

Hans-Arved Willberg

Mach das Beste aus dem Stress

Wie Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht bringen

 R.Brockhaus

Für Johannes und Andreas

RB taschenbuch Bd. 665

© R. Brockhaus Verlag Wuppertal 2006

Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

Gesamtherstellung: Jesusbooks, Großburgwedel

ISBN-10: 3-417-20665-0

ISBN-13: 978-3-417-20665-4

Bestell-Nr.: 220.665

INHALT

Vorwort	5
Es kommt auf die Dosierung an	7
Die Brücke und ihr zulässiges Gesamtgewicht	9
<i>Veranlagung, Belastung und Gewichtung</i>	
Faktor 1: Veranlagung	12
Die körperliche Stressreaktion	12
Die Persönlichkeitsstruktur	14
<i>Test: Wie reagieren Sie bei Stress?</i>	17
Die vier Stresstypen	20
Die seelischen Grundbedürfnisse	23
<i>Test: Welcher Bedürfnistyp sind Sie?</i>	25
Die vier Bedürfnistypen	28
Das spirituelle Grundbedürfnis	30
Faktor 2: Belastung	35
Gesellschaft, Freizeit und Arbeit	36
Körperliche Überforderungen	41
Beziehungsstress	45
Faktor 3: Gewichtung	50
Voreinstellungen und Bewertungen	50
Was uns wirklich bewegt	52
Stress mit dem Stress	54
Wie Sie den Stress in Energie verwandeln	55
Die drei Schritte der Bewältigung	58
Schritt 1: Der Veranlagung gerecht werden	58
Schritt 2: Die Belastung verändern	61

<i>Test: Schätzen Sie Ihre Annäherungs- und Vermeidungsziele ein</i>	69
Schritt 3: Die Gewichtung verändern	98
1. Stufe: Erkennen Sie das emotionale Problem	99
2. Stufe: Akzeptieren Sie das emotionale Problem	100
3. Stufe: Bestimmen Sie das emotionale Ziel	101
4. Stufe: Erkennen Sie die problematischen Bewertungen	102
5. Stufe: Disputieren Sie die problematischen Bewertungen	103
6. Stufe: Überprüfen Sie das Ergebnis und belohnen Sie sich	108
Impfen Sie sich gegen negativen Stress	108
Entwickeln Sie Humor und Optimismus	109
Widerstehen Sie dem Bann der Sorge	111
 Anhang	 117
 Internetadressen von Einkehrhäusern für Stille und Meditation	 117
 Ein Gebet gegen den Stress	 118
 Literaturverzeichnis	 119

Vorwort

*»Wird's besser? Wird's schlimmer?«,
fragt man alljährlich.
Seien wir ehrlich.
Leben ist immer
lebensgefährlich.«*

Mit diesem Gedicht hat *Erich Kästner* eine Wahrheit zur Sprache gebracht, um die wir alle wissen, die wir aber nicht immer gern wahrhaben.

In meiner Beratungspraxis hängt ein Poster, das einen riesigen Felsblock zeigt, der nur mit einem ganz kleinen Teil seiner Oberfläche auf dem Untergrund ruht, ohne sonst noch abgestützt zu sein. Und doch macht er den Eindruck, als läge er da sehr sicher, denn seine bedrohliche Masse ist anscheinend völlig im Gleichgewicht. Über dem Bild steht der Satz: »Leben – eine Frage der Balance«. Ist es nicht so? Wer das Leben meistert, der meistert einen Balanceakt. Manche Redewendungen verdeutlichen es: »Es ist etwas aus dem Lot geraten«, »Er kam aus dem Tritt und ist darum abgestürzt«, »Er ist auf der einen Seite vom Pferd gerutscht«, sagen wir, und meinen damit immer: Rechts und links des Weges gibt es Gefahren, vor denen wir uns hüten müssen, und der gute Lebensweg hat sehr viel mit Ausgewogenheit, Ausgleich und gesundem Maß zu tun.

