



stressfest.at
AUSGEGLICHEN DURCHS LEBEN

Stress und seine Folgen für Körper und Geist "I can't live with or without you"

Stressfest-Redaktion: Liebe Frau Dr. Tomaschek-Habrina! Herzlichen Dank, dass Sie sich für unsere Fragen Zeit nehmen - womit wir auch gleich beim Thema wären. Zeit scheint heutzutage ein begrenztes, dadurch aber auch äußerst wertvolles Gut zu sein. Immer mehr Menschen sind gestresst und hetzen von einem Termin zum nächsten. Dass das nicht gesund ist, wissen viele. Doch macht jeder Stress auch gleich krank?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend, sondern Ausdruck der Mobilisierung zum Leben, der Widerstandskraft, der Abwehr und der besonderen Anstrengung und damit primär ein gesundheits- und lebenserhaltendes Phänomen. Der Verlauf wird sogar manchmal als angenehm und leistungssteigernd erlebt. Stress ist an sich also ein normales und gesundes Phänomen. Genauso wie wir ohne körperliche Anstrengung weder Muskeln noch Ausdauer entwickeln, brauchen wir in gewissem Maße psychische Belastungen, um unser Verhalten einer sich ständig wandelnden Umwelt anzupassen und Neues zu erlernen.

Stressfest-Redaktion: Welche Aspekte von Stress können gesundheitsschädigende Auswirkungen hervorrufen?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Krankheitserregend ist nicht der vorübergehende Eustress, sondern es ist der lang anhaltende Distress. Einen kurzfristig hohen Pegel an Stresshormonen kann der Körper wunderbar abbauen; werden dauerhaft Stresshormone produziert, führt dies fast zu einer hormonellen Vergiftung. Es kommt zu somatischen, also körperlichen Reaktionen, die unterschiedliche Schwachstellen im Körper betreffen. Wenn wir durcharbeiten und uns keine Ruhephasen gönnen, wenn wir auf mehreren Lebens Bühnen zu hohen Anforderungen ausgesetzt sind und keinen Ausgleich finden, leben wir in einer dauerhaft erhöhten Stresshormonphase, die sich in Form physischer und psychischer Störungen niederschlägt.

Stressfest-Redaktion: Welche typischen Erkennungsmerkmale sendet unser Körper bei lang andauernder Überforderung und woran kann ich erkennen, ob mein Organismus wirklich im Alarmzustand ist?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Reaktionen zeigen sich immer auf allen drei Ebenen: der körperlichen, der psychischen und der Verhaltensebene. Aus ganzheitlicher Sicht stehen sie in ständiger Wechselwirkung. Körperliche Reaktionen sind sehr häufig übermäßiges Erschöpfungsgefühl, erhöhte Muskelspannung vor allem im Schulter- und Nackenbereich, schneller Herzschlag, Atemnot oder ein gereizter Magen und häufiges Sodbrennen, Durchfall oder Verstopfung - man sagt ja auch: Das schlägt mir auf den Magen. Auch Spannungskopfschmerzen, innere Unruhe und Schlafstörungen können Folgen sein. Reaktionen auf der Ebene des Verhaltens sind beispielsweise Hast, Ungeduld und Gereiztheit, jede Kleinigkeit ist zum Aus-der-Haut-fahren. Der Volksmund weiß, wie der Körper spricht. Unser Körper hält schon einiges aus, doch wenn es zu viel ist, muss er sich wehren. Da er nicht mit Worten sprechen kann, kommuniziert er auf seine Weise und drückt Widerstand mit Unwohlsein und Schmerzen aus. Meist trifft es Schwachstellen im Körper, bei dem einen ist es der Magen, beim anderen der Rücken, ein Dritter wieder leidet an

Bluthochdruck. Ignorieren wir diese Signale, schlägt der Körper Alarm und erhöht die Schmerzdosis. Meist horchen wir erst dann auf.

Stressfest Redaktion: Was passiert im Zustand von Dauerstress?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Stress stört die Homöostase, das Gleichgewicht. Die Cortisol- und Adrenalinproduktion stoppt nicht, sondern geht kontinuierlich weiter. Das heißt, die psychophysiologische Anpassung auf ein Ereignis findet kein Ende. Auf die ständige Stresshormonproduktion ist unser Körper aber nicht eingestellt. Er kann die Überproduktion nicht entsprechend abbauen, wie das bei unseren Vorfahren über die direkte Bewegung passierte. Und so entwickeln sich körperliche Fehlfunktionen wie chronische Müdigkeit, Immunschwäche, emotionale Erschöpfung und andere schon erwähnte Symptome.

Stressfest-Redaktion: Warum reagiert der Körper eigentlich auf Stress?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Stress ist grundsätzlich eine natürliche Reaktion, die uns in die Lage versetzen soll, auf Gefahr adäquat mit Flucht oder Kampf zu reagieren. Heute besteht der Eindruck, dass Stress, anstatt Schutz zu bieten, zusehends zu einer Gefahrenquelle wird. Unsere in der Wildnis lebenden Vorfahren mussten auf Notsituationen adäquat reagieren, um ihr Überleben zu sichern. Das heißt, wenn Gefahr drohte, beispielsweise in Form eines Säbelzähntigers, dann hat Stress unsere Ahnen in Alarmbereitschaft versetzt, entweder zu flüchten oder zu kämpfen. Heute steht nicht mehr sprichwörtlich das wilde Tier vor uns, sondern wir haben andere "Säbelzähntiger", die uns Stress bereiten, wie wichtige Meetings, Präsentationen, Konflikte mit KollegInnen, Abgabetermine, Gespräche mit Kunden und Vorgesetzten, eine Fülle von Terminen, Streit mit dem Partner oder Angehörigen. Die körperliche Stressreaktion ist jedoch die gleiche wie vor Tausenden vor Jahren. Wir bekommen einen trockenen Mund, schweißige Hände, weiche Knie, einen hochroten Kopf - alles gut bekannte Dinge.

Stressfest-Redaktion: Was ist heute anders als damals?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Unsere Vorfahren konnten sich nach solchen Attacken über den Tag verteilt wieder erholen. Mit anderen Worten, sie zogen sich in ihre Höhle zurück und ruhten sich aus, und das wurde von der damaligen Sozialgemeinschaft auch anerkannt und respektiert. Heute folgt eine Attacke auf die nächste, ein Termin auf den anderen - kein Ausruhen möglich. Was die Natur ursprünglich aus Ausnahmehat angesehen hat - nämlich die Fähigkeit, sich über Signale hinwegzusetzen um kurzzeitig in Notsituationen angemessen zu reagieren - ist heute die Regel. Das heißt, wir befinden uns ständig in solchen Ausnahmesituationen und das wiederum bedeutet Dauerstress. Die Natur hat nicht vorgesehen, dass der Mensch ständig mit einem hohen Pegel an Stresshormonen lebt. Tut er das dennoch, wird er krank, und das erleben wir jetzt.

Stressfest-Redaktion: Sollte Stress generell vermieden werden?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Da fällt mir ein Lied der Rockband U2 ein - "I can't live with or without you" - über das Verhältnis von Liebenden. Und so ähnlich geht es uns Menschen auch mit dem Stress. Ohne Stress geht es nicht, aber zuviel davon führt auf Dauer in den Zusammenbruch. Dieser uralte Mechanismus, der tief in unserem Körper steckt, ist eine wichtige Überlebensstrategie des menschlichen Organismus. Ich spreche hier von Eustress und Distress, erforscht von dem bekannten Stressforscher Hans Selye, welcher Eustress als positiven, und Distress als negativen Stress bezeichnet.

Stressfest-Redaktion: Können wir ohne Stress leben?

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina: Leben ohne Stress ist an und für sich nicht möglich, da er Grundlage für den Impuls zum Lernen darstellt. Beim Eustress sprechen wir von der Erweiterung des Möglichen. Er steigert die Spontankraft und die Kreativität, und er hilft uns, Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Distress entsteht bei lang anhaltender Daueranspannung, wenn wir nicht mehr abschalten können, wenn es durchgeht ohne Verschnaufen.