Jon Kabat Zinn

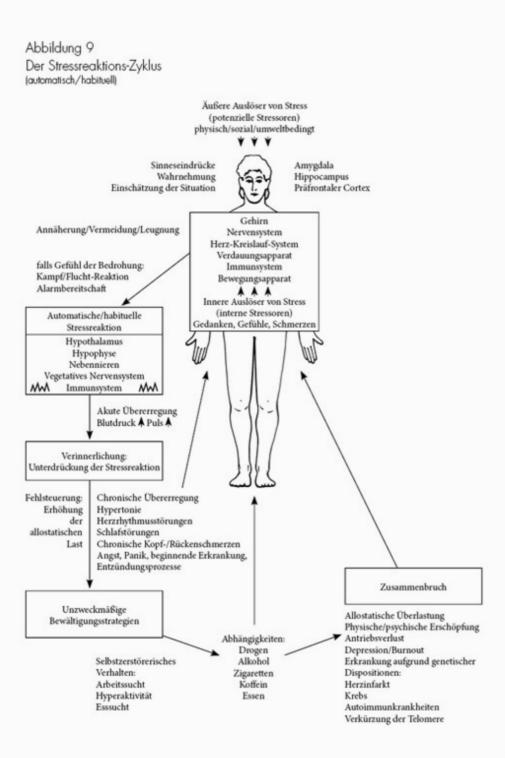
# 19. Gefangen in der Stressreaktion

Genauer besehen sind wir Menschen eigentlich erstaunlich widerstandsfähige Wesen. In der einen oder anderen Form stehen wir die Dinge meistens durch, selbst angesichts der horrenden Ausmaße, mit der die ganze Katastrophe des Lebens uns manchmal trifft, und überleben nicht nur, sondern finden bei allem Stress, Schmerz und Leiden auch noch Momente des Glücks, des Friedens und der Erfüllung. Wir sind Experten im Bewältigen und Problemlösen und gewinnen die Kraft dazu entweder aus purer Entschlusskraft oder aus unserer Kreativität und Phantasie oder auch aus unserem Glauben und dem Gebet; oder aus Geselligkeit und Vergnügungen, mit denen wir unser Bedürfnis nach Sinn und Lebensinhalt, nach Heiterkeit, Miteinander und Abstand zu uns selbst befriedigen; oder aus der Fürsorge für unsere Mitmenschen oder umgekehrt aus der Zuwendung, dem Zuspruch und der Unterstützung, die wir durch Familie und Freunde erfahren. Wir alle aber hängen am Leben und gewinnen daraus nicht die geringste Kraft zum Weitermachen.

Unterhalb der Ebene bewusster Auseinandersetzung mit den mannigfachen Herausforderungen des Lebens gibt es aber noch die ältere Schicht einer unbewussten, biologischen Intelligenz der Selbsterhaltung, die nicht weniger beeindruckend ist, zumindest für Biologen und Neurowissenschaftler. Sie ist in uns wirksam auf der Ebene der Wahrnehmung, der motorischen Reaktionen und allostatischen Mechanismen, von denen einige mit höchster Geschwindigkeit ablaufen. Der Mensch besitzt eine erstaunliche angeborene Fähigkeit, sehr lückenhafte Daten zu vollständigen Mustern zu ergänzen. Diese Gabe ist ein Beispiel für die Weisheit des Körpers und seiner Organe und Funktionen wie Gehirn, Nervensystem, Muskeln, Herz, die alle zum Wohle des Ganzen zusammenwirken. Manche dieser Systeme können in einer akuten Gefahrensituation lebensrettend sein, zum Beispiel wenn das Auto ins Schleudern gerät und buchstäblich die Instinkte »das Steuer übernehmen«, weil keine Zeit zur Überlegung bleibt. Andere sind noch Stunden oder Tage im Anschluss an eine Bedrohung aktiv, um den Organismus nach der Extrembeanspruchung zu regenerieren. In vielen Situationen erweisen sie sich als hochgradig anpassungsfähig, was nicht überrascht, wenn man bedenkt, dass sie sich über Jahrmillionen der Evolution zu bewähren hatten. Wir haben also allen Grund, unseren biologischen Automatismen zu vertrauen.

Andererseits ist unser psychophysisches dynamisches Gleichgewicht – unsere gesamte »Allostase« – obgleich hochgradig regenerationsfähig, flexibel und zuverlässig, nicht so stabil, als dass es nicht auf jeder Ebene unserer Physiologie in Fehlsteuerung und Unordnung abgleiten könnte, wenn es über die Grenzen seiner Fähigkeit, sich anzupassen und zweckmäßig zu reagieren, hinaus belastet wird. Die Resultate erleben wir jeden Tag im Krankenhaus. Eingefahrene Verhaltensmuster, die wir ein Leben lang

wiederholen, können unsere Gesundheit zusätzlich untergraben und kommen so noch erschwerend zum normalen Druck des Daseins, der permanent auf uns lastet, dazu. Und schließlich bestimmen auch unsere unbewusst und gewohnheitsmäßig ablaufenden Reaktionen auf Stressauslöser samt unserer unzweckmäßigen Bewältigungsversuche in hohem Grade, unter wie viel Druck wir geraten. Impulsives Reagieren auf vermeintlich existenzielle Bedrohungen verstärkt meistens den Stress, weil es eigentlich harmlose Dinge mit der Zeit häufig erst in echte Probleme verwandelt. Es trübt unseren Blick und hindert uns daran, kreative Problemlösungen zu finden, im Kontakt mit anderen Menschen unsere Emotionen angemessen auszudrücken und zu verstehen, was in uns selbst vorgeht. So schneiden uns unsere Automatismen schließlich von unserer Fähigkeit ab, innerlich zur Ruhe zu kommen, also einen Zustand zu erfahren, an dem uns allen letztlich am meisten gelegen ist. Jedes gewohnheitsmäßige Reagieren, bei dem wir uns unserer Verhaltensmuster nicht bewusst werden, nagt an unserer Fähigkeit zum Wohlgefühl und bringt uns ein Stück weiter aus dem Gleichgewicht. Als ein lebenslang beibehaltenes, nicht mehr hinterfragtes Muster erhöht es erheblich die Gefahr, dass unser Organsystem schließlich überlastet wird und erkrankt.



