

Raus aus der Stressfalle - 1

Investieren Sie nur **3 x 5 Minuten am Tag**
für mehr Wohlbefinden mit Gesundheit
mit **HeartMath**



Fotolia

Bild:

In drei aufeinander folgenden Artikeln geht es um Grundwissen über das Phänomen Stress und was Stress und Dauerstress im Körper mit uns machen.



Hier im **1. Artikel** geht es um eine Einführung ins Thema Stress – Dauerstress in unserer Gesellschaft, aber auch was Dauerstress für unsere Gesundheit bedeutet und was Stress in unserem Körper macht.

- ➔ Wir werden uns im **2. Artikel** die Funktionsweise unseres Nervensystems etwas genauer anschauen, insbesondere den Vagusnerv in Bezug auf Stress - Dauerstress wie auf Resilienz und Heilung.
- ➔ Im **3. Artikel** werde ich näher auf Forschungen wie auf die Strategien von **HeartMath** eingehen. Was können wir maximal wirksam mit einem minimalen zeitlichen Aufwand in unserem Alltag tun?

Ziel dieser Artikelserie: Über Wissen mehr Stressmanagement-Kompetenz, Resilienz und Unterstützung der Selbstheilung

Einführung

Die Mehrheit der Menschen lebt bei uns im **Dauerstress**. Stress und Druck sind für viele Alltag, für manche gehört es sogar zum guten Ton, dann ist man „normal“! Ob auf der Arbeit, wo sich bei vielen der Druck immer mehr erhöht, oder auch bei allen privaten Aufgaben und Verpflichtungen, Zeit- und Termindruck überall, dann dazu die üblichen Überraschungen die uns das Leben so bietet...

Schon als Kind wurden viele von uns darauf konditioniert, dass sie immer etwas tun sollten, effektiv und fleißig sein, immer am Ball bleiben, um von Eltern, Lehrern und Gesellschaft Anerkennung zu erhalten. Wenn Mutter oder Vater dann sagten: „Träum nicht, tu etwas!“ oder „Was sitzt Du hier so rum, fass mal mit an!“ oder „Faulenzer!“, „Tagträumer“, – usw.

Ich hatte als Kind noch viel mehr Spielräume als die Kinder heute, denn wir hatten nur bis Mittags Schule, und dann war ich in Wald und Feld verschwunden, konnte auch träumend auf einer Wiese liegen – ohne Kontrolle.



Zuhause war es natürlich etwas anderes, da wurde ich „eingespannt“ (interessanter Ausdruck aus meiner Familie!) Ich hatte meine Pflichten und Aufgaben zu erfüllen. Auch waren mir meine fleißigen Eltern ein stetiges Vorbild! So tüchtig wollte die kleine Helga auch werden! War auch ich so „fleißig und emsig“, erhielt ich dafür Lob, Anerkennung und „Liebe“.

Bei Ihnen wird es ähnlich gewesen sein? Gerne möchte ich Sie einladen sich zu erinnern wie es in Ihrer Kindheit in Ihrer Familie und Schule so war....

Warum?

Ganz einfach, wir haben unsere Grundmuster in der Kindheit in Familie und Schule gelernt, sozusagen **verinnerlicht**. Sie sitzen tief in uns verankert als unsere persönliche „Selbstverständlichkeit“. Sie bilden - mehr oder weniger unkontrolliert und nicht hinterfragt - unsere heutigen Denk- Handlungs- und Beurteilungsmuster, sie bestimmen unsere „Persönlichkeit“ mit.

Das ist doch gar nicht schlecht, sagen Sie?

Nein, grundsätzlich sind dies hilfreiche und sehr gute Qualitäten: Fleiß, Strebsamkeit, Ordnung, Pünktlichkeit, Sauberkeit, Zuverlässigkeit, Leistungsbereitschaft! Das benötigen wir, um Anerkennung in der Gesellschaft zu erhalten und auch, um in unserer Gesellschaft eine wirtschaftliche Existenz aufbauen zu können. Grundsätzlich sind dies wunderbare Eigenschaften und Werte im menschlichen Zusammenleben.

