative Richtung überhand und es werden nur mehr eigene Defizite und Schwächen gesehen, ist es hilfreich sich eine Denkweise anzugewöhnen, die eigene Stärken hervorhebt. Es geht darum sich als Individuum mit Stärken und Schwächen wahrzunehmen, und den Fokus besonders auf jene Fähigkeiten und Einstellungen zu legen, die bisher hilfreich waren

- Teflon-Denken:

Bei der Neigung vieles – vor allem scheinbar Kränkendes - persönlich zu nehmen, hilft eine gesunde innere Distanz zum Thema. Wie wird jemand die Situation in einem Jahr betrachten, wie würde jemand anders die Situation bewerten? Ein weiterer Schritt beim Teflon-Denken ist zu prüfen, inwieweit die eigene Sichtweise einer Realitätstestung standhält: Ist es tatsächlich so, was ist genau passiert, welche Tatsachen sind erkennbar?

Literatur

Hüther, Gerald (1997): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kaluza, Gert (2015): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 3.überarb.Aufl. Berlin: Springer.

Zimbardo, P. G. und Gerrig, R. J. (1996): Psychologie (7th rev. ed.). Berlin: Springer.

Nächstes Mal : „burn-out“