Stellen Sie sich einen Moment lang vor, Sie wären die in Abbildung 9 schematisch dargestellte Person. Äußere Ereignisse, die in Form verschiedener Kräfte (umweltbezogene, materielle, gesellschaftliche, soziale, emotionale, ökonomische und politische) zu Auslösern von Stress werden können, sind als von außen auf die Person weisende Pfeile

dargestellt. All diese Einflüsse bewirken Veränderungen in unserem Körper und Geist, in unserem Leben und in unserem sozialen Gefüge. Ihre Wahrnehmung und Bewertung in Bezug auf ihr Gefahrenpotenzial geschieht in der Regel spontan und sehr prompt, vor allem unter Extrembedingungen.

Die Veränderungen in Körper und Geist sind aber nicht nur Reaktionen auf die Wahrnehmung und Bewertung dieser äußeren Kräfte. Vielmehr sind Körper und Geist, wie wir alle wissen, selbst Urheber einer ganzen Klasse von Stressimpulsen und physiologischen Reaktionen, die den Organismus beanspruchen und belasten. In der Abbildung werden sie als »innere Stressoren« bezeichnet. Wie wir gesehen haben, können auch unsere Gedanken und Gefühle bedeutende Stressfaktoren sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Gefühl oder Gedanke eine reale Grundlage hat oder nicht. Zum Beispiel kann der bloße *Gedanke*, unheilbar krank zu sein, extrem belastend sein, auch wenn er nicht wahr ist. Im Extremfall kann er uns völlig aus dem physiologischen Gleichgewicht stoßen, wie wir im von Dr. Lown berichteten Beispiel in Kapitel 14 gesehen haben.

Auslöser von Stress, die über einen längeren Zeitraum hinweg auf uns einwirken, bezeichnen wir als chronische Stressoren. Die Pflege eines behinderten oder dauerhaft kranken Angehörigen ist zum Beispiel eine Form von unausweichlichem chronischem Stress, der unter Umständen über viele Jahre fortbestehen kann und eine gewaltige Anpassungsleistung verlangt, damit er beherrschbar bleibt. Eine Aussage, die natürlich nicht nur für die Betreuer, sondern nicht minder für die Betroffenen selbst gilt. Andere Auslöser von Stress wirken nur kurz oder zeitweise auf uns ein, wir nennen sie daher akute Stressoren. Termindruck, wie die berühmte Abgabefrist für die Steuererklärung, ist ein Beispiel für diese Art Auslöser von Stress, nicht anders als der Straßenverkehr, Verspätungen bei Terminen oder Verabredungen, der Streit mit Partner oder Kind, aber ebenso der Verlust der Arbeitsstelle oder der Tod eines nahestehenden Menschen. All diese Ereignisse können akuten Stress erzeugen, der sinnvolle Anpassung erfordert, damit ein Umgang möglich wird, mit dem schließlich Beruhigung oder Heilung einsetzen kann. Bleibt dieser Bewältigungsprozess aus, kann daraus ein Zustand der Dauerbelastung mit typischen Reaktionsmustern resultieren, die ihrerseits zu chronischen Stressoren werden.

Die Stressforscherin Elissa Epel vergleicht eine Episode akuten Stresses mit einem Sprint. Dieser stellt eine kurzfristige Höchstleistung dar, nach deren mehr oder weniger absehbarem Ende der Organismus idealerweise zu einer ruhigen Grundverfassung zurückkehrt. [37] In Erweiterung der Metapher beschreibt sie chronischen Stress als einen Marathonlauf, der von vielen kürzeren Sprints durchsetzt ist. In einem weiteren, also chronischen Stresskontext tauchen immer wieder akute Situationen auf, die zusätzlichen Einsatz verlangen, wobei die Pflege eines Angehörigen wiederum ein gutes Beispiel ist. Laut Elissa Epel sind belastende Gedankengänge, Sorgen und Grübeleien Formen, über die akute Stressoren chronisch werden können. Die Gedankenmuster werden ihrerseits zu (inneren) Stressoren, die sich zu den äußeren Stressauslösern

addieren und damit den Stresspegel insgesamt erhöhen. Dabei verweist sie auch auf den Anteil, den das Grübeln bei der Entstehung von Bluthochdruck durch chronischen Stress hat.

Manche Stressoren wie die fällige Steuererklärung sind absehbar, andere sind es nicht, etwa ein Unfall oder andere unerwartete Ereignisse, mit denen man unvermittelt konfrontiert wird. In der Abbildung stehen die kleinen Pfeile für alle inneren und äußeren Stressauslöser, akute und chronische, wie sie sich *in einem beliebigen Moment* bemerkbar machen. Die schematisch dargestellte Person selbst repräsentiert alle Aspekte des Seins, also den gesamten Organismus als eine Einheit von Körper *und* Geist. Dazu gehören sämtliche Organsysteme, von denen in der Abbildung nur einige aufgeführt sind: Gehirn und Nervensystem, Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, Immunsystem und Verdauungstrakt; außerdem das landläufige Verständnis von sich selbst als Person einschließlich der persönlichen Vorstellungen und Überzeugungen sowie Gedanken und Gefühle.

Geraten wir plötzlich in eine extreme Stresssituation, in der wir uns physisch oder psychisch in unserem ganzen Sein, unserer Identität oder sozialen Stellung bedroht sehen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder verschwindet die Bedrohung oder erweist sich bei Nachprüfung als gegenstandslos, dann erfolgt entweder eine schwache oder gar keine Reaktion. Bewerten wir den Stressauslöser jedoch weiter als existenziell bedrohlich oder löst er auf andere Weise heftige Emotionen aus, setzt normalerweise eine automatisch ablaufende *Alarmreaktion* ein.

