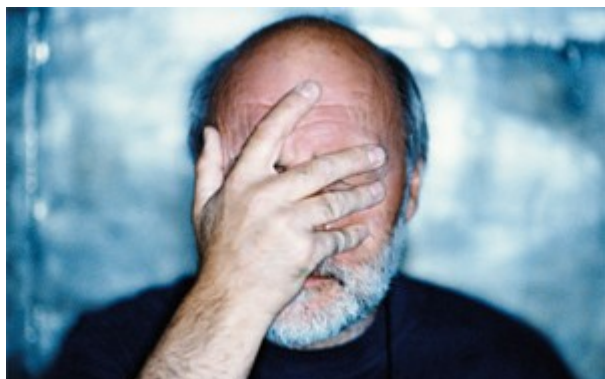


## Ohne ego kein Stress

# Stressalarm

von Matthias Wenke



**Für Psychologen ist Stress eine Anpassungsreaktion des Organismus, für Buddhisten ist Stress ein Geistesgift. Eines gilt jedoch als sicher: Ohne Ego gibt es keinen Stress.**

Der Terminus Stress (engl. Anspannung) wurde 1936 vom österreichisch-kanadischen Mediziner Hans Selye eingeführt. Selye untersuchte chronische körperliche Belastungen, die als Allgemeines Adaptationssyndrom zu Organschädigungen und zum Tod führen. Heute verstehen wir alle einmaligen oder gehäuften belastenden oder bedrohlichen Situationen als Stress. Wenn wir vom Stresskreislauf sprechen, meinen wir eine zyklische Alarmreaktion des Organismus auf Bedrohung. Dabei greifen emotionale, neuronale und hormonelle Vorgänge ineinander. Beteiligt sind vor allem das vegetative Nervensystem und im Gehirn das limbische System, der Hypothalamus und die Hypophyse. Der Stresskreislauf weist drei Phasen auf:

1. Vorphase (Parasympathikus): Entwicklung der Situation, Bereitschaft zur Energiemobilisierung
2. Alarmphase (Sympathikus): extreme Wachheit, Aktivität, Aggression, Flucht, aber auch (bei Hyperaktivität des Parasympathikus) Erstarren, Totstellen, Dissoziation oder Kollaps
3. Erholungsphase (Parasympathikus): vegetative Rückregulierung der Erregung

Wenn der Sympathikusteil des autonomen Nervensystems dominiert, wird der Körper auf Angriff oder Flucht umgeschaltet und die Erregung steigt. Damit verbunden sind Denkblockade, Pulsbeschleunigung, erhöhter Blutdruck, Muskelanspannung, Pupillenerweiterung, Magensäureanstieg, Darmstarre, Ausschaltung von Immun- und Sexualfunktion sowie die Ausschüttung von Glucose und Fetten als Energieträger in die Gefäße. Können wir eine derartige Stresslage mit einer passenden Aktivität des Körpers beantworten und die bereitgestellte Energie abbauen, also z.B. angreifen, fliehen oder ein Problem tatkräftig bewältigen, so erfahren wir Befriedigung und kommen danach wieder zur Ruhe. Das ist produktiver Eustress. Gelingt dies nicht und wird der Energiezyklus irgendwo blockiert, so ist das der schädliche Distress, quasi eine Adrenalinvergiftung mit Dauererregung und problematischen körperlichen und psychischen Konsequenzen. Das passiert heute vielen Menschen. Frederic Vester nennt das biologische Frustration, da wir bei Stress weder die aufgebaute Energie umsetzen noch Ruhephasen zu ihrer Rückregulation einhalten. Im Leben unserer Vorfahren waren sehr lange Pausen zwischen seltenem Stress die Regel.

