

# Stress - Hintergrundinfos / Kurzfassung

Von der Natur sind wir mit einem wunderbaren Schutzmechanismus ausgestattet, der bei Gefahr für Leib und Leben vollautomatisch einsetzt:

## **Die biologische Stress-Reaktion, die durch Angst ausgelöst wird.**

Sie stellt den Körper *auf die lebensrettende Bewegungsenergie um*: Wenn wir angegriffen werden, dann wird alle Energie für *Kampf oder Flucht* gebraucht, sie geht in Arm- und Beinmuskeln, Herz / Blutdruck und Lunge. Auf bessere Zeiten warten können dagegen z.B. Verdauung oder Immunsystem. Was bei körperlichen Angriffen äußerst sinnvoll ist, wird bei *chronischem Stress* zum Gesundheitsproblem. Dann sind Herzschlag und Blutdruck dauerhaft erhöht, die Verdauung dagegen ständig gehemmt, das Immunsystem geschwächt.

## **Chronischer Stress entsteht vor allem, wenn wir ständig Angst haben**

z.B. um den Verlust des Arbeitsplatzes, vor Zurückweisung durch andere Menschen oder vor der Ansteckung mit Corona-Viren; wenn wir uns über lange Zeit als 'Opfer' solcher 'Angriffe von außen' erleben und keine gute Möglichkeit sehen, uns davor zu schützen.

## **Die wichtigste Maßnahme gegen Stress: Raus aus der Opfer-Perspektive!**

Nur ist das leichter gesagt als getan - denn biologische Prozesse wie die Stress-Reaktion sind *unwillkürlich*, d.h. sie sind nicht dadurch zu verändern, dass wir uns bewusst dazu entschließen, die Opfer-Rolle zu verlassen. Dennoch ist ein allmähliches Umsteuern möglich:

## **Das Gefühlszentrum im Mittelhirn steuert diese Prozesse**

Dieser Teil unseres Hirns ist vor-sprachlich entstanden. Sowohl in der Evolution (das Mittelhirn, stammt aus einer früheren Stufe der Entwicklungsgeschichte als das 'denkende' Großhirn), als auch in der kindlichen Entwicklung: In den ersten Lebensjahren prägen uns viele Gefühls-Erfahrungen. Wir leben in Gefühlen, schon lange, bevor wir sprechen lernen.

Im Gefühlshirn sind alle starken emotionalen Erlebnisse aus unserem ganzen Leben gespeichert. Wenn negative oder sogar traumatische Erlebnisse wieder aus dem 'Archiv' geholt werden, weil jetzt gerade irgendwas an die Situation von damals erinnert, dann wird das ganz zugehörige Muster im Gehirn wieder aktiv und erzeugt "Stress": Auch als Erwachsener kann man sich dann z.B. so hilflos und überfordert fühlen wie einst als kleines Kind.

## **Die "Sprache des Mittelhirn" sprechen lernen**

Wenn wir also mit dem Mittelhirn kommunizieren wollen, müssen wir "*seine Sprache*" sprechen: In der **Sprache des Emotionshirns** kann das bewusste Denken auch auf emotional gesteuerte Prozesse Einfluss nehmen. Wenn wir mit Worten **Gefühle** und **Bilder** erzeugen, wenn unsere Sprache **Metaphern oder Symbole** verwendet, **die die Gefühlsebene erreichen**, dann können wir auch unwillkürliche Prozesse beeinflussen.