Diese Alarmreaktion schafft bei akuter Gefahr die physiologischen Voraussetzungen für Angriff oder Verteidigung. Gehirn und Nervensystem sind eigens dafür »ausgelegt«, unter bestimmten Umständen mit Hilfe der Alarmreaktion die gesamte verfügbare Energie bereitzustellen, die uns ermöglichen soll, uns wirkungsvoll zu schützen oder die Situation wieder unter Kontrolle zu bringen. Wie wir noch sehen werden, erfüllt dabei die Amygdala, ein zentral im Gehirn gelegenes, paarig angeordnetes Areal, eine wichtige Funktion, die zu Selyes Zeiten noch unbekannt war.

Der große amerikanische Physiologe Walter B. Cannon, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts an der Harvard University forschte, erweiterte das ursprünglich von Claude Bernard stammende Konzept der physiologischen Stabilität unseres Körpers. Er untersuchte in einer Reihe von Experimenten die physiologischen Abläufe der Alarmreaktion und beobachtete beispielsweise, was sich in einer Katze abspielt, wenn sie mit einem wütend bellenden Hund konfrontiert wird. Die Reaktion der Katze bezeichnete er als Kampf-oder-Flucht-Reaktion (fight or flight response), weil die physiologischen Veränderungen in dem bedrohten Tier die für Kampf oder Flucht erforderlichen Energien bereitstellen.[38]

Im Menschen laufen die gleichen physiologischen Reaktionen ab, deren Grundmuster Teil unseres uralten biologischen Erbes sind. Sobald wir uns bedroht fühlen, setzt, vermittelt durch das vegetative Nervensystem, fast augenblicklich die Kampf-oder-Flucht-

Reaktion ein. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine konkrete Bedrohung für Leib und Leben handelt oder ob sie in abstrakter Form auftritt und unser soziales Gefüge oder unseren psychischen Zusammenhalt gefährdet. Immer ist das Ergebnis ein Zustand physiologischer und psychologischer Übererregung, gekennzeichnet durch große Muskelanspannung auch des Gesichtes und das Auftreten starker Affekte, die einerseits die Form von Angst, Furcht und Panik annehmen können, andererseits von Zorn und Wut. An der Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist eine sehr schnelle Abfolge neuraler Entladungen in Gehirn und Nervensystem beteiligt. Außerdem wird eine Fülle von Stresshormonen ausgeschüttet, von denen die Katecholamine (Adrenalin und Noradrenalin), die rapide freigesetzt werden, und Cortisol, das etwas langsamer freigesetzt wird, am besten bekannt sind. Der Zustand der Übererregung führt zu einer intensivierten Sinneswahrnehmung mit dem Ziel, in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Informationen aufzunehmen: Die Pupillen weiten sich, um mehr Licht einzulassen, das Gehör schärft sich, die Körperhaare stellen sich auf und verbessern so die Wahrnehmung von Luftbewegungen. Wir sind äußerst präsent und wachsam. Die Herzmuskelkontraktion ist verstärkt und die Pulsfrequenz erhöht (und damit auch der Blutdruck), wodurch sich die Pumpleistung des Herzens auf das Vier- bis Fünffache erhöht, so dass mehr Blut und somit mehr Energie in die Arm- und Beinmuskulatur gelenkt wird, die im Fall eines Kampfes oder der Flucht einsatzfähig sein muss. Gleichzeitig setzen die Blutversorgung des Verdauungssystems und die Verdauungsvorgänge selbst aus, denn im Notfall benötigen die Muskeln das verfügbare Maximum an Energie. Das Gefühl, »Ameisen im Bauch« zu haben, das man in Stresssituationen oft verspürt, beruht auf dieser Umlenkung des Blutstroms.

Viele dieser plötzlichen Veränderungen auf körperlicher und emotionaler Ebene kommen durch die Aktivierung des vegetativen Nervensystems zustande, jenes Teils des Nervensystems, der unter anderem die Herzfrequenz, den Blutdruck und das Verdauungssystem steuert. Das sympathische Nervensystem wiederum ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der bei der Kampf-oder-Flucht-Reaktion stimuliert wird. Seine Aufgabe besteht in erster Linie darin, die physiologischen Abläufe zu beschleunigen. Das parasympathische Nervensystem dagegen, ein anderer Teil des vegetativen Nervensystems, verlangsamt diese Prozesse und dient hauptsächlich sozusagen als Bremse. Die beiden Systeme fungieren also als Gegenspieler, die den Wechsel von Erregung und Erholung des gesamten Organismus steuern. Der parasympathische Teil des vegetativen Nervensystems und insbesondere der äußerst weitläufige Nervus vagus (lat., »umherschweifend«) spielen eine wesentliche Rolle bei unserem Umgang mit Stress. In einer Stresssituation ist bei den meisten Menschen der Tonus des Vagus vermindert, das heißt der Nerv ist weniger aktiv, was einem höheren Maß an Erregung entspricht. Umgekehrt verbinden sich mit einem ausgeprägten Tonus des Nervs Ausgeglichenheit und positive Gestimmtheit. Allein die Verlangsamung der Atemzüge, besonders des Aus-

atmens als natürliche Folge des Atemgewahrseins kann seinen Tonus anheben, womit während oder nach einer Stresssituation schneller Erholung einsetzt.