Man findet individuell, kulturell, geschlechts- und schichtspezifisch unterschiedliche Reaktionsmuster auf Stress. Die amerikanischen Kardiologen Friedman und Rosenman unterscheiden zum Beispiel Typ-A-Persönlichkeiten, die schnell mit Ärger, Ungeduld, Aktivität, Feindseligkeit, Aggression, Bluthochdruck und einem erhöhten Noradrenalinspiegel reagieren, von Typ-B-Persönlichkeiten, die entspannt bleiben. Individuelle Dispositionen begünstigen dann entsprechende psychosomatische Folgen wie Sodbrennen, Gefäßverengungen, Hypertonie, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, chronische Darmerkrankungen, Asthma, Migräne, Herpes genitalis oder das Burnout-Syndrom.

Die Art, wie ein Mensch eine Belastung bewältigt, nennt man Coping-Strategie und diese ist abhängig vom Selbstwertgefühl, von der Erfolgs- oder Misserfolgzuschreibung, der Selbstwirksamkeitseinschätzung und den Bewältigungsressourcen. Gut strukturierte Persönlichkeiten können ihre Möglichkeiten und Grenzen besser realisieren.

Auch wenn viele Menschen auf belastende Lebensereignisse ähnlich reagieren, wie etwa die Life-Event-Forschung statistisch feststellt, gibt es strenggenommen keine objektiven ‚Stressoren‘, also eindeutige und für jeden gleichermaßen stresserregende Dinge oder Umstände. Man unterscheidet deshalb äußere Faktoren der Belastung vom Grad der subjektiven Beanspruchung, die individuell sehr verschieden ist.

Stress ist schon vorgeburtlich und in der frühen Kindheit wirksam, etwa beim cephalic shock des Säuglings, einem Versteifen des Nackens bei existenzbedrohenden Ängsten. Solche Kinder leiden unter Umständen ein Leben lang an einer Dauererstarrung von Kopf, Nacken, Schultern und Zwerchfell, an Angst und innerer Leere. Die Säuglingsforschung zeigt, dass die primären Beziehungen verinnerlicht werden. Kinder, zum Beispiel, mit sicheren Bindungen sind toleranter gegenüber Belastungen als unsicher, ambivalent oder desorganisiert gebundene Kinder. Defizitäre frühe Beziehungen können in einer übererregten Stresspersönlichkeit resultieren und beeinträchtigen schon beim Ungeborenen und beim Säugling nachweislich das hormonelle Selbstregulierungssystem. Psychische oder körperliche Extrembelastungen wie Gewalt oder Missbrauch können zu einem permanenten Alarmzustand des Nervensystems führen, das nicht mehr loslassen kann – in der Fachsprache ‚posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS)‘ genannt.

Erfahrungen gehen also im wahrsten Sinne des Wortes in Fleisch und Blut über. Wir sollten dabei Ursache und Wirkung richtig verstehen: Wir reagieren nicht mit Stress, weil bestimmte Hormone in unserem Körper freigesetzt werden, sondern weil uns subjektiv die Vernichtung droht.

Für bewegliche Lebewesen gibt es nur drei Bewegungsrichtungen gegenüber einem Objekt: Stopp, Vor oder Zurück. Die Frage ist, für welche wir uns in welcher Situation mit welchem Ziel entscheiden. Neben Flucht, Erstarren und Angriff sind übrigens noch Neugier und Kommunikation wichtig – wohl auch für den urzeitlichen Jäger, der oft die populäre ‚evolutionäre‘ Erklärung illustrieren soll, nach welcher der Stressmechanismus als eine Art ‚instinktive Reaktionsautomatik‘ unseren Vorfahren das jagende Überleben garantierte. Wäre das richtig, so wären wir alle von Geburt an gute Jäger. Menschen sind aber nicht mit derartigen instinktiven Verhaltensprogrammen ausgestattet. Auch unsere Vorfahren mussten erst lernen, gefährliche Situationen einzuschätzen und ihre spontanen Reaktionen anzupassen. Der bessere Jäger war nämlich nicht der, der blind seinen Impulsen folgte, sondern der, der sie auf dem optimalen Erregungsniveau zwischen Panik, Erstarren und kopflosem Angriff beherrschen konnte. Schon vor Urzeiten war die Jagd ein schwieriges Geschäft, das Kooperation und Planung erforderte und nicht gut von gestressten Wilden ausgeübt werden konnte.