Sowohl das Spannungserlebnis, wenn wir Energie aufwenden müssen, um die Balance aufrecht zu erhalten, als auch die Erfahrungen, das Gleichgewicht zu verlieren, abzurutschen oder sich bereits mit blauen Flecken am Boden wiederzufinden, nennen wir Stress.

Wenn ein Seiltänzer in scheinbar lässiger Selbstverständlichkeit über dem Abgrund spazieren geht, kann er nur dadurch ohne Fehltritt bleiben, dass er vollkommen konzentriert und dabei

doch auch ganz unverkrampft ist. Natürlich ist das Stress! Aber diese Art von Stress tut uns gut, und eigentlich mag sie jeder, denn sie ist das Gegenteil von Langeweile. Wenn der Tänzer aus dem Tritt gekommen ist und sich gerade noch am Seil festhalten kann, ist es auch Stress für ihn, allerdings keiner, den man ihm oder sich selbst wünschen würde, und wenn er den Halt ganz verliert und unsanft aufschlägt, erst recht nicht. Solche Unterschiede zwischen Stresserfahrungen, die uns gut tun, und solchen, die wir zu recht lieber vermeiden wollen, möchte ich in diesem Buch näher beleuchten. Und davon ausgehend kommen wir ganz von selbst zu der Frage, was wir brauchen, um im Lot zu bleiben, oder so schnell wie möglich wieder ins Lot zu kommen, wenn uns die Balance vorübergehend verloren gegangen ist.

Es kommt auf die Dosierung an

Allein die Tatsache, Stress zu haben, ist noch kein Grund dafür, sich nicht gut zu fühlen. Ohne Stress ist das Leben nicht nur langweilig, sondern auch ungesund. Ohne Stress gibt es weder Leistung noch Kreativität.

Auf die Dosierung kommt es an. Abbildung 1 zeigt ein Ergebnis der Stressforschung, das unseren gesunden Menschenverstand bestätigt: Wer sich zu wenig anstrengt, leistet auch zu wenig. Er *unterfordert* sich. Wer sich aber zu viel anstrengt, lässt ebenfalls in der Leistung nach, denn er *überfordert* sich.

Wenn sich zum Beispiel eine Fußballmannschaft des Sieges allzu sicher ist, spielt sie schlechter und verliert auch gegen deutlich schwächere Gegner. Wenn sie aber übermotiviert ist, bringt sie ebenfalls nicht ihre volle Leistung. Die Aktionen der Spieler sind verkrampft und überhastet. Viele Fehler schleichen sich ein. Oft regiert bei hohem Leistungsdruck auch die Angst.

Die Kunst der Bewältigung von Stress besteht nicht darin, ihn auszuschalten, sondern darin, ihn so zu regulieren, dass er das

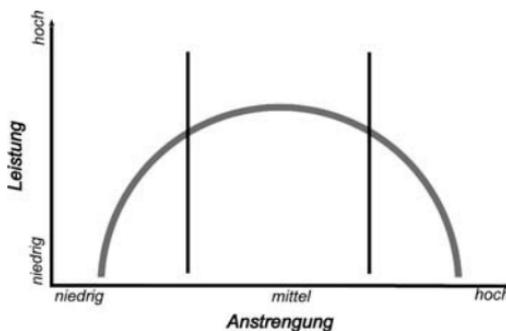


Abbildung 1: Die so genannte »Yerkes-Dodson-Kurve«. Der runde Bogen zeigt das Leistungsniveau an. Es ist am höchsten bei wohldosierter, aber nicht übermäßiger Anstrengung.

richtige Maß bekommt. Dann ist Stress gesund: Er stabilisiert das Immunsystem, dient dem seelischen Wachstum und steigert die Leistungsfähigkeit.