Das gesamte vegetative Nervensystem wird vom *Hypothalamus* gesteuert, einer Drüse, die zwischen dem limbischen System und dem Stammhirn liegt. Der Hypothalamus ist die Hauptkontrollstelle des vegetativen Nervensystems und der eigentliche Dirigent dieser großen Orchestrierung. Unterhalb der Großhirnrinde und unmittelbar über dem Hypothalamus liegt das limbische System, das aus einer Gruppe hochgradig vernetzter Gehirnareale besteht, zu denen auch Amygdala, Hippocampus und Thalamus zählen. Das limbische System betrachtete man bis vor kurzem als den eigentlichen »Sitz der Emotionen«. Inzwischen gilt diese Vorstellung als teilweise überholt, seit man weiß, dass einige seiner Regionen, so der Hippocampus, wesentlich an höheren kognitiven Funktionen wie Erinnerungs- und räumlichem Vorstellungsvermögen beteiligt sind. Umgekehrt ist der präfrontale Cortex, also die Stirnseite des Gehirns, nicht ausschließlich Sitz der sogenannten exekutiven, also höheren Hirnfunktionen. Mit diesem entwicklungsgeschichtlich jüngsten Teil des Gehirns verbinden wir im Allgemeinen spezifisch menschliche intellektuelle Fähigkeiten wie vorausschauendes Denken, Impulskontrolle, bewusste Entscheidungsfindung, langfristige Planung und selbstgewählter Belohnungsaufschub. Inzwischen weiß man, dass dieser Teil des Gehirns aufgrund seiner ausgeprägten Verbindungen zum limbischen System selbst großen Anteil am emotionalen Geschehen hat. Die intensive Wechselwirkung zwischen beiden Gehirnarealen spielt bei der Steuerung des eigenen Gefühlausdrucks, der Wahrnehmung fremder Emotionen, der Einflussnahme auf innere Erregungszustände sowie für die emotionale Stabilität unter hoher Belastung eine wesentliche Rolle.[39] Eine der Hauptaufgaben der verschiedenen Bestandteile des limbischen Systems ist die Funktionssteuerung des Hypothalamus, der seinerseits nicht nur das vegetative Nervensystem und folglich alle Organsysteme steuert, sondern auch das endokrine Drüsensystem und dessen Ausschüttung von Stresshormonen. Dieses umfassende Verbindungsnetz verknüpft letztlich auch Emotionalität und Physiologie und bildet damit die Grundlage für unser Körpergefühl und Körperbewusstsein. Es ermöglicht uns damit, auf innere und äußere Ereignisse koordiniert als ein Ganzes zu reagieren.

Somit ermöglicht die innige Vernetzung des präfrontalen Cortex mit dem limbischen System einerseits ein in sich geschlossenes Lebensgefühl und bietet andererseits die Möglichkeit, sowohl emotionalen Informationsgehalt aufzunehmen als auch unsere eigenen emotionalen Reaktionen zu steuern, und zwar auf der Basis eines tieferen Verständnisses konkreter Situationen und Stressauslöser. Dieses Verständnis wiederum gewinnen wir auf der Grundlage unserer Wertmaßstäbe, unseres Selbstgefühls als Person sowie der Fähigkeit zu gezieltem Gewahrsein und entsprechend einsichtigem Handeln. Kurz, wir sind in der Lage, mit belastenden Lebensumständen besonnen umzugehen und auch unter Stressbedingungen Gleichmut zu bewahren, eine Fähigkeit zu innerem Wohlbefinden, die man auch Eudämonie oder Glückseligkeit nennt. Um sie

zu entwickeln, bedarf es vor allem der Übung, zu der uns unser stressreicher Alltag reichlich Gelegenheit bietet.

Sendet das limbische System entsprechende Impulse an bestimmte Bereiche des Hypothalamus, der daraufhin den sympathischen Zweig des vegetativen Nervensystems aktiviert, kommt es zu einer massiven Entladung von Nervensignalen, die wiederum die Funktionen der Organe und Organsysteme beeinflussen. Dies geschieht zum einen durch die festen Nervenverbindungen zu den inneren Organen, zum anderen durch die Abgabe von Hormonen und Neuropeptiden ins Blut. Ein Teil der Hormone wird von Drüsen abgesondert, andere (die Neuropeptide) von Nervenzellen, wieder andere sowohl von Drüsen als auch von Nervenzellen. Hormone und Neuropeptide sind im ganzen Körper zirkulierende Botenstoffe, die Informationen übermitteln und in den verschiedenen Zellverbänden und Geweben bestimmte Reaktionen auslösen. Am Zielort angelangt, docken sie an spezifischen Rezeptormolekülen an und übertragen die Informationen. Man kann sie sich als eine Art chemischen Schlüssel vorstellen, mit dem im Körper bestimmte Umschaltfunktionen ausgelöst werden. Es ist durchaus denkbar, dass sämtliche Emotionen und Gefühlszustände von der situativ bedingten Ausschüttung bestimmter Neuropeptide abhängen.[40]

Einige dieser hormonellen Botenstoffe werden im Zusammenhang mit der Kampfoder-Flucht-Reaktion freigesetzt. So werden beispielsweise Adrenalin und Noradrenalin vom Nebennierenmark ausgeschüttet (dem Teil der Nebennierendrüsen, der auf der Niere sitzt), wenn die Nebennieren über die Nervenbahnen des sympathischen Nervensystems von den Signalen des Hypothalamus stimuliert werden. Beide Hormone sind für den plötzlichen Blutandrang und das gesteigerte Kraftgefühl in Notsituationen verantwortlich, eine Verfassung, die wir die habituelle oder automatische »Stressreaktion« genannt haben. Wenn wir unter Stress stehen, wird außerdem über den benachbarten Hypothalamus die Hirnanhangdrüse stimuliert. Sie veranlasst die Freisetzung weiterer Hormone, die an der habituellen Stressreaktion beteiligt sind und von denen einige aus der Nebennierenrinde stammen. Auch die Amygdala spielt in diesen Zusammenhängen eine Hauptrolle. Sie wird vor allem in Gefahren- und Risikosituationen aktiv.

Eine Notiz im *Boston Globe*[41] demonstriert, welche unglaublichen Energien in einer Stressreaktion frei werden können:

»Arnold Lemerand aus Southgate, Michigan, ist sechsundfünfzig Jahre alt. Vor sechs Jahren erlitt er einen Herzinfarkt. Seither vermeidet er es, schwere Gegenstände zu heben. Diese Woche jedoch, als der fünfjährige Philip Toth auf einer Baustelle in der Nähe seines Spielplatzes unter einem dort abgeladenen Eisenrohr eingeklemmt war, wuchtete Lemerand es hoch und rettete so das Leben des Jungen. Als er das Rohr anhob, glaubte er, es würde 150 oder 200 Kilogramm wiegen. Tatsächlich wog es nahezu eine Tonne, nämlich 800 Kilogramm. Später versuchten er, seine erwachse-

nen Söhne, Reporter und Polizisten, das Rohr gemeinsam anzuheben, waren dazu aber nicht imstande.«

