

Stress Bewältigung Coping

Stress ist die unspezifische, stereotype Antwort des Organismus auf irgendeine Anforderung. *Hans Selye (1936)*

Stress – ein Erfolgsmodell der Evolution

Stress ist ein Überlebensmechanismus, der sich im Lauf der Evolution entwickelt und bewährt hat. Er mobilisiert die für die Bewältigung einer als Bedrohung wahrgenommenen Situation benötigte Energie. Stress bereitet unseren Körper auf Kampf oder Flucht vor. Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin und mit etwas Verzögerung Kortisol schärfen die Sinne, verbessern die Reaktionsfähigkeit und ermöglichen physische Höchstleistungen.

Diese *Stressreaktion* war in der Urzeit des Menschen überlebensnotwendig. Sie sicherte das Überleben des Individuums und der Art in einer Welt voller realer Gefahren. Es waren vor allem Bedrohungen durch Naturgewalten, Fressfeinde ('Säbelzähntiger'), grosse Beutetiere ('Mammuts'), Rivalen und feindliche Stämme. Die für das Überleben notwendigen Energien für den Kampf oder die Flucht mussten blitzschnell zur Verfügung stehen. Für lange Überlegungen blieb keine Zeit.

Unsere Welt hat sich verändert. Unser Leben und unser Zusammenleben sind komplexer geworden. Die Menge der Stress auslösenden Situationen (*Stressoren*) hat zugenommen. In der Urzeit der Menschheit waren es vor allem konkrete, existentielle und akute Bedrohungen. Die neuen Bedrohungen sind komplexer und weniger fassbar. Es sind psychosoziale Stressoren (zwischenmenschliche Konflikte am Arbeitsplatz, Wohnsituation, Dichtestress), Ängste (Angst vor realen oder eingebildeten Gefahren: Klimawandel, Terrorismus, Strukturwandel, Globalisierung, Bedrohung der eigenen Komfortzone) und Phobien (chronische Angststörung: Angst vor eingebildeten, irrealen Bedrohungen).

Stress – eine Frage der Wahrnehmung und Bewertung

Wir geraten nicht in Stress, wenn wir eine Situation als nicht störend, beeinträchtigend, belastend oder bedrohend empfinden, wenn die Situation unseren Erwartungen und Vorstellungen entspricht und wir Möglichkeiten sehen, die Situation zu bewältigen.

Wir sitzen in der Sauna und setzen uns freiwillig Temperaturen von normalerweise unkomfortablen 80 bis über 100° C aus. Wir geniessen die Situation (*Eustress*), denn sie entspricht unseren Erwartungen – und wir können die Sauna jederzeit verlassen.

Wir reagieren kaum mit Stress, wenn wir überzeugt sind oder auch nur daran glauben, dass wir die Situation bewältigen können.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf bestimmte Situationen und Anforderungen. Was beim Einen Stress auslöst, ist für andere eine spannende Herausforderung.

Es gibt Menschen, die suchen geradezu aussergewöhnliche, extreme Herausforderungen, sei es eine Achterbahnfahrt, die kollektive Stierhatz durch die Strassen von Pamplona, Freeclimbing, Bungee- oder Base-Jumping. Sie suchen und geniessen den 'Adrenalinkick'.

Stress – Freund oder Feind

Ein grundsätzliches Stress- bzw. Erregungspotenzial ist für das Überleben eines Organismus unabdingbar.

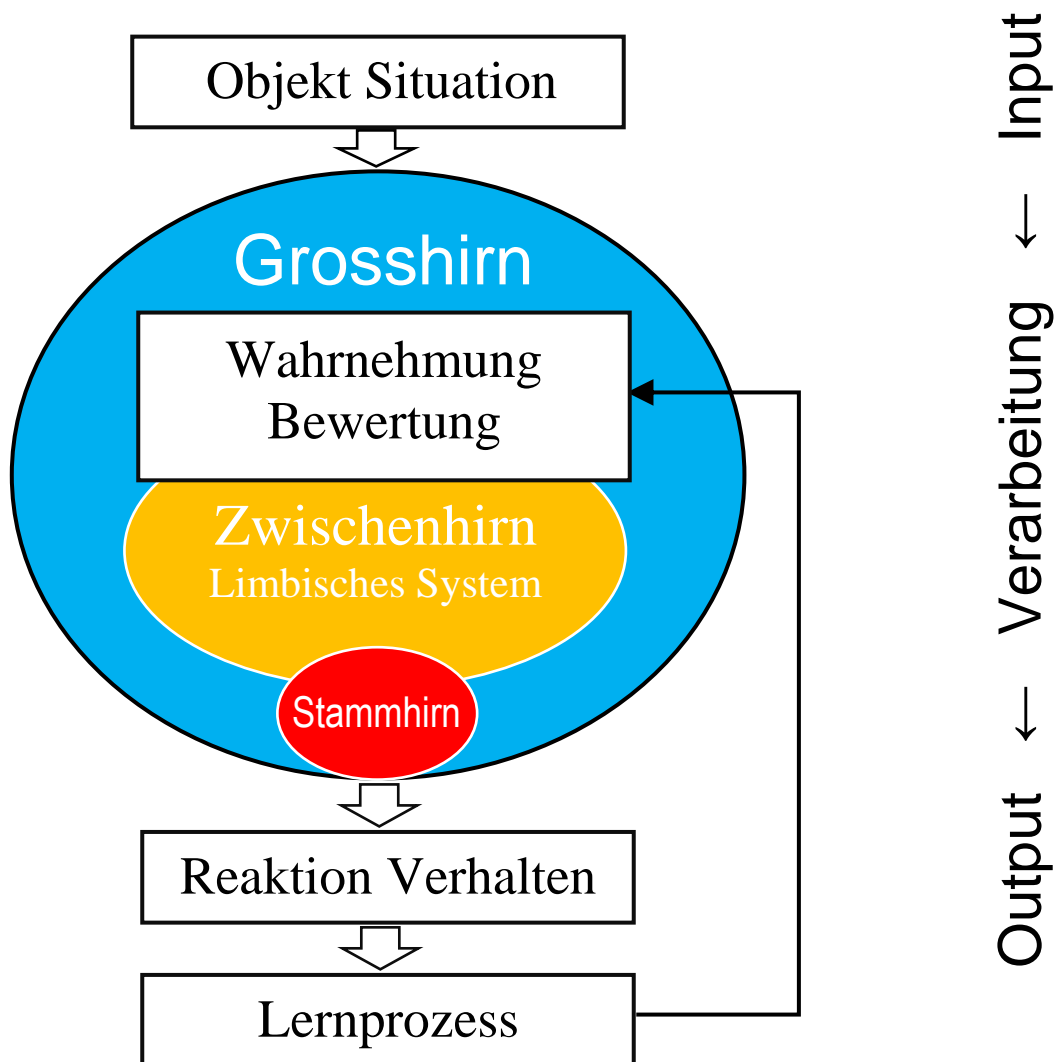
Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers. Stress ermöglicht physische und psychische Spitzenleistungen, beispielsweise bei Spitzensportlern, Eliteeinheiten (Kriegseinsätze, Terrorbekämpfung, Spezialkommandos) und Notfalldiensten (Sicherheits- und Rettungskräfte).

Kurzzeitiger Stress ist harmlos. Die bereitgestellten Energien werden bei körperlichen Aktivitäten (im Kampf, auf der Flucht oder beim Joggen) abgebaut und können keinen Schaden anrichten.

Erst wenn der Stress längere Zeit anhält, wenn der Alarmknopf permanent gedrückt bleibt, ohne dass wir uns ausreichend erholen können, führt dies zu einem allgemeinen Erschöpfungszustand.

Wenn wir dann auch noch die Hoffnung auf eine Veränderung oder Bewältigung der Situation verloren haben, so kommt es zum psychischen und körperlichen Zusammenbruch. Psychische, psychosomatische und körperliche Erkrankungen sind die Auswirkungen der permanenten Überflutung durch Stresshormone. Die gesundheitlichen Auswirkungen reichen von anfänglichen Stimmungsschwankungen über innere Unruhe und Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Gefühlen der Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit bis hin zu körperlichen Auswirkungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungsproblemen, erhöhter Anfälligkeit für Asthma, Migräne, Infektionskrankheiten und Krebs.