Auch das Bild einer Wippe bietet sich zur Veranschaulichung an: Was Stress macht, sind die Herausforderungen, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Wenn Sie uns zu groß erscheinen, bewerten wir sie als Unheil und Bedrohung, weil wir glauben, nicht die Mittel (Ressourcen) zu ihrer Bewältigung zu besitzen. Für ein seelisch gesundes Leben müssen sich Herausforderung und Ressourcen ungefähr die Waage halten. Wenn die Herausforderung im Verhältnis zu den Ressourcen zu viel Gewicht bekommt, wird der Stress negativ. Wenn umgekehrt die Herausforderungen zu schwach sind, wird das Leben leer und langweilig (Abbildung 2).

Negativer Stress gilt als eine der größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit. Bei fast drei Vierteln aller Krankheiten sei er das Hintergrundproblem, heißt es in Fachkreisen.

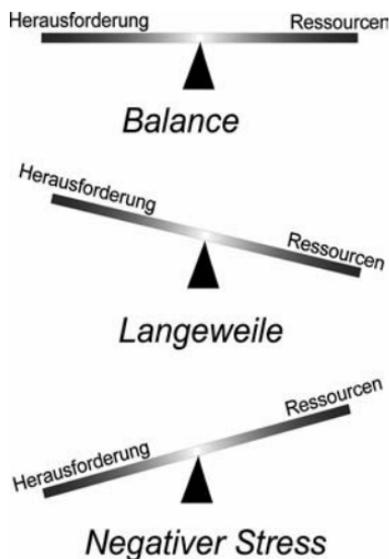


Abbildung 2: Es geht um das Gleichgewicht zwischen Herausforderungen und Ressourcen.

Die Brücke und ihr zulässiges Gesamtgewicht

Veranlagung, Belastung und Gewichtung

Ein großer, schwer beladener Lastwagen rumpelt auf eine wackelige Brücke. Der Fahrer hat das Schild davor übersehen: »Zulässiges Gesamtgewicht: 7 Tonnen«. Vielleicht hat er Glück, und die Brücke hält die einmalige Belastung gerade noch aus. Erst wenn mehrere solche Fahrzeuge hintereinander darüber führen, würde sie einstürzen. Vielleicht bekommt das Mauerwerk der Brücke aber auch einen Riss. Zunächst merkt ihn keiner, aber irgendwann wird er bedenklich groß, und die Brücke muss gesperrt werden.

Drei Faktoren entscheiden darüber, ob Stress uns schadet oder nicht (Abbildung 3, s. S. 10):

- **Die Veranlagung.** Es kommt auf die Stabilität der Brücke an. Dementsprechend kann ihr »zulässiges Gesamtgewicht« eingeschätzt werden. Eine zierliche Holzbrücke mag noch so schön gebaut sein und für Fußgänger beste Dienste tun. Aber Autos müssen ihr fernbleiben. Dass sie nicht so belastbar ist, sagt nichts über ihren Wert aus. Sie kann sogar viel kostbarer sein als massive Betonkonstruktionen. So ist es auch mit der Veranlagung, die ein Mensch mitbringt.
- **Die objektive Belastung.** Eine Brücke, die nicht benutzt wird, hat keinen Sinn. Ein Leben ohne Stress ist langweilig und leer. Aber manche Belastungen, wie zum Beispiel schwere Verluste oder Ängste, können unsere Veranlagungsbrücke sehr unter Druck setzen. Zu recht sagen wir dann: »Was zu viel ist, ist zu viel.«
- **Unsere Gewichtung.** An einem schweren Lastwagen allein hat die Brücke schon genug zu tragen. Aber er besitzt auch noch eine Ladefläche. Das Gewicht der Ladung kann sogar

noch größer sein als das Gewicht des Fahrzeugs selbst. Mit unserem Stress ist es genauso: Wer zum Beispiel an einer roten Ampel nicht aufpasst und dadurch einen Unfall verursacht, erleidet ja eigentlich schon genug Belastung dadurch. Aber wenn er sich nun auch noch ständig Vorwürfe deswegen macht, wird sein Problem noch schwerer. Ob Stress uns zu viel wird oder nicht, hängt sehr von der Bewertung ab, die wir der Belastung geben – wie wir selbst das Ereignis *gewichten*.