Die Geschichte zeigt nicht nur, welche Wucht in der Kampf-oder-Flucht-Reaktion liegt und welche Kräfte sie in einem Menschen schlagartig freizusetzen vermag, sondern auch, dass man in einer solchen Situation handelt, ohne lange nachzudenken – glücklicherweise. Hätte Lemerand sich vorher über das Gewicht des Rohres Gedanken gemacht oder sich an sein schwaches Herz erinnert, wäre er wohl kaum in der Lage gewesen, es zu heben. Doch die Notwendigkeit, angesichts einer lebensbedrohlichen Situation aktiv zu werden, versetzte ihn augenblicklich in einen Zustand höchster Erregung, in dem sein Denken für einen Moment völlig ausgeschaltet war und es nur noch um das Handeln ging. Ein komplexer und perfekter Reaktionsablauf übernahm das Ruder und sorgte weitaus schneller, als es aufgrund von bewusster Überlegung möglich gewesen wäre, mit einer geradezu unheimlichen Kraft und Effizienz für eine Lösung

Es liegt auf der Hand, welche Überlebensvorteile die angeborene Kampf-oder-Flucht-Reaktion Mensch und Tier in einer Umgebung voller Gefahren und unvorhersehbarer Ereignisse bietet. Sie ist kein simpler Automatismus oder Reflex, sondern eine hochentwickelte, intelligente Fähigkeit des Körpers, uns durch komplexe und potenziell lebensbedrohliche Situationen zu führen. So gesehen keine schlechte Sache, und ohne diese Fähigkeit wären wir als Spezies auch nicht weit gekommen. Problematisch wird sie für uns dann, wenn sie außer Kontrolle gerät, sich nicht mehr in sinnvolle Bahnen lenken lässt und anfängt, über unser Leben zu bestimmen.

In aller Regel werden wir im modernen Alltag nicht mehr mit lebensgefährlichen Situationen konfrontiert. Auf dem Weg zur Arbeit bekommen wir es kaum mit Berglöwen zu tun, und auch in unserem Familienleben oder bei anderen sozialen Kontakten sind wir keiner derartigen Bedrohung ausgesetzt. Aber noch immer sind wir anfällig dafür, wenn nicht darauf programmiert, in den Kampf-oder-Flucht-Modus zu wechseln, sobald wir uns irgendwie in unserer Sicherheit bedroht, von unserem Ziel abgebracht oder in unserem Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung beeinträchtigt fühlen. Es reicht schon aus, dass unerwartete Hindernisse auftauchen, während wir in unserem Wagen auf der Autobahn unterwegs sind, um uns zum Überlebenskampf bereitzumachen. Unser Geist fasst viele triviale Ereignisse noch immer als tödliche Gefahren auf, und eine beliebige Stresssituation, sei sie an sich auch harmlos und ohne weiteres handhabbar, wird für uns zu einer existenziellen Bedrohung. Häufen sich diese überschießenden Abläufe und werden habituell, kommt es schließlich zu einer Daueraktivierung unseres Kampf-/Flucht-Systems, und das hat gravierende physiologische und psychologische Auswirkungen.[42] Wir sind dann sozusagen prädestiniert für all die Probleme, die sich aus dem Zustand ständiger Übererregung ergeben, bis hinab zur Ebene der Chromosomen, auf der beispielsweise die Gene für die Glukokortikoid-Rezeptoren, wenn sie »angeschaltet« werden, uns chronisch anfällig für Stressauslöser machen, und jene Gene, die für die Produktion proinflammatorischer Zytokine sorgen, ihrerseits eine

ganze Bandbreite entzündlicher Prozesse vorantreiben können. Dauererregung führt, wie wir schon gesehen haben, ebenfalls zu einer Verkürzung der Telomere und beschleunigt so den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene. All diese Folgen der Dauererregung lassen sich vermeiden oder zumindest begrenzen und sogar rückgängig machen, wenn wir einen achtsamen Umgang mit belastenden Situationen erlernen, anstatt automatisch in eine ausgewachsene Stressreaktion zu verfallen. Um dieser Tendenz zu entgehen, müssen wir auch erkennen, dass unsere spontane Bewertung einer bedrohlichen Situation oftmals voreilig ist und unnötige Ängste produziert. Allein schon die Entdeckung, dass wir unseren noch so überzeugenden Gedanken und Gefühlen nicht »glauben« und uns nicht mit ihnen identifizieren müssen, gibt uns den Raum für einen kompetenteren Umgang mit den Wechselfällen des Lebens. Wir schaffen eine neue Form der Beziehung zu Stress und Stressauslösern, die enorm befreiend sein kann. In Teil IV werden wir uns mit diesen Fragen noch näher beschäftigen.

Bei einem Tier löst die Begegnung mit einem anderen Tier, das in ihm vielleicht seine nächste Mahlzeit zu sehen geneigt ist, unmittelbar die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus. Sie tritt aber auch auf, wenn es gegen einen Kontrahenten der eigenen Gattung seinen Rang verteidigen muss oder selbst einen ranghöheren Artgenossen herausfordert. Kommt es zwischen zwei Mitgliedern einer Gattung zum Kampf um die Position in der Rangordnung, wird die Kampf-oder-Flucht-Reaktion in Gang gesetzt, und die beiden Tiere kämpfen, bis eines von ihnen sich unterwirft oder flüchtet. Das unterlegene Tier kennt nun seinen Platz in der Hierarchie und durchläuft künftig nicht jedes Mal, wenn es auf das überlegene Tier trifft, dieselbe Reaktion, sondern respektiert dessen Rang. Es tritt aus dem Zustand der Übererregung heraus, und seine Physiologie kommt zur Ruhe.

Obwohl Menschen in Situationen, die in Bezug auf ihre soziale Stellung stress- und konfliktträchtig sind, sehr viel mehr Wahlmöglichkeiten haben, stecken sie häufig in den immer gleichen Mustern von Kampf, Flucht oder Unterwerfung fest. In Situationen, in denen unsere soziale Position in Frage gestellt ist, reagieren wir physiologisch nicht sehr viel anders als Tiere und kennen sogar eine Art Totstellreflex, indem wir vor Schreck innerlich erstarren. Das ist nicht erstaunlich, da in Mensch und Tier dieselben biologischen Prinzipien wirksam sind. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist Teil unseres natürlichen Erbes. Allerdings kommt es unter Tieren innerhalb einer Spezies, anders als beim Menschen, im Konfliktfall selten vor, dass ein Kontrahent den anderen tötet.