## **Buddhismus: Stress ist ein Geistesgift**

In den meisten biologisch-psychologischen Konzepten werden Stressfaktoren als messbare, objektive Größen angenommen, die kausal von außen auf einen Organismus einwirken, so dass dieser mit Stress reagiert. Dieser Annahme liegt ein Reiz-Reaktions-Modell des Menschen zugrunde, ebenso ein dualistisches Weltbild, das materielle Körpervorgänge als eine eigene Welt neben das subjektive Erleben stellt. Intuitiv-ganzheitlich und buddhistisch betrachtet ist das nicht haltbar. Die Stressreaktion ist zwar eine in unserem Körper angelegte Möglichkeit, auf Bedrohungen anzusprechen. Doch was genau eine Bedrohung ist, wird dabei kaum festgelegt und hat mit realer Gefahr oft nichts zu tun. Autofahrer begeben sich z.B. täglich angstfrei in reale Lebensgefahr. Und es können völlig harmlose Objekte eine ursprüngliche Bedrohung symbolisch vertreten, etwa kleine Tiere, vor denen sich Phobiker fürchten. Für das Stresserleben macht es keinen Unterschied, ob uns ein Löwe bedroht, eine Spinne oder ein beruflicher Misserfolg, ob die Bedrohung real ist oder nur vorgestellt. Es gibt also keinen an einen bestimmten Schlüsselreiz gekoppelten menschlichen Instinkt. Unter starker Belastung nimmt man einfach Zuflucht zu den stabilsten Gewohnheiten und frühesten Meinungen. Darum kann für die Stresstherapie neben Entlastung und Angstreduktion sowohl der vergangene Entstehungskontext als auch der aktuelle Sinn des Bedrohungserlebens wichtig sein. Was wirkt, ist die subjektive Meinung von der Welt.

Ein biologisches Konzept von Stress birgt die Gefahr, bloße Erfahrungsmöglichkeiten als organische Notwendigkeiten zu verdinglichen und damit einem Materialismus zu erliegen, der Stressoren, Stress und Gestresste als substantielle Dinge versteht. Aus buddhistischer und phänomenologischer Sicht sind die drei aber eine sich wechselseitig bedingende Einheit im Raum des Erlebens. Alle Phänomene sind Projektionen des Geistes und das Ergebnis vergangener Eindrücke – auch der Körper selbst.

Und was jemand im Leben denkt, fühlt und tut, hinterlässt neue Eindrücke im Geist: die Keime für spätere Wirkungen. Karma ist immer das Ergebnis eigenen Tuns.

Die Erregung, die wir Disstress nennen, ist buddhistisch ausgedrückt eine Mischung der Geistesgifte Abneigung oder Zorn und Anhaftung, also alles andere als die ursprünglich klare, mitfühlende, freudvolle und furchtlose Natur des Geistes. Auch Angst ist oft auf den Kopf gestellter Zorn, der nach außen projiziert wird. Wir geraten in Stress, wenn wir uns überfordern (lassen), weil wir keine Grenzen setzen. Das ist Anhaftung an das allmächtige (oder ohnmächtig-ängstliche) Kind in uns. Oder wir erleben Stress, wenn etwas nicht nach unseren Wünschen läuft, wie ein verwöhntes Kind, das sich für den Mittelpunkt der Welt hält. Es ist also das Ego, das Stress erfährt.

Alles, was wir erleben, entsteht in einem komplexen Feld aus zahlreichen Bedingungen, die wir nicht immer kontrollieren können. Buddhistisch tauchen Ereignisse im stets strömenden Leben auf, sobald entsprechende Bedingungen abhängigen Entstehens zusammentreffen, für die – aufgrund vergangener Geisteseindrücke – karmisch die Zeit reif ist. Der Buddhismus nimmt nicht nur an, dass wir verantwortlich sind für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir erleben – auch für unsere Stressreaktion. Wir ernten die Früchte, die wir selbst einst unseren Tendenzen gemäß gesät haben. Und wir haben die Freiheit, es besser zu machen.

