

## Stress

Wie unsere Vorfahren in der Urzeit reagieren wir auf etwas, das wir als Bedrohung wahrnehmen oder einschätzen mit dem Drang, uns zu bewegen indem wir angreifen oder fliehen.

Der Mensch hat 99% seiner Existenz als Jäger und Sammler verbracht. Die Stressreaktion sicherte so das Überleben. Das dabei ablaufende alte Verhaltensprogramm folgt noch immer den "Erinnerungen" aus der Frühzeit der Menschheitsgeschichte, weil es über einen langen Zeitraum wirkungsvoll war.

Durch eine von uns als bedrohlich eingestufte Situation wird unser gesamtes Gehirn "wachgerüttelt". Es herrscht höchste Alarmstufe, die in Sekundenbruchteilen über die Nervenfortsätze den gesamten Körper in Alarm versetzt.

Beispielsweise wird die Herzfrequenz erhöht, um die Muskulatur mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Eine ähnliche Funktion hat die schnellere Atmung. Der Körper konzentriert seine ganzen Kräfte auf diejenigen Funktionen, die akut zum Überleben wichtig sind.

Anderes, wie zum Beispiel die Verdauung oder die Sexualfunktion werden blockiert. (Sich in einer lebensbedrohlichen Situation zu paaren, ist für das Überleben nicht gerade von Vorteil.)

In der urzeitlichen Kampf- oder Fluchtsituation wurden dann durch Abreaktion die vom Körper dafür zur Verfügung gestellten Kräfte wieder neutralisiert. Ihr folgten lange Erholungs- und Entspannungspausen.

Das, was damals eine Notwendigkeit war, ist jedoch nicht mehr geeignet für die Welt, in der wir leben. Da aber die Geschwindigkeit in der sich unsere heutigen Lebensbedingungen unaufhaltsam verändern, wesentlich größer ist als die, mit der die Evolution auf Bedrohungen und Belastungen reagieren könnte, läuft immer noch das alte Notfallprogramm ab.

Hinzu kommt, dass meistens die Möglichkeit des Abreagierens sowie anschließende Erholungs- und Entspannungspausen fehlen.

Das, was bei uns Stress auslöst, ist individuell unterschiedlich und hängt zudem davon ab, wie wir persönlich die Situation bewerten. Ob sie als Stress-Situation empfunden wird, hängt nicht nur von den objektiven Gegebenheiten ab, sondern auch von der **Einschätzung** der eigenen Einflussmöglichkeiten:

Allein die **Möglichkeit**, eine Situation beeinflussen zu können, bewirkt Veränderungen, auch wenn von dieser Möglichkeit nicht Gebrauch gemacht wird.

Hat man lediglich die **Überzeugung**, die Situation beeinflussen zu können, so wirkt dies auch, wenn man in Wirklichkeit *keinen* objektiven Einfluss hat.

Hat man objektiv Einflussmöglichkeiten, ist aber der subjektiven **Überzeugung**, keinen Einfluss zu haben, können auch Situationen zu einer Bedrohung werden, die eigentlich *keine* Bedrohung sind.

### **Selbstdiagnostische Fragen:**

Was verursacht intensive Gefühle bei mir (Zornesausbrüche, Ärger, Irritation, Niedergeschlagenheit, das Gefühl "überfahren" zu werden)?

Welche Situationen lösen bei mir regelmäßig körperliche Reaktionen aus (Magenschmerzen, Nackenverspannung, Erschöpfung, Herzrasen)?

Schlafe ich ausreichend?

Habe ich Probleme mit meiner Konzentrationsfähigkeit?

Was hält mich von gesunden Gewohnheiten (z.B. Sport, vernünftige Ernährung) ab?

Wenn Sie mit jemandem vertraulich darüber reden möchten, steht Ihnen Pfr. Maas hierfür zur Verfügung.