Ein Großteil der Belastungen, die wir Stress nennen, entsteht aufgrund realer oder eingebildeter Bedrohungen, die unserem sozialen Status gelten, unserem Selbstbild oder dem Bild, das wir anderen von uns zu vermitteln wünschen. Schon das Gefühl, auf dieser Ebene bedroht zu sein, genügt, um die Kampf-oder-Flucht-Reaktion einsetzen zu lassen, auch wenn es sich dabei keineswegs um eine existenziell bedrohliche Situation handelt.[43]

Da die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ein Zustand ist, der uns dazu treibt, impulsiv und unreflektiert zu handeln, sorgt er auf der Ebene menschlicher Beziehungen eher für zusätzliche Probleme, als unser Potenzial zur Problemlösung zu vergrößern. Was immer unser Selbstgefühl bedroht, kann diese Reaktion bis zu einem gewissen Grad auslösen. Ob es dabei um unsere gesellschaftliche Stellung geht, unser Ego, unsere tiefsten Überzeugungen, die Kontrolle über das Geschehen und die »richtige«, sprich unsere Art, die Dinge zu betrachten und zu handhaben – das sympathische Nervensystem geht mit uns durch und katapultiert uns, ob wir wollen oder nicht, in einen Zustand der Übererregung, der Kampf- oder Fluchtbereitschaft.

Leider kann dieser Zustand hoher Erregung für die ganze Lebensführung prägend werden. Viele unserer Patienten beschreiben sich zu Beginn der MBSR-Kurse als praktisch ständig angespannt und nervös. Sie leiden unter chronischen Verspannungen, vor allem in den Schultern, im Gesicht, in der Stirn, im Kiefer und in den Händen. Dabei scheint jeder für ihn typische Körperzonen zu haben, in denen sich die Muskelverspannungen festsetzen. Im Zustand chronischer Erregung ist oft auch die Herzfrequenz erhöht, man fühlt sich wackelig auf den Beinen, hat ein »Kribbeln im Magen«, Herzklopfen beziehungsweise Herzaussetzer oder ständig feuchte Hände. In vielen Situationen erlebt man starke Fluchttendenzen. In anderen reagiert man gereizt, streitsüchtig oder neigt zu jähzornigen Ausbrüchen, unter Umständen mit der Tendenz, handgreiflich zu werden.

Und dies sind gängige Reaktionen auf Alltagsereignisse und nicht etwa auf Situationen mit echtem Bedrohungspotenzial. Verselbständigt sich die Stressreaktion und wird sie zum Dauerzustand, kann sie auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene schnell erheblichen Schaden anrichten. Will man ein lebenslang wirksames Muster automatischer Stressreaktionen und die damit verbundenen Belastungen hinter sich lassen, ist es notwendig, sich zunächst bewusst zu werden, dass wir diese Anlage in uns tragen und wie leicht sie in uns wirksam wird. Wenn wir hier umlernen wollen, ist die Übung der Achtsamkeit unser wertvollstes Mittel.

An diesem Punkt ist es sinnvoll zu fragen, was in den zahllosen Stresssituationen des Alltags eigentlich in uns vorgeht. Wenn der innere Druck so stark ansteigt, dass die Kampf-oder-Flucht-Reaktion unmittelbar bevorsteht, befinden wir uns meistens in Situationen, in denen Vermeidung oder Konfrontation nicht in Frage kommt, weil wir wissen, dass dieses Verhalten gesellschaftlich inakzeptabel ist und unsere Probleme nicht lösen würde. Dennoch fühlen wir uns bedroht. Wir werden von Angst erfasst, oder Zorn wallt in uns auf. Stresshormone und Neurotransmitter versetzen unseren Körper in einen Alarmzustand, der Blutdruck jagt in die Höhe, das Herz rast, die Muskeln sind angespannt, und der Magen krampft sich zusammen. Wie gehen wir mit diesem Zustand um?

Üblicherweise kaschieren und überspielen wir ihn so gut es geht. Wir tun so, als ob nichts wäre, und versuchen, vor anderen und uns selbst möglichst entspannt zu erscheinen. Um das leisten zu können, müssen wir die Erregung *internalisieren*, also ins Innere verlagern und jeden äußeren Ausdruck nach Kräften unterbinden, obwohl keinem aufmerksamen Beobachter unser wahrer Zustand entgehen dürfte. Wir stehen innerlich unter Hochdruck und setzen nach außen hin ein gelassenes Verhalten auf. Allein schon die Beschreibung macht spürbar, wie vergiftend diese Reaktionsform ist, vor allem dann, wenn sie zur Basis unserer Alltagsbewältigung wird.

Kampf und Flucht bieten wenigstens den Vorteil, dass sich der Körper in ihnen verausgabt und nach der erschöpfenden Stresserfahrung wieder zur Ruhe kommt. Wird die Stressreaktion aber nach innen verlagert, dann entfällt die körperliche Höchstleistung, zu der sie die Energien bereitstellt. Dementsprechend bleibt auch die Phase von Entspannung und Erholung aus, die der körperlichen Kraftentladung folgen würde. Der innere Erregungszustand setzt sich fort, und zwar sowohl auf der Ebene des Körpers, der von Stresshormonen überflutet bleibt, als auch auf der Ebene des Geistes in Form aufgewühlter Gedanken und Gefühle. Ein hoher Stresspegel und eine hochgradig aktivierte Amygdala bringen die Funktionen des präfrontalen Cortex zum Erliegen. Höhere kognitive Funktionen setzen aus, es gelingt kaum noch, klar zu denken und emotional intelligente Entscheidungen zu treffen.