Aber wie so oft ist es die Dosis, die das Gift ausmacht!

In einer Gesellschaft, wo Leistung vor allem Anderen 1. Priorität hat – nicht zum Beispiel Mitgefühl und Empathie oder Gemeinschaft oder Glück wie z. B. in Bhutan mit seinem „Glücksminister“ – laufen alle mehr oder weniger in dieselbe Richtung. Das erschwert unseren individuellen **Überlebenskampf** und **erhöht unsere innere Spannung**. Darüber vergessen wir uns, hören nicht mehr genug auf unsere inneren Signale und Bedürfnisse, wir verlieren den Kontakt zu unserer „inneren Weisheit“.

In unserer Gesellschaft sind wir - man könnte sagen – auf einer gemeinsamen Flucht „nach vorne“ in den sogenannten Fortschritt, den technischen und wirtschaftlichen. Diesen Wettlauf kann man hier oder da mal gewinnen. Dann aber sehen wir, dass es immer nur einen Gewinner gibt, bis dieser bei der nächsten Fußballweltmeisterschaft wieder abgelöst wird. Und dann gehört er zu den Verlierern. Dann ist das Zetern und Hadern groß und wir sind unglücklich.

Unangenehm kann der **Wettkampf auf der Arbeit** werden, denn **Arbeitslosigkeit** oder **Mobbing** sind für die wenigsten erstrebenswerten Zustände.

Die heutige Welt wie wir sie uns erschaffen haben - u. a. mit der Vielzahl von Medien, einer immer **schneller werdenden technischen Entwicklung** mit immer **neuen Anforderungen** - erhöht zunehmend den Druck auf uns.

Wir haben wenig Fertigkeiten erlernt, unsere Reaktionen tiefer kennen- und verstehen zu lernen. Auch haben wir keine oder kaum Strategien entwickelt, wie wir selbst für einen **adäquaten Ausgleich** sorgen und uns vor Reizüberflutungen und Überforderungen auf allen Ebenen schützen können. So etwas stand nie auf dem Lehrplan unserer Schule oder Universität...!

Wenn wir über „Stressmanagement“ reden wollen, sollten wir diese Grundgedanken im Kopf behalten.

In Verbindung mit dem Wissen über die Möglichkeiten unseres Körpers zur **Selbstregulation**, in diesem Zusammenhang auch dem Stellenwert unserer **Emotionen** und unseres **Geistes**, können wir wirklich verstehen lernen, warum unser **Körper mit Dauerstress zu kämpfen** hat.

Dies können wir nicht verstehen auf dem Hintergrund der „Normalität“ in unserer Gesellschaft und meist auch unserer persönlichen Wertevorstellung!

Diese anerkannten gesellschaftliche „Normalität“ mit ihren Erwartungen oder „von uns angenommenen Erwartungen“ verknüpft mit unseren eigenen Erwartungen - führt dazu, dass die meisten Menschen **Dauerstress** gar nicht mehr als etwas Außergewöhnliches wahrnehmen, da sie nichts anderes mehr kennen.

Der Kessel – also unser Körper - steht permanent unter Druck und befindet sich damit in einem **physiologischen Ausnahmezustand!**

Das geht soweit, dass ich Menschen in meinen Entspannungsgruppen habe, die verrückt werden, wenn sie Autogenes Training machen oder meditieren. Sie sagen dann: „Das ist nichts für mich, da bin ich nicht der Typ für!“

Diese Menschen werden sich immer etwas zu tun suchen – wo und was auch immer, ob zuhause oder im Urlaub, Hauptsache es ist immer etwas los und sie müssen nicht zur Ruhe kommen.

Dauerstress kann die **Grundlage bilden für viele Zivilisationserkrankungen** wie

- **Bluthochdruck**
- **Herzerkrankungen**
- **Rückenbeschwerden**
- **Nackenschmerzen**
- **Migräne**
- **Kopfschmerzen**
- **CMD** (Funktionsstörung der Kiefergelenke durch Beißen / Knirschen)
- **Depression**
- **Schlafstörungen**
- **BurnOut**
- **Verdauungsproblemen**
- **Asthma u. v. m.!**

Dauerstress kann auch die meisten schon bestehenden Beschwerden und Erkrankungen in ihrer Ausprägung und ihren Symptomen verschlimmern, da der Parasympathikus nicht mehr für ausreichend Erholung sorgen kann und Regenerationsprozesse in diesem „Ausnahemodus“ nicht ausreichend von unserem Körper durchgeführt werden können.