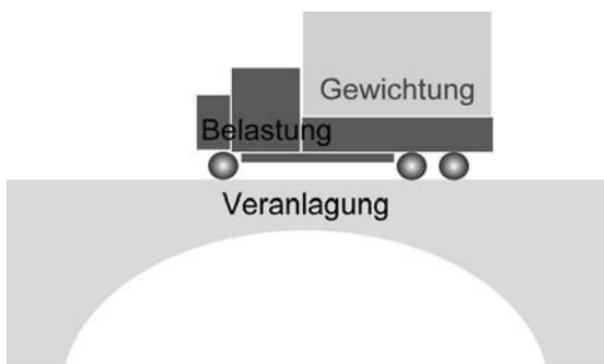


Abbildung 3: Die Faktoren »Veranlagung«, »Belastung« und »Gewichtung« brauchen ein ausgewogenes Verhältnis zueinander.

Den Rand des Karlsruher Ortsteils Rüppurr entlang fließt die Alb, ein kleiner Fluss, der aus dem nahe gelegenen Schwarzwald kommt und wenig später in den Rhein mündet. Einige Häuser stehen nah am Ufer. Auf der anderen Seite der Alb befinden sich große Wiesen. Wenn bei der Schneeschmelze Überschwemmung droht, kann das Wasser des Flusses durch Schleusentore, die zu diesem Zweck eingerichtet wurden, auf die Wiesen geleitet werden, aus denen dann vorübergehend ein großer See wird. Dadurch bleiben die Häuser am anderen Ufer vor dem Hochwasser geschützt. Ähnlich verhält sich unser Organismus bei Stress im Übermaß. Er ist so eingerichtet, dass er immer den Ausgleich sucht, wenn irgendwo das Fassungsvermögen für eine Stressmenge überschritten wird. Die Gegenmaßnahmen, die er ge-

braucht, um die Balance wieder herzustellen, sind aber manchmal so stark, dass selbst sie zum Problem werden.

Veranlagung, Belastung und Gewichtung – bzw. Bewertung – gelten unter Fachleuten auch als die drei Faktoren, aus deren Zusammenspiel die meisten psychischen Störungen hervorgehen. Wir können somit sagen, dass auch die Entstehung seelischer Krankheiten und Störungen zu einem großen Teil aus Stressreaktionen resultiert. Ob unkontrollierte Stressreaktionen zur Behandlungsbedürftigkeit führen oder nicht, hängt davon ab, wie groß der Druck ist, den die Faktoren »Belastung« und »Gewichtung« auf die Person ausüben, ob die »Brücke« Veranlagung diesem Druck noch gewachsen ist und auf welche Weise die Person die Überlastung reguliert. Viele wählen dazu einen Weg, der in unserer Gesellschaft »seelische Störung« genannt wird, bei anderen muss der Körper das Übermaß durch Schmerzen und Krankheiten kompensieren, wieder andere suchen den Ausgleich in gesellschaftlich anerkannten Verhaltensweisen, wie zum Beispiel ungesunder Ernährung, überzogenem Karrierestreben oder Vergnügungssucht.

Faktor 1: Veranlagung

Körperliche Voraussetzungen und Persönlichkeitsstruktur

Die körperliche Stressreaktion

Unser Nervensystem gliedert sich in einen Teil, den wir willkürlich beeinflussen können, und in einen anderen, der von unserem Willen unbeeinflusst tätig ist und *autonomes Nervensystem* genannt wird. Dieser Teil ist wieder in das sympathische und das parasympathische System untergliedert. Das sympathische System setzt Energie frei, das parasympathische sorgt dafür, dass verbrauchte Energie wieder hergestellt wird.

Das sympathische und das parasympathische System sind Antagonisten, wie es in der Medizin heißt. Das bedeutet, sie sind Gegenspieler, die einander begrenzen, ablösen und miteinander ein Ganzes bilden. Sie gleichen sich gegenseitig aus. Wenn diese beiden Systeme aus der Balance geraten, und das sympathische nicht mehr genügend durch das parasympathische ausgeglichen wird, entsteht Stress im Übermaß.