Jeden Tag haben wir zahlreiche Situationen zu bestehen, die unsere Kräfte mehr oder weniger fordern, sind wir mit verschiedenen Aspekten der ganzen Katastrophe konfrontiert. Wenn sich dabei nun jedes Mal in uns ansatzweise oder auch in größerem Umfang eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion abspielt, deren äußeren Ausdruck wir blockieren und deren Energie wir internalisieren, dann werden wir am Ende des Tages hochgradig angespannt sein. Wird dieses Verhaltensmuster für unseren Lebensstil prägend, ohne dass wir einen gesunden Ausgleich schaffen, über den wir die aufgestaute Spannung abbauen können, dann geraten wir im Laufe von Wochen, Monaten und Jahren in einen Zustand dauernder Übererregung, der uns kaum noch Ruhepausen lässt und den wir schließlich vielleicht sogar für »normal« halten. Wir gewöhnen uns daran, eine enorme allostatische Last mit uns herumzuschleppen, die wir oft nicht einmal mehr bemerken und gegen die wir noch weniger eine zuverlässige Handhabe in der Form von Techniken oder Kompetenzen besitzen, mit deren Hilfe wir uns bei Bedarf in eine ausgeglichene, stressfreie Grundverfassung zurückbringen könnten. Auf diese Weise erhöht sich unnötig der Verschleiß für Körper und Geist.

Es gibt zunehmend Belege dafür, dass die Dauererregung des sympathischen Nervensystems zu einer nachhaltigen Störung des Organismus führt. Damit verbunden sind körperliche Symptome wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, entzündungsbedingte Verdauungsbeschwerden, chronische Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen und auf seelischer Ebene anhaltende Beklemmungsgefühle oder Depressionen. Umgekehrt ist jede dieser Folgeerscheinungen wiederum Ursache ver-

mehrten Stresses. Jede einzelne stellt einen weiteren Stressauslöser dar, der zusätzlich auf uns einwirkt und unsere Problemlast erhöht. Dieser Zusammenhang wird in Abbildung 9 durch den Pfeil dargestellt, der von den Symptomen chronischer Erregung zurück auf die Person weist.

Die Ergebnisse einer solchen Lebensführung bekommen wir in der Stress Reduction Clinic tagtäglich zu sehen. Die Menschen haben, wenn sie schließlich zu uns kommen, im wahrsten Sinne des Wortes genug und sind an einem Punkt angelangt, an dem sie sich sagen, dass es für sie bessere Möglichkeiten geben muss, ihr Leben zu gestalten und mit ihren Problemen zurechtzukommen. Häufig haben sie auch schon in der Zeitung etwas über Achtsamkeit oder einen Fachartikel dazu gelesen, vielleicht auch einen Fernsehbericht oder YouTube-Beitrag darüber gesehen. In der ersten Kursstunde fordern wir die Teilnehmer manchmal dazu auf, sich selbst im Zustand völliger Entspannung zu beschreiben. Viele können sich nicht einmal mehr daran erinnern, je entspannt gewesen zu sein. Sie erkennen sich sofort im Schema der Abbildung 9 wieder, anhand dessen das Übererregungssyndrom beschrieben wird, und sagen: »Das ist haargenau mein Zustand.«

Jeder von uns hat seine eigenen Methoden, um im Lot zu bleiben und den Anforderungen des Lebens zu begegnen. Manche Menschen kommen sogar in den schwierigsten Lebenslagen gut zurecht und haben dafür ihre eigenen Strategien entwickelt. Sie wissen, wann sie eine Pause machen oder eine Auszeit nehmen müssen. Sie bewegen sich regelmäßig, meditieren oder machen Yoga, tauschen sich mit Freunden aus. Sie haben Interessen und Hobbys, über die sie Abstand zum Alltag gewinnen können. Sie sind ihr eigener Ratgeber und sind von sich aus bereit, die Dinge auch einmal von einer anderen Warte aus zu betrachten, um nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren. Sie gehören zum sogenannten stressresistenten Typ.

Viele Menschen gehen mit Stress jedoch in geradezu selbstzerstörerischer Weise um und machen damit die Dinge in praktisch jeder Hinsicht nur noch schlimmer. Auch wenn sie mit ihren Anpassungsversuchen kurzfristig eine gewisse Stresstoleranz und subjektive Kontrolle erreichen mögen, so sind es doch *maladaptive*, das heißt *unzweckmäßige Bewältigungsstrategien*, da sie auf lange Sicht zu noch mehr Stress führen. Maladaptiv oder unzweckmäßig besagt hier so viel wie ungesund, stressfördernd und meint ein Verhalten, das noch zusätzlich Probleme und Leiden schafft.

Eine der gängigen unzweckmäßigen Bewältigungsstrategien ist es, Probleme abzustreiten, nach dem Motto: »Stress? Ich doch nicht!« Die verbale Leugnung ist dann häufig von ganz anderslautenden nonverbalen Mitteilungen begleitet, und sowohl Mimik als auch Körpersprache zeugen von einer Dauerspannung der Muskulatur und unterdrückten Emotionen. Manche Menschen brauchen sehr lange, bis sie auch nur annähernd dahin kommen, sich einzugestehen, dass sie in ihrem Körper wie in einem Panzer stecken oder dass sie sich in ihrem Inneren verletzt oder zornig fühlen. Es ist sehr schwer, Spannung loszulassen, die man sogar vor sich selbst in Abrede stellt. Und wird

man von anderen auf dieses Leugnungsmuster angesprochen, reagiert man leicht mit starken Abwehrgefühlen, die sehr unterschiedlicher Art sein können. Zum Teil äußert sich der Widerstand dann in Aggressionen, die meist ein sicheres Zeichen dafür sind, dass man nicht bereit ist, hinzusehen und sich tiefer auf sich selbst einzulassen. Wer also ernsthaft um ein neues Verhältnis zu sich selbst und zur Welt bemüht ist, sollte bei sich sorgfältig auf solche Zeichen inneren Widerstandes achten. Wenn wir sie zulassen und ihnen auf achtsame Weise Raum in unserem Erleben geben, können sie für uns sogar zu nützlichen Verbündeten werden. Auch hier lohnt das Experiment, liebevoll mit uns selbst umzugehen, indem wir auch negative Gefühle bewusst annehmen (oder vielmehr uns ihrer annehmen).