Bei einer Abschwächung des vorderen Vagus (Teil des Parasympathikus) hat man Ursachen oder Verschlimmerung von Symptomen finden können wie u. a. bei

- **Schwäche des Immunsystems**
- **COPD**
- **Fibromyalgie**
- **Wandernde Muskel – und Gelenkschmerzen**
- **ADHS**

Deshalb lohnt es sich, hier genauer hinzuschauen –

Und dazu möchte ich Sie in den drei Artikeln ganz herzlich einladen!

Bedenken Sie: Wissen gibt uns Macht – Macht über uns selbst und unser „Schicksal“.
Es hilft uns aus der Opferrolle raus und verleiht uns Kompetenz!

5 -

Schauen wir uns gemeinsam die Zusammenhänge an, damit Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert, und was Sie für sich ganz einfach tun können - bei einer täglichen Investition von 3 x 5 Minuten mit **Trainingstechniken von Heartmath!**

Ich tauche nicht mit Ihnen in wissenschaftliche Abgründe, werde versuchen Wichtiges in einfachen Worten erklären! Das wird Sie fit machen sich selber besser zu verstehen.



Woher kommt der Begriff Stress?

Der Begriff Stress (Druck, Anspannung) stammt von **Walter Cannon**, der diesen Begriff als erster verwendete für Situationen, in denen der Körper von Tieren / Menschen bei Gefahr in Alarmbereitschaft kommt. Ebenfalls hat der Arzt und Wissenschaftler **Hans Selye** zum Thema Stress beim Menschen ein Leben lang geforscht und diesen Begriff in unseren medizinischen Alltag gebracht.

Weiterführende Forschungen aus der neuesten Zeit haben immer detailliertere Erkenntnisse über die Funktionsweisen, Reaktionsweisen und Regulationsmöglichkeiten unseres Körpers zutage gebracht. Insbesondere haben sich die Erkenntnisse zum Verständnis unseres **Vegetativen Nervensystem** (2) in Beziehung zu **körperlichen wie psychischen Stress** vertieft, u.a. **Stephen Porges** mit der **Polyvagal-Theorie** sowie viele anderen Forschern aus den unterschiedlichsten Fachgebieten. Zu diesen Forschern gehört auch das **HeartMath-Institut** in U.S.A.

In der Interdisziplinären Stressforschung rückt immer mehr das Thema der **Bedeutung unserer Emotionen sowie unseres Geistes** in den Mittelpunkt des Interesses. Es ist nicht egal was wir denken oder welche Emotionen wir haben, denn beides hinterlässt deutliche, messbare Spuren in unserem Körper. Genau damit hat sich die uralte **Wissenschaft des Yoga** lange zutiefst beschäftigt und lehrt das seit über 2000 Jahren. Hier zählen Erkennen meiner „inneren Zustände“, Achtsamkeit und Meditation zu den Schlüsseln, um **Stresszustände** auflösen zu können.

Es treffen sich zwei verschiedene Herangehensweisen unterschiedlicher Kulturen. Sie können sich gegenseitig hervorragend bereichern und ergänzen. Mit beiden Ansätzen arbeite ich bei **Stressbedingten Erkrankungen**. Aus diesen Wissensquellen schöpfen auch die **HeartMath-Techniken**, auf die ich später tiefer eingehen werde, da sie die Motivation für diese Artikelreihe sind!

Was ist Stress eigentlich?

Stress ist eine ganz alltägliche und überlebensnotwendige Reaktion unseres Nervensystems auf eine bedrohliche Situation aus der Umwelt. Allerdings können wir diese Stressreaktion ebenfalls aus unserem Inneren generieren, z. B. indem wir uns an Furchtbares aus der Vergangenheit erinnern. Aber auch unserer Gedanken und Träume spielen hier eine große Rolle.