In vielen Fällen reagiert unser Gehirn automatisch auf Sinnesreize, indem es sie als Bedrohungen oder Herausforderungen bewertet, und dann den gesamten Organismus auf erhöhte Wachsamkeit und Aktivität einstellt. Ein kleiner Teil im Limbischen System, einer weit verzweigten Nervenstruktur, die sich zwischen dem Hirnstamm und dem Großhirn befindet, hat dabei die Hauptfunktion: die *Amygdala*.¹ Das ist sozusagen die Alarmzentrale des Gehirns. Wie die Berufsfeuerwehr ist sie ständig in

1 Sie wird oft als »Mandelkern« bezeichnet, was nicht ganz exakt ist, da dieser nur einer ihrer Teile ist.

Bereitschaft. Wenn unsere Sinnesorgane gefährlich erscheinende Reize aufnehmen, befragt die Amygdala zunächst den Gedächtnisspeicher des Gehirns, ob es sich wirklich um eine ernsthafte Bedrohung handelt. Da die Information darüber sehr schnell zurückkommen muss, kann das Gedächtnisarchiv den Reiz nur oberflächlich prüfen. Lieber zehnmals umsonst erschrecken als einmal zu wenig, wenn es um das Leben gehen könnte! Wenn aus dem Archiv gemeldet wird, dass wahrscheinlich eine akute Bedrohung vorliegt, löst die Amygdala sofort Alarm aus. Sie versetzt das Gehirn in hellwachen Zustand und mobilisiert das sympathische Nervensystem, das uns »unter Strom« setzt, damit wir zu Höchstleistungen fähig werden.

Wenn die Amygdala eine akute Gefahr wittert, der nur durch rasche Flucht oder massiven Widerstand begegnet werden könnte, veranlasst sie eine Kettenreaktion von Hormonausschüttungen, die den Weg der so genannten »Stressachse« einschlägt, an deren Ende die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol steht. Ähnliche Ergebnisse kommen aber auch ohne die dramatischen »Schrecksekunden« zustande: Durch ungünstige Dauerreizung, wie auch durch Veranlagung, kann die Amygdala übersensibilisiert sein. Das äußert sich in besonders hoher Nervosität und Ängstlichkeit. Auch dann zeigen sich im Blutbild erhöhte Cortisolwerte.

Die Erregung als unmittelbare Reaktion auf den Stressor (so nennt man den Stress auslösenden Reiz) wird »Alarmphase« genannt. Wenn sie ihren Zweck erfüllt, folgt ihr die »Widerstandsphase«, in der mit gesammelter Energie die Gefahr gemeistert werden kann. Danach schließt sich bei einer kontrollierten Stressreaktion die »Erschöpfungsphase« an, in der sich der Organismus wieder regeneriert. Der Organismus löst automatisch die »Stressbremse« aus: Wenn ein bestimmtes Niveau des Cortisolspiegels im Blut erreicht ist, wird dadurch die Kettenreaktion der »Stressachse« blockiert und das parasympathische Nervensystem aktiviert, das den Organismus nun ruhig stellt.

Bei einer unkontrollierten Stressreaktion gerät dieser Ablauf entweder in der Alarmphase oder in der Erschöpfungsphase aus

dem Gleichgewicht. Zum Beispiel tritt Panik an die Stelle der Widerstandsphase. Oder die Erschöpfungsphase führt nicht zur Regeneration, sondern sie »versumpft« sozusagen in Depression.

Man sollte meinen, dass chronisch stressgeplagte Menschen immer einen erhöhten Cortisolspiegel aufweisen. Stressforscher haben aber herausgefunden, dass es oft umgekehrt ist. Sie erklären es sich damit, dass aufgrund eines Cortisol*mangels* bei diesen Betroffenen die »Stressbremse« nicht mehr funktioniert: Die Ampel an der Einfahrt zur Stressachse schaltet nicht mehr auf Rot, das parasympathische Nervensystem wird nicht mehr aktiviert, und die natürliche Erschöpfungsphase findet nicht mehr statt.