Gegenmittel gegen Disstress sind Geduld und urteilsfreies Mitgefühl für sich wie für andere. Man schaut dabei nicht so sehr auf den vermeintlich externen Auslöser, z.B. eine Person, die etwas zu uns gesagt hat, sondern auf die Vorgänge im eigenen Geist. Dann stellt man fest, dass die Ansicht, eine Person oder Situation könnte uns Stress oder Ärger

machen, falsch ist. Wir selbst mobilisieren den Ärger und halten ihn aufrecht. Er erscheint und verschwindet auch wieder aus dem Geist, sogar unabhängig von der Anwesenheit des Auslösers. Es ist unsere wertende Beziehung zu den Phänomenen, die alles bestimmt. Es ist aber genauso wenig hilfreich, nun den eigenen Ärger zu verurteilen. Er gehört zu uns und ist ein wertvolles Signal, dass etwas nicht stimmt. Verdrängt man ihn nicht und versteht wirklich sein Wesen, so kann er sich sogar in eine der fünf Buddha-Weisheiten verwandeln: in die sogenannte ‚Spiegelgleiche Weisheit', die alles klar sieht, wie es ist. Wenn wir in jedem Menschen seine Buddha-Natur sehen, nehmen wir die Dinge nicht so persönlich und können mehr beobachten, anstatt aufgestachelt zu agieren.

Das Loslassen von Anhaftung und Ablehnung entzieht den heftigen emotionalen Reaktionen ihre Grundlage und man versteht, dass alle Geschehnisse zunächst einmal völlig neutral sind und nicht für oder gegen uns. Man kann im Leben viel effektiver und freier handeln, wenn man nicht von starken Gefühlen verblendet ist. Und wenn man die Leerheit des Ego begreift, verschwinden die Angriffspunkte einfach.

Wir sollten aber nun aufgrund solcher Aussagen keine Wunder von uns verlangen und damit neuen Disstress produzieren, sondern aktiv und durchaus in kleinen Schritten aus den erlernten Stressschleifen aussteigen. Geduld ist zentral. Dabei ist es wichtig, ganz pragmatisch entlastende Bedingungen und Freiräume für sich zu schaffen, gut mit sich und seinem Körper umzugehen, seine Grenzen zu respektieren, die Freuden zu genießen, viel zu praktizieren sowie Vertrauen und Einsicht in den eigenen Geist zu entwickeln – zum Wohle aller. Es gilt, eine lebendige Balance zwischen Eustress und Entspannung zu finden. Auch sportliche Betätigung kann unterstützend wirken. Ein ausgeglichener Körper ist vegetativ gut reguliert und verschleiert den Geist weniger mit Störgefühlen.

Die Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen sind nicht statisch, sondern verändern sich kontinuierlich gemäß unserem Gebrauch, also den Eindrücken unseres Tuns – man nennt dies die ‚Plastizität des Nervensystems'. Meditationspraxis, mentale und körperliche Übungen können demnach langfristig Strukturen und Reaktionsmuster auch auf neuronaler Ebene verändern. Man konnte auch nachweisen, dass die Reduzierung ärgerlicher Gedanken zu einer Verringerung des Blutdrucks führt. Die gezielte Stärkung positiver Qualitäten, Stressmanagement, Entspannung oder auch schlicht das positive Denken verändern unser Empfinden und Tun und schwächen Anhaftung und Abneigung.

Man sollte sich vor Augen führen, dass die Welt den eigenen Zustand zurückspiegelt. Die Haltung zu sich selbst ist immer zugleich die Haltung zu den anderen.

Matthias Wenke M.A. studierte Chemie, Erziehungswissenschaft, Psychologie, Soziologie und Philosophie, ist Individualpsychologischer Berater & Supervisor (DGIP), Heilpraktiker (Psychotherapie), Yoga-Lehrer und Autor. Web: [www.praxis-individualpsychologie.de](http://www.praxis-individualpsychologie.de).

Das Buch zum Thema: Im Gehirn gibt es keine Gedanken. Bewusstsein und Wissenschaft. Würzburg 2008. Königshausen & Neumann.