Erhält das Gehirn über äußere (oder auch innere) Reize → Informationen, reagiert unser **Vegetatives Nervensystem** sofort – unter Umgehung unseres Verstandes – und bereitet unseren Körper blitzschnell mit ca. 1400 physikalischen und chemischen Reaktionen auf einen Angriff, eine Flucht oder auch die Totstellreaktion vor.

Alles was wir nicht in diesem Moment brauchen wie Verdauung, Immunsystem, Reproduktion aber auch analytisches Denken, wird stark reduziert. Dafür werden unsere Kapazitäten für Herz – Kreislauf – Atmung – Durchblutung – Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöht, wir bekommen einen „Tunnelblick“ um ganz auf Angriff oder Flucht fokussiert zu sein. Bei der „Totstellreaktion“ werden Herz-Kreislauf, Motorik, Fühlen und Denken hingegen extrem runtergefahren - bis hin zur kompletten Handlungsstarre oder sogar Ohnmacht und Kreislaufkollaps.

Der Chef dieser Überlebensreaktionen ist unser **Vegetatives Nervensystem** mit seinen Anteilen **Sympathikus** und **Parasympathikus**.

Darüber werde ich im nächsten Artikel eingehender berichten.

Dauerstress und warum er schädlich ist

Unser Körper und seine Funktionsweisen sind immer noch das „Steinzeitmodell“, das für kurze, hohe Stressbelastungen „konstruiert wurde“.

Beim Angriff eines Löwen hat unser Nervensystem mit seinem **Vegetativen Nervensystem**, also der Teil des Nervensystems für die Regulation aller Organfunktionen wie z. B. Herzschlag, Blutdruck, Verdauung zuständig ist, sofort – und ohne Umwege über unseren Verstand – alles für Angriff oder Flucht vor dem Feind vorbereitet.

Wunderbar, denn das hat unseren Vorfahren das Leben retten können und uns als Menschen überleben lassen!

Diese Reaktionen entstammen unserem **Stammhirn**, dem ältesten Teil unseres Gehirns, das auch Tiere haben. Hier entstehen Reaktionen wie „Angriff“ (versus Verteidigung) oder „Flucht“, aber auch der „Totstellreflex“.

Kommt es nun zu einer Gefahrensituation und das Stammhirn bereitet den Körper für Flucht oder Angriff vor, so kam es früher meist zum körperlichen Ausleben derselben. Ende gut – alles gut, der Körper konnte wieder nach einem erlebten Erfolg in seinen Normalzustand zurückkehren.

Da wir heute nur noch selten eine solche Situation körperlich ausleben können oder wollen, da dies **in einer zivilisierten Welt** unangenehme Konsequenzen haben würde, „bleiben Angriff und Flucht in unserem System stecken“. **Mehr Infos dazu unter HNC.**



Kurze Phasen von Stress sind ganz normal und gehören zum Leben. Sie sind nicht schädlich für uns!

Problematisch wird es nur, wenn sich aus verschiedenen Gründen ein **Dauerstress** entwickelt und wir nicht mehr richtig „runterfahren“ können.

Wir erleben täglich Situationen, die unser System in Alarmbereitschaft versetzen, sei es im Straßenverkehr oder auf der Arbeit, in der Schule oder gar zuhause.

Es lauern auch noch ganz andere Gefahren, auf die unser Stammhirn (unser „Urgehirn“, das auch alle Säugetiere haben) reagiert.

Die Gefahr, dass ich einen Termin versäume, die unzureichende Zeit die mir mein Chef für ein Projekt gegeben hat, die Kollegin die mich mobbt und an den Firmenpranger stellen möchte, ein Todesfall in der Familie, Scheidung, eine Operation, Krankheit, Schmerzen, ständig „online sein“, u. v. m.

Auch Horrorfilme und Gewaltfilme können uns triggern.

Ein kleiner Stress setzt sich auf den Folgenden auf und es beginnt eine „Aufschaukelung“. Die normale Nachtruhe reicht nicht mehr zur Erholung aus.