Der chronische Mangel an Cortisol wird »Hypocortisolismus« genannt. *Dirk Hellhammer*, ein deutscher Stresswissenschaftler, schätzt, dass jeder Fünfte in der Bevölkerung davon betroffen ist. Die Symptome dieser Störung seien erhöhte Stress- und Schmerzanfälligkeit, Müdigkeit und Erschöpfung. Weil die körperliche Stressbremse nicht mehr richtig greift, komme es dazu, dass »die Nerven sozusagen dauernd blank liegen«. Auch das Immunsystem leide unter diesem Zustand.

Zusammenfassung

Stressreaktionen haben immer eine körperliche Komponente, die oft sogar dominiert. Der Körper versucht eigenständig, durch das vegetative Nervensystem und durch Hormonregulierung die Balance aufrechtzuerhalten. Bei diesen Vorgängen spielen die Amygdala als Stresszentrale des Nervensystems, sowie das Stresshormon Cortisol die Hauptrollen. Chronische Überreizung der Amygdala und chronischer Mangel an Cortisol können den Stresspegel deutlich erhöhen.

Die Persönlichkeitsstruktur

Das Temperament

Der griechische Arzt *Galen* schrieb bereits im 2. Jahrhundert n. Chr. Erkenntnisse über die Persönlichkeitsstruktur des Menschen

auf, die für das Thema »Stress« sehr wichtig sind. Er behauptete zu Recht, dass es vier Typen von Temperamenten gibt (»Temperament« heißt eigentlich »richtige Mischung«). *Galen* stellte sich vor, dass bestimmte Körpersäfte für die unterschiedlichen Grundstimmungen verantwortlich seien. Den Namen dieser Flüssigkeiten entsprechend gab er den vier Temperamenten die Bezeichnungen »phlegmatisch«, »sanguinisch«, »cholерisch« und »melancholisch«.

Galens Vermutung über die Körpersäfte war falsch. Darum sind auch die vier Bezeichnungen überholt. Aber die Tatsache, dass es die vier Temperamente wirklich gibt, wurde durch die neuzeitliche Psychologie vorbehaltlos bestätigt. Sinnvollerweise verwendet man heute andere Begriffe dafür: Phlegmatiker sind sowohl introvertiert als auch emotional stabil, Sanguiniker sind emotional stabil und extravertiert, Cholерiker extravertiert und emotional flexibel, und Melancholiker emotional flexibel und introvertiert.

Das Karlsruher Institut für Arbeits- und Sozialhygiene führte in den 90er Jahren eine Untersuchung mit 6000 Führungskräften durch. 85 Prozent der getesteten Personen litten unter übermäßigem Stress. Die Studie konnte auch zeigen, worin sich diese Menschen in ihrer Art unterschieden, auf Stress zu reagieren. Sie ließen sich in vier Gruppen aufteilen. Ungefähr zur selben Zeit legte der Münchner Psychologe *Johannes Brengelmann* das Ergebnis seiner Stressforschungen vor, das unabhängig von der Karlsruher Studie zustande gekommen war: Auch er unterschied vier Gruppen bei seinen Testpersonen: die »Übererregungstypen«, die »Erfolgstypen«, die »Stresstypen«, und die »Untererregungstypen«. Ebenfalls etwa zeitgleich kamen amerikanische Forscher zu dem Schluss, dass es vier »Stimmungstypen« gibt: Den »entspannt-müden«, »entspannt-energischen«, den »angespannt-energischen« und den »angespannt-müden«. Sicher ahnen Sie es schon: Sowohl die Stresstypen als auch die Stimmungstypen entsprechen den Temperamentstypen. Übrigens lassen sich auch die vier Typen des bekannten DISG-Persönlichkeitsmodells (D=dominant, I=initiativ, S=stetig, G=gewissenhaft) den vier Temperamenten zuordnen. Abbildung 4 gibt einen Überblick: