Grundlagentext (Seite 1 von 8)

Lebensordnung und Stressprävention

Grundlage für diesen Artikel war ein Interview, das Pfarrer Jürgen Fliege im Rahmen des Wörishofener Herbstes am 29. Oktober 2010 mit Frau Dr. phil. Sonja Weißbacher geführt hat. Frau Dr. Weißbacher leitet die Ausbildung zum Stress-Präventionstrainer/in SKA nach Kneipp. Im Oktober wurde der dritte Ausbildungslehrgang erfolgreich abgeschlossen. Die nächste Ausbildung startet am 5. Oktober 2011.

Als ich begonnen habe, mich mit dem Thema Stress intensiver zu beschäftigen, habe ich mich manchmal gefragt, was meine Profession – ich habe einst im Department der reflexiven Sozialpsychologie promoviert – mit diesem Thema Stress zu tun hat. Je näher ich mich mit dieser Frage auseinander gesetzt habe, desto klarer wurden mir die Parallelen. Sozialpsychologen beschäftigen sich im weitesten Sinne mit den Phänomenen der Gesellschaft. Stress kann als Phänomen einer postfordistischen Gesellschaft gesehen werden, das mit zunehmender Industrialisierung und zunehmendem Zeitdruck einher geht und als immer ernster zu nehmendes Problem unserer modernen Gesellschaft zu interpretieren ist. Schon in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts hat Frederic Vester in der TV-Serie „Phänomen Streß“ diese Zusammenhänge aufgegriffen und erstmals populär gemacht.

Eine andere Parallele ist die reflexive Einstellung zur Sache, d.h. ohne Selbstreflexion und einen grundsätzlich reflektierenden und konstruktivistischen Blick auf ein Phänomen kann dieses nicht in seiner Tiefe verstanden werden. Wenn wir uns also über Stressprävention Gedanken machen, so genügt es nicht, sich über die Umstände aufzuregen, z.B. dass wir nicht genug Zeit haben, der Arbeitsdruck steigt, immer mehr Leistung in immer weniger Zeit abverlangt wird usw. Genauso müssen wir auf uns als Individuum sehen, auf den Einzelnen in seinem Eingebettetsein in dieses System. Vester drückte das damals folgendermaßen aus: „(...) gerade so, wie die Körperzellen in ihrem Organismus integriert sind, so sind auch wir einzelne Menschen in unsere Umwelt, ja in die gesamte Biosphäre dieser Erde biologisch eingebettet.“ Eine Ganzheitssicht, die damals neu war. Mit dieser Perspektive befinden wir uns mitten in der sog. Lebensordnung, einer der tragenden Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes.

Lassen wir uns aber Zeit mit diesen interessanten Bezügen und gehen ganz bewusst erst mal einen Schritt zurück. Nämlich zu der Fragestellung, was Stress eigentlich ist.

Grundlagentext (2 von 8)

Was ist Stress?

Um es vorweg zu nehmen: Stress ist ein sehr komplexes biophysisch-endokrinologisches Geschehen, dass eine nicht geglückte Anpassung an einen belastenden Umstand deutlich macht. Das klingt sehr allgemein. Der Begriff Stress ist aber bei genauer Betrachtung zunächst unspezifisch. So unglaublich das klingt, aber es gibt auch unter Fachleuten keine einheitliche Definition dafür. Ursprünglich fand der Begriff in der Materialforschung Anwendung. Stress war also zunächst das Ergebnis einer Einwirkung auf einen Gegenstand. Wenn ich ein Metall erhitze, wenn Autos über einen Straßenbelag fahren, verändert sich physikalisch und/oder chemisch etwas, manchmal kurz- manchmal langfristig. Da der Mensch kein unbelebtes Material ist, musste sich in dieser doch sehr mechanistischen Sicht etwas ändern. Hans Selye war der erste, der die Wirkung von sog. Stressoren (stressauslösende Reize) auf den Organismus untersuchte. Andere Forschungsarbeiten folgten. Seligmann ist es zu verdanken, dass eine mehr subjektive Komponente dazu kam: Nicht nur das Vorhandensein von Stressoren sei ausschlaggebend, sondern vor allem der Umgang mit ihnen, die sog. Coping-Strategien, die einem Menschen zur Verfügung stehen. Damit war Wesentliches gesagt. Das alles spielte sich Mitte des 19. Jh. ab, also vor etwa 40 – 70 Jahren. Vorher kannte man den Begriff für menschliches Zusammenleben nicht. Kein Mensch hätte vorher den Satz „ich habe Stress!“ formuliert. Eine Redenswendung, die mittlerweile zum Alltagsgebrauch gehört und in manchen Kreisen auch chick ist. Stress zu haben, heißt bei uns doch immer noch, viel zu tun zu haben, wichtig zu sein und sich immerhin in eine Reihe mit Managern und anderen Führungspersönlichkeiten zu stellen. Das dies eine sehr reduzierte Sicht von Stress ist, wird weiter unten noch deutlich werden.

Dabei wird Stress doch allgemein als Begriff negativ bewertet oder interpretiert. Stress zu haben ist zwar anerkennenswert, aber letztlich nichts Gutes. Wir verbinden damit auch Zeitdruck, Schlafmangel, Sorgen und Überforderung.

Grundsätzlich gilt aber, dass Stress der Arterhaltung und damit dem Überleben dient und ein wichtiges Alarmzeichen ist, dass etwas schief läuft, so wie z.B. auch bei der Angst. Ein sehr altes, tief in unseren Gehirnstrukturen verankertes Relikt, das unser Menschsein erst ausmacht. Gerne wird hierfür zum besseren Verständnis das Bild des Steinzeitmenschen bemüht. Um zu überleben musste ein Jäger beim Brüllen eines wilden Tieres in Alarmbereitschaft gehen, Adrenalin ausschütten etc., damit er fliehen oder sich dem Kampf stellen konnte. Ansonsten wäre er dem Tier zum Fraas gefallen. Nach Beendigung der Gefahrensituation, die immer mit viel Aktion und Bewegung, meist mit Weglaufen oder Kämpfen verbunden war, beruhigte sich der Organismus wieder und ein normales Aktionspotential pendelte sich wieder ein.

Um all das Gesagte zu verdeutlichen nehmen Sie das Bild einer korpulenten Frau, die auf einem wackeligen Klappstuhl sitzt, der droht einzustürzen und unter dem Stuhl befindet sich ein kleines zartes Hündchen. Wer hat auf diesem Bild Stress?

Grundlagentext (3 von 8)

Genau, die Frau hat noch keinen Stress, weil sie nichts von dem weiß, was da unter ihr passiert. Der Stuhl hat Stress. Der Hund hat auch noch keinen Stress, denn auch er ist ahnungslos. Wer hat also, abgesehen von dem Stuhl, Stress? Das bin ich als BetrachterIn.

Stress ist also ein absolut normaler, ja überlebensnotwendiger Mechanismus. Ebenso ist er eine Voraussetzung für Veränderung und Wachstum. Dabei ist Stress etwas Subjektives.

Stellen Sie sich einmal ein Leben ohne Stress vor? Es wäre im wahrsten Sinne des Wortes todlangweilig. Wir würden nicht lange überleben. Wir brauchen die Stressmechanismen, um z.B. im Autoverkehr nicht überfahren zu werden. Oder nehmen wir ein etwas positiv besetzteres Thema, das Verliebtsein. Sich zu verlieben ist ein körperlich-psychischer Ausnahmezustand. Auf der Stressskala ist das Verliebtsein ganz oben anzusiedeln. Ohne verliebt zu sein würden wir uns nur ungern an einen Partner binden und auch keine Nachkommen in die Welt setzen. Die Menschheit würde vielleicht nicht aussterben, denn die romantische Vorstellung von Liebe und Partnerschaft ist längst nicht in allen Kulturen so verbreitet wie bei uns. Doch solche Gedankenexperimente machen verständlich, warum Stress die Voraussetzung für Wachstum und Veränderung ist.

So betrachtet können wir dem Stress durchaus etwas Positives abverlangen. Seine negative Konnotation kann also ad absurdum geführt werden. Es geht in der Stressprävention also auch um eine innere Neubewertung dieses Begriffs, eine Haltungsveränderung.

Eine Differenzierung des Begriffs Stress dient seiner Handhabbarkeit

Kommen wir zurück auf die Aussagen von Seligmann. Wir wissen inzwischen mehr darüber, was bei einem Umgang mit Stress entscheidend ist. Irgendwie gehen wir alle damit um. Fraglich ist nur die Wirkung unseres Verhaltens. Letztlich helfen manche Strategien, um mit belastenden Situationen in förderlicher Weise umzugehen, andere verhindern diesen Verarbeitungsprozess. Der eine greift zur Zigarette oder trinkt ein Bier, wenn er Stress hat, der andere joggt eine Runde usw. Diese Reaktionsweisen unterscheidet meist der Grad der Bewusstheit und des Wissens um Zusammenhänge.

Um in förderlicher Weise zu reagieren, haben sich in der Forschung drei Parameter als entscheidend heraus kristallisiert.

1. Zusammenhänge zu verstehen, also mir Wissen über eine Sache anzueignen.
2. Ganz praktische Möglichkeiten zu haben, wie ich einer Belastung begegne, also das Handwerkszeug und
3. in dem Ganzen, so belastend es auch sein mag, irgendeinen Sinn zu erkennen, also etwas Sinnstiftendes, etwas Positives abzugewinnen.

Grundlagentext (4 von 8)

Will ich also dem ersten Punkt gerecht werden, so muss ich, wenn ich das Phänomen Stress verstehen will, diesen Begriff für mich nicht nur in seiner Definition für mich klarer umgreifen, sondern ihn auch differenzieren. Dazu ist es nötig, einen kurzen Blick auf die Stressauslöser (Stressoren), die Stressreaktion (Wirkung auf den Organismus) und die Stressverstärker zu werfen, die grundsätzlich voneinander zu unterscheiden sind.

1. Es gibt die unterschiedlichsten Stressoren, die sich in vier große Gruppen aufteilen lassen:
   - Psychosoziale Stressoren (Leistungsstress, „Daily hassles“, familialer Stress, finanzielle Not, Arbeitslosigkeit, Alter/Einsamkeit u.v.m.)
   - Arbeitsbelastung (hohe Verantwortung, häufige Störungen, Zeitdruck, mangelnde Informationen, unklare Anforderungen, Unterforderung, … um nur einige zu nennen)
   - Kritische Lebensereignisse (an oberster Stelle: Tod des Partners, Scheidung, aber auch Hochzeit, Geburt eines Kindes und andere einmalige Ereignisse, die krisenhaft sind, aber durchaus auch von Gefühlen des Glücks und der Freude begleitet sein können)
   - Oxidativer Stress (durch sog. freie Radikale)

   Die individuellen Stressoren zu identifizieren, kann einem helfen, sie frühzeitig zu erkennen, bewusster damit umzugehen und nicht zum Spielball seiner eigenen Stressoren zu werden.

2. Es sind mindestens drei psychoneuroendokrine Systeme am Stressgeschehen beteiligt, die typische Stressreaktionen zur Folge haben: Kampf-/Flucht-Mechanismen, die Unterlegenheitsreaktion und die Versorgung der Muskeln.

   Kommen wir noch einmal auf unseren Steinzeitmenschen zurück. Wie schon erwähnt, könnte er durch die Bereitstellung von Adrenalin fliehen oder den Kampf mit dem wilden Tier aufnehmen. Genügend Testosteron, das für aggressiv-dominantes Verhalten verantwortlich gemacht wird, ist dazu nötig. Vorstellbar wäre aber auch ein Todstellreflex durch innere Erstarrung (Cortisolsystem). In der modernen Gesellschaft sind zwar die Reaktionsweisen deutlich eingeschränkt, die hormonelle Ausschüttung funktioniert aber immer noch in genau derselben Weise wie in der Steinzeit. Wir haben also ein Angebot an Hormonen, das nicht mehr ausagiert wird. Die innere Alarmbereitschaft wird damit nicht mehr heruntergefahren, sondern bleibt auf einem hohen Niveau und kann sich chronifizieren.

   Eine Auseinandersetzung mit den eigenen typischen Stressreaktionen, ob ich in bestimmten Situationen die ich als belastend erlebe, lieber weglaufe oder mich dem Konflikt stelle, innerlich emigriere oder zuschlage – oder wie auch immer wir damit umgehen mögen – könnte helfen, auch diese Situationen besser zu bewältigen und bestimmte Reaktionsfallen zu identifizieren, um persönlichen Handlungsbedarf zu erarbeiten, der bei jedem anders aussieht.

3. Die Bezeichnung Stressverstärker meint bestimmte Gedanken, die unabhängig von den Stressoren und den Stressreaktionen stressverstärkend wirken, sog. innere Antreiber, z.B. Perfektionismus, Angst vor Misserfolg, Angst vor Ablehnung, Wunsch nach Kontrolle.

   Je besser ich meine inneren Antreiber kenne, desto weniger Macht haben sie über mich und ich kann den Herausforderungen des Lebens gegenüber mit mehr Gelassenheit begegnen.

Auswirkungen von Dauerstress

Dauerstress ist also dann das chronische Geschehen, wenn die Kampf- und Flucht-Bereitschaft nicht mehr mit einer Entspannungsantwort des Organismus einher geht. Was passiert also, wenn Stress nicht mehr wie früher durch entsprechende Aktion, für die ja alles mobilisiert wird, abgebaut werden kann?

Man muss sich das so vorstellen, dass ja am Anfang auch Endorphine beteiligt sind, d.h. dass wir uns in der Überaktivität, dem ständigen Druck etc. zunächst sehr gut und leistungsfähig fühlen können. Dadurch spürt man die Grenze nicht mehr, an der das innere Geschehen kippt. Ebbt das Aktionspotential nicht mehr ab, führt es beim Dauerstress irgendwann zum Zusammenbruch. Das System Mensch streikt sozusagen und zieht die Notbremse. Der Zusammenbruch, z.B. im Burnout, ist sozusagen die Spitze des Eisbergs. Da hat jemand dann schon lange die Warnzeichen, Signale und Symptome überhört oder nicht wahrgenommen.

Diese Warnsignale sind sehr unspezifisch, d.h. sie können sich überall im Körper und der Psyche bemerkbar machen. Vier Wirk-Ebenen lassen sich unterscheiden:

- körperliche Ebene, z.B. Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Herzrasen, feuchte Hände, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Verspannungen,...
- Verhaltensebene, z.B. übermäßiges Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum, unkontrolliertes Kaugummikauen und/oder Essverhalten, überkritisches und/oder herrisches Verhalten, nächtliches Zähneknirschen, Unfähigkeit, Dinge zu erledigen,...
- gedankliche Ebene, z.B. Entscheidungsunfähigkeit, fehlende Kreativität, zunehmende Vergesslichkeit, kein Sinn für Humor, gedankliche Einengung,...
- Gefühlsebene, z.B. Weinen, sich unter Druck gesetzt fühlen, Wut, Einsamkeit, Gefühle der Machtlosigkeit, Gereiztheit und Aggressionsbereitschaft,...

In der Prävention geht es also auch darum, sich dieser vier Ebenen bewusst zu werden und zu erkennen, wie man selber reagiert und was man tun kann um frühzeitig die Bremse zu betätigen. Es geht darum, das alles ernst zu nehmen, und nicht heldenhaft in den Herzinfarkt o.ä. hinein zu laufen.

Grundlagentext (6 von 8)

In diesem Zusammenhang erzähle ich gerne das Beispiel mit dem Frosch im Kochtopf. Wenn Sie einen Frosch in einen Topf mit kochendem Wasser werfen – was wird er tun? Natürlich wird er reflexartig rausspringen, wenn er noch kann. Wenn Sie den gleichen Frosch in einen Topf mit kaltem Wasser setzen und diesen Topf nun langsam auf der Herdplatte erhitzen – was passiert dann? Er lässt sich kochen, bis er tot ist. Zwar sind wir keine Frösche, aber die Übertragbarkeit des Beispiels erklärt sich von selbst. Belastenden Situationen geht manchmal ein langer Prozess voraus in dem sich die/der Betreffende zunächst gut gefühlt hat. Irgendwann funktioniert der Organismus quasi nur noch automatisch und die Fähigkeit, die Situation in Ihrer Tragweite zu erkennen, geht verloren.

Was kann der Einzelne dagegen tun?

Nun könnte man auf den Gedanken kommen, dass man sich selber ja sowieso nicht helfen kann. Aber genau das unterscheidet uns vom Frosch. Für uns Menschen gilt: Stress ist ein hochkomplexes Phänomen mit individueller Ausprägung und ist daher nicht verallgemeinerbar. Das macht aus Stress eine variable Größe, die vor allem nicht durch äußere, sondern innere Faktoren beeinflussbar ist.

An diesem Punkt möchte ich anknüpfen an das, was weiter oben schon angeschnitten wurde. Überlebende extrem stressiger Situationen, traumatischer Erlebnisse sagt man dazu, z.B. Krieg, Vertreibung, Tod naher Angehöriger etc. haben alle Schreckliches erlebt. Aber die Auswirkungen dieser Belastungen fallen extrem unterschiedlich aus. Aus eigener Erfahrung kennen wir alle die sog. „Stehauf-Mentalität“. Was also bewirkt, dass manche gut damit zurecht kommen und gesund bleiben und manche nicht? Sie erinnern sich an die drei genannten Parameter Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Was zur Verstehbarkeit beitragen kann, wurde bereits beschrieben. Zu den beiden anderen Aspekten gehören beispielsweise der Glaube, das Prinzip Hoffnung, Vertrauen, ein sich eingebettet fühlen in größere Zusammenhänge, in eine Ordnung, die uns Menschen in unserer Begrenztheit übersteigt. All diesen Aspekten ist gemeinsam, dass sie kognitiven Prozessen zuzuordnen sind. Ausschlaggebend ist, die Art und Weise wie jemand über etwas denkt und die Sache bewertet und wie mit dem dazugehörenden Gefühlshaushalt umgegangen wird. Und die innere Bewertung ist nunmal ein zutiefst interner Akt, den wir selber vollziehen, in unserem Denken, Fühlen und Handeln und der damit beeinflussbar ist.

Des Weiteren ist die soziale Unterstützung (sog. „social support“) von großer Bedeutung. Vor etwa 20 Jahren machte der amerikanische Herzspezialist Dean Ornish auf sich aufmerksam. Er konnte nachweisen, dass verengte Herzgefäße durch eine entsprechende Therapie (Vollwerternährung, Yoga und Meditation,...), also durch eine Veränderung in der Lebensführung, ohne Operation heilbar sind – eine Revolution. Einige Jahre später konstatierte Ornish, dass er damals noch einen Aspekt außer Acht gelassen hatte, der sich nach mehrjähriger Forschungsarbeit als

noch bedeutsamer heraus gestellt hatte. Das war die soziale Unterstützung, das Aufgefangensein in das Umfeld, sich als Teil einer tragenden Struktur zu verorten.

Zusammenhang zur Kneippschen Gesundheitslehre und Lebensordnung

Die Gesundheitslehre, die aus dem Werk von Kneipp entstanden ist, ist durch und durch ein präventives Konzept, auch wenn es durch ärztliche Hand ausgeübt oder verordnet meist kurativ eingesetzt wird. Oftmals sieht man dieses Konzept noch mit den fünf gleich großen Säulen – Wasser, Bewegung, Heilkräuter, Ernährung und Lebensordnung – dargestellt. Diese Darstellung ist meines Erachtens nicht richtig. Die Lebensordnung stellt vielmehr die Basis der anderen vier Elemente dar. Aber nur in ihrer Gesamtheit umfassen sie den Menschen mit seinen Möglichkeiten ganz. Die Lebensordnung ist dabei der Bereich, der am wenigsten griffig ist und der daher auch leider oft reduziert wird auf Entspannung und vielleicht noch Yoga. Vielmehr geht es bei der Lebensordnung um das grundsätzliche Eingebettetsein im Leben und den Rhythmen und Abläufen, die uns Menschen umgeben, um das Verhältnis der Innenschau zu dem, was von außen auf den Organismus einwirkt, ob das nun ein zwischenmenschliches Geschehen wie z.B. ein Gespräch ist oder Temperaturveränderungen durch die unterschiedlichen Jahreszeiten und Witterungsverhältnisse. Immer begegnen wir der Welt als Leib-Seele-Einheit.

Was heißt dies nun konkret? Der beste Weg zum Umgang mit Stress führt über den selbstreflexiven Blick auf sich selbst und die eigene Lebensführung. Die Lebensordnung wiederherzustellen wäre demnach das Ziel dieser psychohygienischen Maßnahmen. Die Bandbreite ist dabei so vielfältig, dass für jeden etwas dabei ist. Ich möchte hier nur auf einige wichtige Bereiche eingehen, die sich im Zusammenhang mit Stress als sehr bedeutsam herausgestellt haben:

1. Einhaltung des Wechsels zwischen Ruhe/Erholung und Aktivität sowie Würdigung der natürlichen Lebensrhythmen.
2. Erlernen von Methoden stressfreier Kommunikation.
3. Kultivierung von Humor im Leben. Dazu gehört auch ein Stück Selbstironie.
4. Sich mit den eigenen Werten und Lebenszielen auseinandersetzen.
5. An einer positiven Bewertung der Dinge arbeiten (diese Methode wird „Kognitive Umstrukturierung“ genannt).

Letztlich geht es bei all diesen Maßnahmen um eine Art der Selbstsorge, die gekennzeichnet ist von dem Bemühen, sein Leben als Kunstwerk zu erschaffen und es ebenso Wert zu schätzen. Damit ist das Kneippsche Konzept ein ganzheitlicher Ansatz, der wirklich alle Lebensbereiche abdeckt und eben auch die wesentlichen Bereiche der Lebensordnung integriert. Kneipp soll einmal sinngemäß gesagt

Grundlagentext (8 von 8)

haben, dass er erst Erfolge hatte, als er die Ordnung im Leben der Menschen wiederhergestellt hatte. Damit hat er wesentliche Zusammenhänge erkannt und das Seelenleben integriert. Das gilt heute noch genau so, mit zwei kleinen, aber wesentlichen Unterschieden:

– Wir müssen primär ansetzen und nicht erst, wenn es zu spät ist.
– Kneipp verstand sich in diesem Zitat als Akteur. Um eine widerstandsfähige Person zu werden und zu bleiben, ist es nötig, selber aktiv zu sein.

Wir können die Verantwortung für unser Leben nicht abgeben, so angenehm das auch manchmal sein mag.

Literatur

Antonovsky, Aaron/Franke, Alexa (1997). Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgvt-Verlag, Tübingen.

Kessler, Christina (2005). Amo ergo sum. Ich liebe, also bin ich. Heyne-Verlag, München.

Ornish, Dean (2006). Revolution in der Herztherapie. Kreuz-Verlag, Freiburg.

Schmid, Wilhelm (2005). Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.

Vester, Frederic (1985). Phänomen Stress. Dtv-Verlag, München.