Aufschaukelung des Stresslevels im Laufe der Zeit



Bild: Beispiel einer ganz normalen „Aufschaukelung“ des Stresslevels im Laufe einer Woche

Ganz besonders mit zu bedenken ist in unserer komplexen Welt und Leistungsgesellschaft unser ständiges „**Kopfkino**“ mit hunderten von uns „uneingeladenen Gedanken“, Nachrichten, Katastrophenmeldungen, Klimawandel, die unsere Sorgen und Ängste schüren - bis hin zu Schlafstörungen und Panikattacken.

Wir machen uns **Sorgen über Vergangenes und Zukünftiges**. Dies raubt uns die Aufmerksamkeit sowie das Genießen im **Hier&Jetzt**, kostet uns extrem viel Energie und - bereitet uns vor Allem viel Stress!

Auch setzen uns unsere persönlichen **Denk-und-Handlungsmuster** in unserem täglichen Handeln unter Druck. Ein Perfektionist erlebt einfach mehr Stress...! Diese Denk – und Handlungsmuster sind in unserer Kindheit entstanden und waren große Hilfen, schwierige Situationen und Konflikte heil zu überstehen.

Der Yoga spricht von unserem existentiellen Grundgefühl: **der Angst vor Vernichtung / Sterben**. Wird die Angst in irgendeiner Facette eines „negativen“ Gefühls wie Wut, Frust, Scham, Neid, Eifersucht usw. ausgelöst, kann unser Alarmsystem aktiviert werden. Wir geraten in Stress.

In einer komplexen Gesellschaft und Kultur finden wir also noch andere und vielfältige Stressauslöser, auf die unsere „Konstruktion Mensch“ sich noch nicht einrichten konnte. Unsere „körperliche Evolution“ hängt weit hinterher...denn:

Unser Körper reagiert weiterhin wie der Körper eines Steinzeitmenschen.

Was passiert in unserm Körper bei Stress?

Es kommt zu einer Ausschüttung eines Cocktails von **Stresshormonen**.

Die wichtigsten Stresshormone sind **Adrenalin**, **Noradrenalin** und **Kortisol**. Diese können uns zu fast übermenschlichen Körperreaktionen befähigen, sie verleihen uns enorm viel **Energie** damit wir gut vorbereitet – so wie beim Steinzeitmenschen geplant – in Angriff oder Flucht gehen können.

Kortisol wird gebildet aus einer Vorstufe, dem **Prohormon Pregnenolon**.

Pregnenolon bildet die Grundlage für die Bildung der Hormone **DHEA** (**Dehydroepiandrosteron**) wie auch **Kortisol**.

DHEA wiederum ist u. a. zuständig für die **Regenerationsprozesse** und **Reparaturarbeiten** in unserem Körper.

Wird nun bei Stress aus **Pregnenolon Kortisol** gebildet, steht dem Körper nicht mehr genug für die Bildung von **DHEA** zur Verfügung. Das bedeutet, dass Regeneration und Reparaturen im Körper zurückgestellt werden!

Im Überlebenskampf ist nicht Regeneration wichtig, sondern das kurzfristige Überleben!

Längeres Herunterfahren wichtiger Regenerations- und Reparaturprozesse schwächt unseren Körper und lässt ihn anfällig werden für Krankheiten.

Bei Stress fährt unser Immunsystem runter, Blutdruck und Puls steigen, die Verdauung wird runtergefahren ebenso die Reproduktionsfähigkeit, also die Potenz. Hält ein Stresszustand an und wird zum **Dauerstress**, bildet dies die Grundlage für diverse Erkrankungen unserer „zivilisierten Welt“.

Auch interessant und wichtig zu wissen ist hierbei, dass wir regelrecht „süchtig“ werden können nach den Stresshormonen. Hierbei kann es soweit kommen, dass der Körper weiterhin zu viel Kortisol produziert.

Das – wie auch **die Gewohnheit** in Stress zu leben - machen es uns so schwer, wirklich etwas an unserem Leben und uns selbst zu ändern. Wir haben wenig Bereitschaft etwas dazulernen zu wollen um die Situation zu ändern. Meist tun wir solange nichts für unsere Gesundheit, bis eine Krankheit eintritt. Oft schaffen wir auch dann noch keine Änderung unserer Gewohnheit.

Dauerstress verändert unsere **Herzratenvariabilität (HRV)**, der Parameter mit dem wir Resilienz und Gesundheit messen können. Mehr zur HRV später!

Bei **Dauerstress** ist unser **Vegetatives Nervensystem nicht mehr in Balance**, der Parasympathikus, unser **vorderer Vagusnerv** - verliert an Power. Er kann die langen Aktivitätsphasen des Sympathikus nicht mehr ausreichend ausgleichen, ausbremsen. Wir befinden uns in einem **Zustand der Unsicherheit, der sich körperlich, mental und emotional negativ auf uns auswirkt**.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit Ihrem Auto „Vollgas“ und bremsen gleichzeitig. Dann sind die Bremsen – also der **vordere Vagusnerv** – irgendwann hinüber..., der Vagus verliert an Kraft und wir an Resilienzvermögen!

10 -

Wir nehmen **Medikamente** - wie Blutdrucksenker, Schmerzmittel, Antidepressiva, Betablocker, Schlafmittel und andere - für die **Bekämpfung der Symptome**. Diese Medikamente greifen in die Selbstregulation des Körpers ein und können sie u. U. erschweren.

Auch zeigen die Medikamente zusätzliche andere Nebenwirkungen wie z. B. Belastung der Leber, mit denen unser Körper zusätzlich fertigwerden muss.

Bleibt nun unser Körper im Dauerstress, hat er nicht nur die Nebenwirkungen der Medikamente zu verarbeiten, sondern die Ursachen bleiben mit ihren Stressbelastungen weiterhin bestehen!

Mit Medikamenten missachten wir die Spielregeln unseres Körpers weiterhin!

Das bedeutet natürlich nicht, dass Medikamente schlecht sind – sie können uns hervorragend unterstützen!

Wir sollten nur – soweit wie möglich – selbst an den Ursachen arbeiten.

**So, für heute haben Sie es geschafft, herzlichen Glückwunsch!
Sie haben in Ihre Gesundheits-Kompetenz investiert!**

Wenn Sie etwas Praktisches machen möchten, dann finden Sie hier **die erste Vorbereitungsübung für die HeartMath-Techniken**, einfach und doch effektiv:

- ➔ Wenn Sie damit anfangen, ist es das 1. Mal besser, wenn Sie sich auf eine Matte oder das Bett legen. So können Sie sich besser spüren:
- ➔ Legen Sie sich bequem hin, es sollte angenehm warm sein und vor allem sollten Sie ungestört bleiben!
- ➔ Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung. Beobachten Sie die Bewegungen, die Ihre Atmung in Ihrem Körper hinterlässt: im **Bauch** – im **Brustraum** – im **Rücken** – in den **Flanken** – im **Becken**. Bleiben Sie ganz fokussiert in Ihrer Beobachtung auf diese Atem-Bewegungen ohne sie zu beeinflussen. – Sollten Gedanken dazwischen kommen - was ganz normal ist: einfach wieder zur Beobachtung zurückkehren, immer wieder.

Suchen Sie sich einen günstigen Zeitpunkt am Tag wo Sie die Übung gut einbauen können. Liegen tun Sie morgens und abends sowieso schon, also kein Extraaufwand! Gut tut diese Übung auch wenn Sie von der Arbeit heimkommen. Das kurze Hinlegen entspannt die ganze Wirbelsäule und den Körper und Sie tanken neue Energie für den Abend!

Machen Sie diese Übung 5 – 10 Minuten! – Beobachten Sie wie es Ihnen damit geht!

Weiter geht es in **Teil 2**, ebenfalls wieder mit einer Übung, bis dahin wünsche ich Ihnen gutes Gelingen!

Ihre Helga Graf-Laubenthal

Quellenhinweise Bilder in Artikel 3

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie & Prävention Helga Graf-Laubenthal
Mainzer Str. 25 – 65185 Wiesbaden – Tel: 0611- 880 42 565 oder Mail: graf-laubenthal@t-online.de
INFOs unter www.graf-laubenthal.de