Stress entsteht im Gehirn



Mit unseren Sinnesorganen (Sensoren/Rezeptoren) nehmen wir Objekte und Situationen wahr. Uns stehen fünf verschiedene Sinneskanäle zur Verfügung: Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken unsere Welt. Die Sinnesreize (Input) werden an das Gehirn weitergeleitet.

Die Informationen werden im Gehirn verarbeitet (Verarbeitung). Der Organismus reagiert mit einem bestimmten Verhalten (Output).

Unser Gehirn entwickelte sich aus einfachen Nervensystemen (Strickleiternervensysteme), wie wir sie heute noch bei wirbellosen Tieren (Ringelwürmer, Krebse, Spinnen, Insekten) vorfinden. Im Lauf der Evolution entstand das Gehirn, wie wir es heute bei allen Wirbeltieren kennen: Das Stammhirn (Reptiliengehirn), das Zwischenhirn (Säugetiergehirn) und das Grosshirn, das beim Menschen besonders stark entwickelt ist.

Das Gross-, Zwischen- und Kleinhirn erfüllen zwar unterschiedliche Funktionen, sind aber eng miteinander verknüpft. Sie ergänzen und beeinflussen sich gegenseitig.

Die folgenden Beschreibungen sind stark vereinfacht und beschränken sich auf die wesentlichsten Funktionen der drei Hirnbereiche, soweit sie das Thema ‘Stress’ betreffen.

Grosshirn

Datenverarbeitung

Das Grosshirn (Grosshirnrinde) ist zuständig für die Wahrnehmung, Verarbeitung und Speicherung aller Sinneseindrücke aus der Aussenwelt und aus dem Körperinnern. Es steuert und koordiniert die Motorik (Körperbewegungen). Hier ist auch das Denken und Erinnern zuhause.

Zwischenhirn – Limbisches System

Gefühle und Emotionen

Das Zwischenhirn, das Limbische System, liegt zwischen dem Gross- und dem Stammhirn. Es produziert und steuert unsere Gefühle und Emotionen.

Die Entstehung von Gefühlen und Emotionen war ein wichtiger Schritt vom Individuum zum sozialen Wesen. Wohl deshalb befindet sich auch das ‘Stresszentrum’ im Limbischen System.

Signale aus dem Grosshirn gelangen auf Nervenbahnen ins Limbische System. Dort werden sie bewertet. Bei Gefahr löst der Hypothalamus, die Schnittstelle zwischen Nerven- und Hormonsystem, Stressalarm aus. Er löst eine Hormon-Kaskade aus: Er veranlasst die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), weitere Hormone auszuschütten, die ihrerseits die Hormonproduktion anderer endokriner Drüsen im Körper, wie beispielsweise der Nebennieren, steuern.

Die Nebennieren produzieren Stresshormone wie *Adrenalin und Noradrenalin* (Nebennierenmark) und mit etwas Verzögerung *Cortisol* (Nebennierenrinde).

Diese Botenstoffe schärfen die Sinne, verbessern die Reaktionsfähigkeit und mobilisieren die zur Bewältigung der Situation erforderlichen Energien. Cortisol wirkt zudem entzündungshemmend.

Gleichzeitig werden in der Hypophyse und im Hypothalamus *Endorphine* produziert und ausgeschüttet. Ihre Wirkung ist schmerzhemmend, beruhigend, angstlösend und euphorisierend.

Stammhirn – Reptiliengehirn

Reflexe

Das Stammhirn ist unser ursprünglichstes und ältestes Hirnteil.

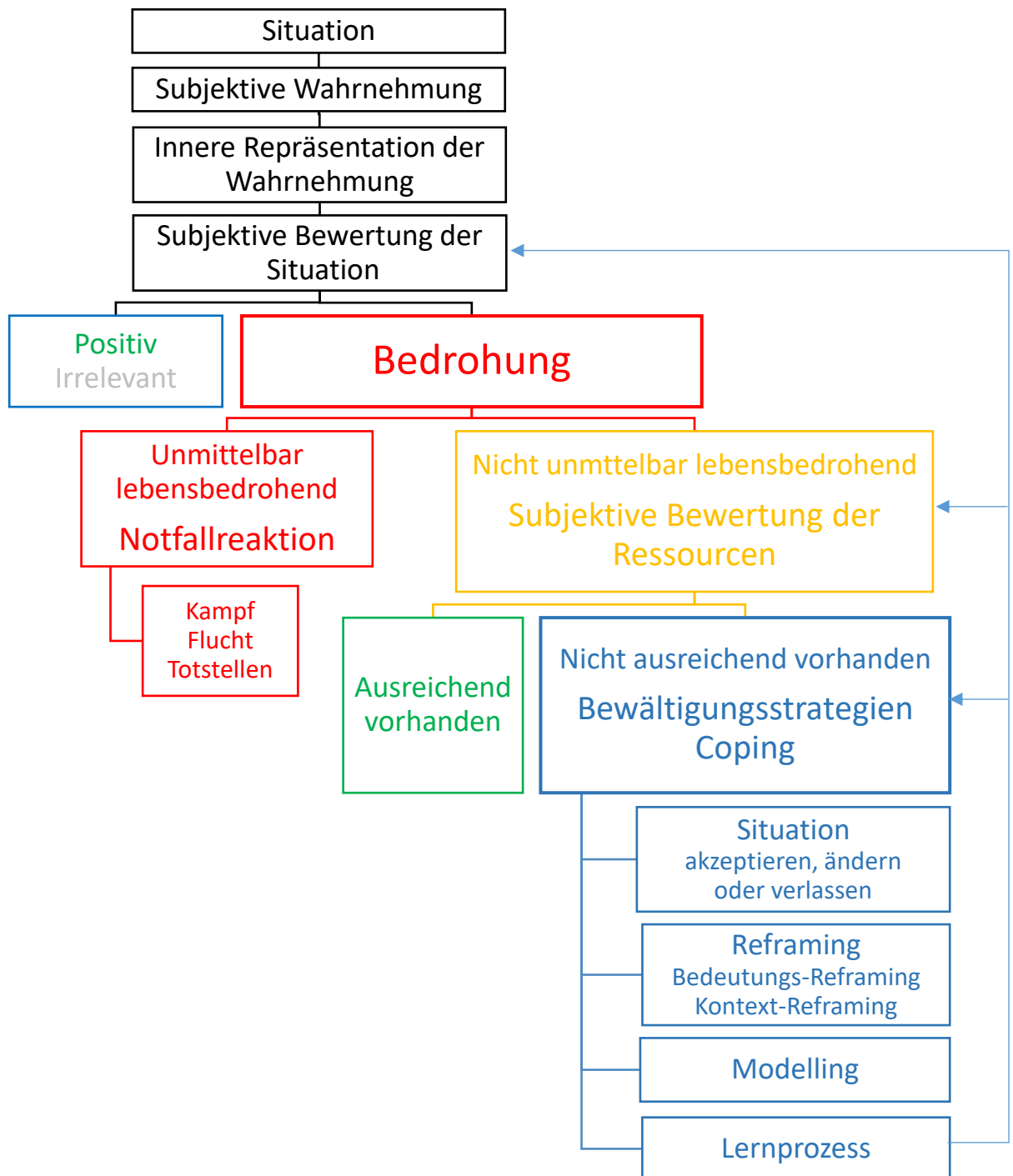
Bereits vor etwa 200 Millionen Jahren besaßen Reptilien ein einfaches Gehirn, das eine reflexartige, blitzschnelle Reaktion auf akute, sichtbare, fühlbare und fassbare Bedrohungen ermöglichte.

Das Reptiliengehirn arbeitet bei akuter Bedrohung und Gefahr rasch und effizient. Es löst einfache, genetisch fixierte Verhaltensweisen aus. Dieses Notfallprogramm sicherte damals wie heute das Überleben des Individuums und die Arterhaltung.

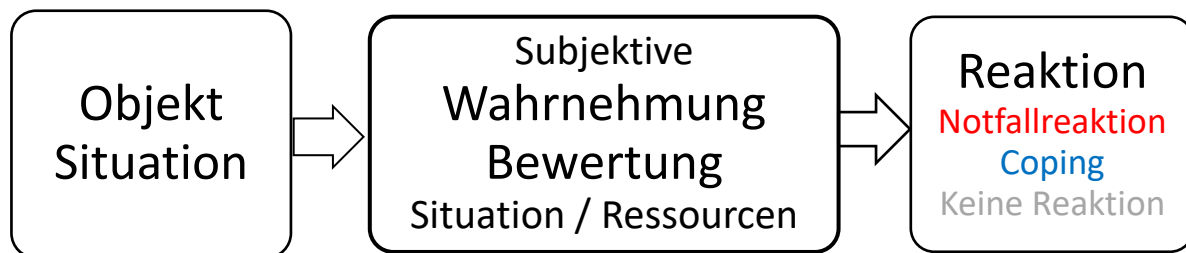
Das Reptiliengehirn und seine ‘primitiven’ und oft lebensrettenden Programme sind heute noch in unserem Stammhirn vorhanden und einsatzbereit. In akuten, lebensbedrohenden Gefahren reagieren wir blitzschnell, ohne lange über geeignete Vorgehensweisen und Alternativen nachzudenken. Die Notfallreaktion unseres Reptiliengehirns rettet uns noch heute in vielen akuten Gefahrensituationen unser Leben.

Das Reptiliengehirn verhindert aber auch sinnvollere, nachhaltigere und sozialverträglichere Verhaltensweisen. Wenn wir uns bedroht fühlen, reagieren wir oft wie Neandertaler reflexartig mit Kampf oder Flucht, statt alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln, auszuprobieren und anzuwenden.

Stress-Modell



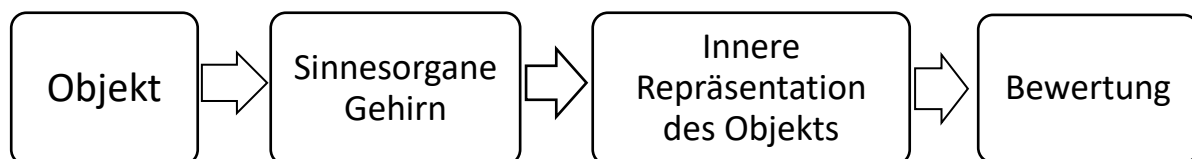
Stress – eine Frage der Wahrnehmung und Bewertung



Ein Objekt, eine Situation an sich löst noch keinen Stress aus. Erst unsere subjektive Wahrnehmung und Bewertung der Situation (*Anforderungen*) und der uns tatsächlich oder auch nur vermeintlich zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten und -strategien (*Ressourcen*) entscheiden darüber, ob wir in Stress geraten oder nicht.

Subjektive Wahrnehmung der Situation

Es ist unser Geist, der die Welt erschafft. *Buddha*



Wir nehmen ein Objekt mit unseren Sinnesorganen wahr. Wir hören, sehen, fühlen, riechen und schmecken. Sind einzelne dieser Sinneskanäle eingeschränkt oder gar nicht funktionsfähig (Schwerhörigkeit, Blindheit), können Objekte nur beschränkt wahrgenommen werden.

Unser Gehirn (Limbisches System: Hippocampus) prüft die eingehenden Sinnesreize auf ihre Plausibilität. Es selektiert, filtert, verzerrt, ergänzt, tilgt und interpretiert. Es konstruiert auf Grund seiner eigenen und überlieferten, realen und eingebildeten Erlebnisse, Erfahrungen, Erinnerungen, Werte und Glaubenssätze sein eigenes, inneres Abbild der Wirklichkeit. Das menschliche Gehirn erzeugt kein fotografisches Abbild der Wirklichkeit, sondern konstruiert eine innere Repräsentation der äusseren Welt, eine Landkarte der Realität. Die innere Darstellung (Repräsentation) des Objekts ist nicht das Objekt selbst.

Auf Grund unserer subjektiven Wahrnehmung sind wir nicht in der Lage, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wir nehmen nur einen kleinen, subjektiven Ausschnitt der wirklichen Welt wahr. Wir sehen nur, was wir sehen können, sehen dürfen und sehen wollen.

Augenzeugenberichte von Ereignissen (Unfälle, Überfälle) sind ein gutes Beispiel für die Subjektivität der Wahrnehmung. Es gibt unterschiedliche, widersprechende Aussagen über das gleiche Ereignis. Das Bewusstsein selektiert, filtert, verzerrt, ergänzt, tilgt und interpretiert die Wirklichkeit.

Die subjektive Wahrnehmung vereinfacht und beschleunigt die Wahrnehmung. Durch den raschen Abgleich mit der inneren Repräsentation können äussere Objekte rascher identifiziert und überprüft werden, da nicht alle Details des Objekts (Sinnesreize) berücksichtigt werden (müssen). Damit verkürzt sich die Reaktionszeit auf Objekte und Situationen. Die Wahrnehmung wird effizienter.

Da wir unsere Wirklichkeit (durch unsere subjektive Wahrnehmung) selbst erschaffen, sind wir für unsere Wirklichkeit und deren Konsequenzen für unser eigenes Befinden und Handeln auch selbst verantwortlich.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Wirklichkeit. Wenn wir das erkennen und akzeptieren, können wir die Ansichten und Vorstellungen anderer Menschen auch besser verstehen und unnötige Konflikte und Stress vermeiden.

Subjektive Bewertung der Situation

Eine plötzlich auftretende, unmittelbar lebensbedrohliche Gefahr erfordert ein sofortiges, blitzschnelles Handeln. Für langes Nachdenken ist keine Zeit vorhanden.

→ **stereotype Notfallreaktion**

Ist die Situation nicht unmittelbar lebensbedrohend, bedroht aber Hab und Gut, die Gesundheit oder die Komfortzone.

→ **differenzierte Bewältigungsstrategien**

Reaktion

Notfallreaktion (Fight, Flight or Freeze)

Die Notfallreaktion ist ein Kurzzeit-Überlebensmechanismus, ein genetisch fixierter Reflex des Reptiliengehirns. Die Notfallreaktion sichert in akut lebensbedrohenden Situationen das Überleben des Individuums.

Kampf oder Flucht (Fight, Flight) *Walter Cannon et.al. (1932)*

Bei akuter Lebensgefahr stellt sich der gesamte Organismus blitzartig auf Kampf oder Flucht ein. Die Muskelleistung und die Reaktionsfähigkeit sind maximiert, das Denkvermögen ist blockiert. Gefragt sind Kraft und Schnelligkeit. Langes Überlegen beeinträchtigt die Überlebenschancen.

Totstellen (Freeze)

Wenn Kämpfen oder Flüchten ausweglos erscheinen, tritt die Schreckstarre ein. Wer sich nicht oder nicht mehr bewegt, fällt weniger auf oder ist für den Feind weniger interessant und kommt dadurch eher mit dem Leben davon.

Die Schockstarre kann auch für Menschen in traumatisierenden Situationen hilfreich oder gar lebensrettend sein, beispielsweise bei Opfern akuter oder angedrohter körperlicher oder psychischer Gewalt in jeder Form (Gewaltverbrechen, Terrorismus, Kriege, Folter, Vergewaltigung).

Das Sich-tot-Stellen ist ein Schutz- und Überlebensreflex. Er schützt das Opfer vor schwereren körperlichen und psychischen Verletzungen, weil Täter eher von einem leblos erscheinenden Opfer ablassen. Beim Opfer sind das Denken und die Schmerzempfindung kurzzeitig ausgeschaltet und Erinnerungen an das Trauma kaum oder gar nicht vorhanden (Dissoziation).

Bewältigungsstrategien (Coping)

Kampf, Flucht oder Sich-tot-Stellen haben sich bis heute in Notfallsituationen bewährt. Seit der Urzeit des Menschen hat sich unsere Umwelt stark verändert. Sie ist vielfältiger und komplexer geworden. Sie birgt neue und neuartige Herausforderungen, die nur mit intelligenten und ausgefeilten Problemlösungs-Strategien nachhaltig bewältigt werden können.

Die Situation akzeptieren, ändern oder verlassen

Die Situation akzeptieren

Eine Situation ist, wie sie IST. Akzeptieren bedeutet nicht resignieren, kapitulieren oder sich dem Schicksal bedingungslos ergeben, sondern die Situation, in der Sie sich befinden, als Realität anzuerkennen.

Wenn Sie sich gegen die Situation sträuben, sie nicht wahrhaben wollen, sie verfluchen oder jammern, dann leiden Sie. Sie blockieren sich selbst und kommen einer Lösung keinen Schritt näher.

Die Lebensumstände sind selten perfekt. Sie müssen die Situation nicht lieben, sondern sie einfach als Realität anerkennen, so sehen, wie sie wirklich ist. Auch wenn sie nicht in allen Punkten Ihren Wunschvorstellungen entspricht, so gibt es vielleicht auch positive Aspekte, auf die Sie nicht verzichten können oder wollen.

Wenn Sie die Situation nicht hinnehmen können oder wollen, dann ändern Sie die Situation.

Die Situation ändern

Überlegen Sie sich, was sich verändern müsste, um die Situation für Sie akzeptabel zu machen. Was genau müsste sich verändern? Was brauchen Sie dazu? Mit welchen Personen müssen Sie reden? Wer könnte Ihnen dabei helfen?

Entwickeln Sie einen konkreten Plan. Schreiben Sie konkrete Dinge auf, die Sie verändern müssen, damit die Situation für Sie akzeptabel wird. Setzen Sie Ihren Plan um.

Veränderungen erfordern Kraft und Mut. Sie bedeuten Unsicherheit und Ungewissheit. Aber es lohnt sich, die Komfortzone zu verlassen, denn das Leben findet ausserhalb der Komfortzone statt. Denken Sie an Situationen zurück, die Sie in Ihrem Leben bereits erfolgreich verändert haben. Erinnern Sie sich an die Glücksgefühle und fühlen Sie den Stolz, dass Sie es geschafft haben.

Sie können die Situation nicht ändern? Was hindert Sie? Bequemlichkeit oder der fehlende Mut? Wollen Sie die Situation überhaupt wirklich ändern? Wenn Sie die Situation nicht ändern wollen, dann müssen Sie sie akzeptieren.

Wenn Sie die Situation nicht verändern können, dann verlassen Sie sie.

Die Situation verlassen

Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.

Es bringt nichts, in einer Situation, die Sie ständig runterzieht zu verharren. Weglaufen ist keine gute Lösung, denn das Problem wird Sie rasch wieder einholen. Besser ist ein radikaler Schnitt. Eine Trennung, eine Scheidung oder eine Kündigung können im Moment schmerzhaft sein, ersparen aber jahrelanges unnötiges Leiden. Verlassen Sie die Situation, bevor sie Ihr ganzes Leben ruiniert hat.

Wenn Sie die Situation weder verändern oder verlassen können, dann bleibt Ihnen nur noch eins: Sie müssen die Situation vollkommen akzeptieren.

Reframing

Beim *Reframing*¹ verändern wir nicht die Situation, sondern unsere Sichtweise. Wir vergrössern den Rahmen (*Frame*) unserer Wahrnehmung. Wir sehen die Situation aus einer anderen Perspektive (*Bedeutungs-Reframing*) oder in einem anderen Zusammenhang (*Kontext-Reframing*).

Die Fähigkeit, ein Verhalten oder eine Situation aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten, macht unseren Geist frei und beweglich. Das Problem bekommt einen neuen Rahmen, eine andere Bedeutung und einen neuen Sinn. Dadurch erweitert sich unser Handlungsspielraum und öffnet uns neue, kreative Lösungsmöglichkeiten.

Wir reframen viele Alltagssituationen spontan und unbewusst. Reframings sind ein zentrales Element von Witzen, Fabeln und Geschichten (unerwartete Wendungen) und Ausgangspunkt von Erfindungen (unkonventionelle Betrachtungsweise von Problemen).

Bedeutungs-Reframing: Die Situation mit anderen Augen sehen

Es ist nicht die Situation selbst, die uns belastet, sondern die Bedeutung, die wir ihr zumessen.

Wenn wir eine Situation mit anderen Augen, mit den Augen anderer, als Aussenstehende, als Unbeteiligte von aussen betrachten, bekommt die Situation eine andere *Bedeutung* und einen neuen *Sinn*.

Wie kann ich es auch noch sehen? Wie würden es andere Menschen sehen? Wozu kann das gut sein? Was will es mir sagen? Was ist der positive Kern? Wohin will es mich führen? Welche Lösungen will es mir zeigen? Was kann ich daraus lernen? Was kann ich daraus machen? Was kann ich mitnehmen?

Wir können unsere geistige Beweglichkeit trainieren, indem wir den eigenen Horizont erweitern, 'über den eigenen Tellerrand hinausschauen', andere Kulturen, Lebens-,

¹ Richard Bandler und John Grinder (Neuro-Linguistisches Programmieren NLP), basierend auf den Arbeiten von Milton Erickson, Fritz Perls und Virginia Satir (Systemische Familientherapie)

Sicht- und Denkweisen kennenlernen und neugierig und offen bleiben für Neues und Anderes.

Kontext-Reframing: Die Situation in einem anderen Zusammenhang sehen

Es existiert zu jedem Verhalten, jeder Eigenschaft, jedem Glaubenssatz, jeder Fähigkeit ein Kontext (Rahmen), in dem dieses Verhalten nützlich ist.

In welchem Umfeld könnten Sie Ihre besonderen Eigenschaften, Qualifikationen, Talente und Stärken besser einbringen, einsetzen und entfalten? Welche Ihrer besonderen Eigenschaften können in einem anderen Zusammenhang nützlich, willkommen und wichtig und sogar begehrt sein? Finden Sie den passenden Rahmen. Der neue Rahmen bringt Ihnen Erfolg und Zufriedenheit.

Auch ein Makel kann im passenden Rahmen zum Erfolg führen. Denken Sie an Models, die trotz oder gerade wegen ihres Makels Karriere gemacht haben. Der Makel wurde im richtigen Rahmen zum einzigartigen Markenzeichen (USP).

Modelling: Erfolgreiche Modelle kopieren

Wir müssen geeignete Bewältigungsstrategien nicht selbst, oft mühsam und leidvoll erarbeiten. Wir können aus den Erfahrungen anderer Menschen lernen. Wir können erfolgreiche Strategien (Modelle) suchen, nachahmen, übernehmen, auf unsere eigene Situation übertragen, anpassen und weiterentwickeln. Wir erweitern damit schlagartig unser persönliches Repertoire an erfolgreichen Bewältigungs-Strategien.

Lernprozess

1. Subjektive Neubewertung der Situation und der Ressourcen

Wie sehe ich die Situation heute?

- Bedrohung
- Irrelevant
- Positiv

Wie beurteile ich meine Ressourcen zur Bewältigung dieser Situation heute?

- Ausreichend vorhanden
- Nicht ausreichend vorhanden

2. Bewertung der Bewältigungsstrategie

- Erfolgreich
- Teilweise erfolgreich
- Nicht erfolgreich

3. Weiteres Vorgehen, konkrete Massnahmen

- Andere Bewältigungsstrategien ausprobieren
- Modelling
- _____

Prüfet alles, das Gute behaltet
1. Thess. 5,21

Anti-Stress-Programm

1. Überprüfen und hinterfragen Sie Ihre Glaubenssätze, Erfahrungen, Erlebnisse, Überzeugungen, Einstellungen, Erwartungen, Vorurteile.
2. Achten Sie auf konkrete und erreichbare Ziele.
3. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.
4. Vereinfachen und entrümpeln Sie Ihr Leben.
5. Lernen Sie NEIN zu sagen.
6. Verbessern Sie Ihre persönlichen und fachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie in Ihrem Job und im Alltag unbedingt benötigen.
7. Lösen Sie belastende Konflikte partnerschaftlich und nachhaltig.
8. Haushalten Sie mit Ihren körperlichen und geistigen Energien. Was raubt Ihnen Energie – was gibt Ihnen Energie? Stopfen Sie Ihre Energielecks und finden Sie Energiequellen: Situationen, Orte, Menschen, Tätigkeiten und Aktivitäten, die Ihnen Kraft geben, wo Sie auftanken können, neue Ideen bekommen, sich frei fühlen.
9. Körperliche Bewegung hilft, die durch die Stressreaktion bereit gestellte Energie auf natürliche Weise abzubauen und den nächsten Stress besser durchzustehen.
10. Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine abwechslungsreiche, auf Ihre körperlichen und geistig-seelischen Herausforderungen angepasste Ernährung.
11. Halten Sie sich Zeiträume frei für die Entspannung und Regeneration.
12. Finden Sie Ihre innere Kraft und Ruhe in der Stille und in der Meditation.