STRESS VERLEIHT FLÜGEL – ABER NUR, WENN WIR AUCH ELASTISCH BLEIBEN

Ah, Du bist sicher sehr im Stress, oder? Wie oft hören Sie diese Aussage? Es ist meist mitfühlend gemeint, aber welches Bild entsteht dann im Kopf? Bin ich wirklich so ungeduldig und hektisch? Oh, ich muss ja schrecklich aussehen! Meine Antwort ist: Ja, ich hab' gerade viele Projekte und bin viel unterwegs, aber Stress hab' ich keinen.

Stress ist in aller Munde, hat inzwischen auch einen schlechten Ruf. Aber das System ist fantastisch und überlebensnotwendig.

Der Körper stellt im Stressgeschehen über die Veränderung des Stoffwechsels die Energie bereit, die in bedrohlichen Situationen für Flucht oder Angriff erforderlich ist. Allerdings ist es am Arbeitsplatz nicht unbedingt praktisch, davonzulaufen oder einen Boxkampf zu starten. So bleibt die Energie im System hängen. Was kurzfristig hilfreich ist, führt im Dauerstress zu körperlichen oder seelischen Symptomen und Erkrankungen.

Ein Beispiel: Stellen Sie sich einmal vor, Sie fahren in der Dämmerung auf der Landstraße. Plötzlich glimmt vor Ihnen etwas Rotes auf. Das Stammhirn löst sofort eine Stressreaktion aus und lässt Sie scharf bremsen. Erst dann kommt das klare Bild im Bewusstsein an. Ist es doch nur eine Straßenrandbeleuchtung oder ist es wirklich ein Hindernis? Sie können Ihrem System dankbar sein.

In dieser Situation hat das Stammhirn »bottom-up« als Autopilot fungiert und die Informationen aus den Sinneskanälen direkt weiter zu den motorischen Zentren geleitet. Die dabei ausgeschütteten Stresshormone haben das Frontalhirn abgeschaltet. Kurzfristig ist dieser Effekt wünschenswert und wirkungsvoll. Wenn die Menschen jedoch im Dauerstress verfangen sind, ist das Stammhirn, das zuständig ist für Angst und Aggression, in ständiger Bereitschaft. Und das Frontalhirn hat große Mühe, wieder die Steuerung »top-down« zu übernehmen.

Drei Stoffwechsel-Prozesse sind wichtig, um das Zusammenspiel von Leistung und Aktivierung zu verstehen: Das Energieversorgungssystem ist eins davon. Bei besonderen Anforderungen schüttet die Nebenniere das Hormon Cortisol aus. Seine wichtigste Funktion ist es, die Energieversorgung des Gehirns sicherzustellen. Cortisol setzt Prozesse in Gang, die zur Freisetzung von Glucose führen. Glucose ist für das Gehirn ein wichtiger Treibstoff, der u.a. dazu beiträgt, dass man sich besser konzentrieren kann.

Ganz anders wirkt dagegen das Arbeitssystem: Die im Gehirn und von der Nebenniere produzierten Botenstoffe Noradrenalin und Adrenalin versetzen einen Menschen in den Alarmzustand. Das Herz schlägt schneller und der Atemrhythmus steigt an. In diesem Zustand kann ein Mensch auch körperliche Belastungssituationen besser bewältigen. Hier wird Energie für Flucht oder Angriff bereitgestellt.

Das dritte System ist das Entspannungssystem. Das klingt erst mal so, als hätte es gar nicht direkt mit der Stressbelastung zu tun. Es macht jedoch die Bedeutung von Pausen deutlich: die Mittagspausen, der Feierabend, das Wochenende, die Urlaubszeit oder die Absenkung der Anspannung nach dem Ende eines aufreibenden Projektes. Damit ein Mensch den Belastungen gewachsen ist, muss er in Pausen entspannen können und eben wieder „auftanken“. Dafür sorgt das Entspannungssystem mit dem Botenstoff Serotonin, der beispielsweise auch für einen erholsamen Schlaf sorgt.

Manche Menschen versuchen, mit Rotwein und schwarzer Schokolade den Serotonin-Spiegel zu erhöhen. Wie aktivieren Sie Ihr Entspannungssystem?

Dr. Petra Bernatzeder,
Diplom-Psychologin, Geschäftsführung upgrade human resources GmbH