Andererseits ist Leugnung nicht immer eine unzweckmäßige Strategie, sondern kann durchaus sinnvoll sein, um nebensächliche Probleme vorübergehend auszublenden, bis wir eine effektivere Form des Umgangs mit ihnen finden. Ganz anders verhält es sich mit einer hochtraumatisierenden Situation, in der Verdrängung trauriger- und tragischerweise manchmal der einzige Ausweg ist, der einem Menschen verbleibt oder zu verbleiben scheint. So ergeht es beispielsweise einem sexuell missbrauchten Kind, dem fürchterliche Konsequenzen bis hin zum Tod angedroht werden für den Fall, dass es etwas von den Übergriffen seines Peinigers verrät. Geht diese Erpressung der kindlichen Loyalität vom eigenen Vater, der eigenen Mutter oder einer anderen geliebten Person aus, bleibt dem Opfer erst recht keine Wahl. Marys Geschichte, deren traumatische Kindheitserfahrungen in Kapitel 5 beschrieben wurden, bietet dafür ein Beispiel. Verdrängung war ihr Mittel, um psychisch in einer Umgebung zu überleben, die sie sonst verrückt gemacht hätte. Früher oder später aber funktioniert Verdrängung nicht mehr, und dann bedarf es eines anderen Umgangs mit dem erlittenen Trauma. Und auch wenn Verdrängung in der Vergangenheit die einzige Lösung war, am Ende zahlt man dafür meistens einen sehr hohen Preis. Hier kommt der Traumatherapie und insbesondere den auf der Achtsamkeit beruhenden Ansätzen große Bedeutung zu. Es gibt eine wachsende Zahl an Belegen dafür, dass Menschen, die in jungen Jahren traumatisierende Erfahrungen durchgemacht haben, im Erwachsenenalter in Situationen von ausgeprägtem Stresscharakter weit weniger belastbar sind. In Situationen, die ein geringes Maß an Stress mit sich bringen, wirken sie gesund und entspannt. Ist der Stresspegel aber hoch, verlieren sie leicht völlig die Fassung, es sei denn, sie üben sich in Geist-Körper-Strategien zur Stressbewältigung wie der Achtsamkeit, um ihre Gefühle, Gedanken und physiologischen Reaktionen gezielt zu beruhigen.

Neben Leugnung und Schönfärberei gibt es noch viele weitere ungesunde Strategien, dem Stress zu entgehen oder ihn in den Griff zu bekommen. Ungesund sind sie deswegen, weil sie uns in der einen oder anderen Form an einer bewussten Auseinandersetzung mit unseren wirklichen Problemen hindern. Der *Workaholic* ist ein klassisches Beispiel. Die Arbeit liefert einen willkommenen Vorwand, nie zu Hause zu sein, wenn

man mit seiner Rolle im Familienleben unzufrieden oder überlastet ist. Und es ist naheliegend, in die Arbeit abzutauchen, wenn man aus ihr Befriedigung zieht, wenn man an der Arbeitsstelle die Anerkennung der Kollegen findet, die Erfahrung von Kompetenz, Macht und Status genießt, sich kreativ fühlt und Erfolge sieht. Arbeit kann so süchtig machen wie Alkohol. Zudem fungiert sie als gesellschaftlich akzeptiertes Alibi dafür, sich den Anforderungen des Familienlebens zu entziehen, denn natürlich wird jeder Tag mehr Arbeit mit sich bringen, als sich in acht Stunden bewältigen lässt. Es gibt Menschen, die sich vollkommen ihrer Arbeit verschreiben, meistens unbewusst und in der allerbesten Absicht. Der tiefere Beweggrund jedoch ist die Verweigerung gegenüber den restlichen Aspekten des Lebens, die einzubeziehen einen anderen Umgang mit sich und seiner Zeit erfordern würde. Dieses maladaptive Verhaltensmuster wird auf eindrucksvolle Weise von Arlie Hochschild in ihrem Buch dokumentiert: Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet.

Ein ähnlich destruktives Vermeidungsverhalten wie die Arbeitssucht ist die *Umtriebigkeit*. Anstatt sich den eigenen Problemen zu stellen, kann man sich in einer Unzahl scheinbar sinnvoller Unternehmungen verzetteln, bis man sich vor Verpflichtungen und Aufgaben nicht mehr zu retten weiß und kaum noch eine freie Minute hat. Über der ganzen Geschäftigkeit geht der Blick für das eigene Tun verloren. Manchmal stellt diese Art von Hyperaktivität auch den Versuch dar, die Kontrolle zu behalten oder zu einem Gefühl von Sinn zurückzufinden, während einem alles zu entgleiten scheint. Der Effekt kann aber genau gegenteilig sein, weil so die Gelegenheiten, zur Ruhe und Besinnung zu kommen, quasi ausgemerzt werden.

Wir suchen gerne nach einer Lösung von außen, um Momenten von Stress und Unwohlsein auf rasche und effektive Weise beizukommen. Sehr verbreitet ist es daher, auf die Wirkung chemischer Substanzen zu bauen, um leiblichen und seelischen Zuständen, die zu wünschen übrig lassen, abzuhelfen. Um mit dem Stress und den Missständen in unserem Leben fertig zu werden, setzen wir Alkohol, Nikotin, Koffein, Zucker und alle möglichen ärztlich verordneten oder rezeptfreien Medikamente ein. Der Wunsch nach solchen Mitteln wird für gewöhnlich durch einen augenblicklichen Tiefpunkt geweckt und durch ein starkes Verlangen, uns besser zu fühlen. Der Grad der Abhängigkeit von Stimulanzien in unserer Gesellschaft zeigt in dramatischer Weise, wie sehr der Einzelne leidet und wie groß die Sehnsucht nach Augenblicken inneren Friedens ist. Derartige Tiefpunkte sind aber zugleich der Ursprung eines Gedankenmusters, das als depressiv-zwanghaftes Grübeln bekannt ist. Fängt man sie nicht mit Achtsamkeit auf, können solche Stimmungstiefs in einen Teufelskreis hochgradig zersetzender falscher Gedankengänge hineinziehen, die bei manchen Betroffenen in einer Episode schwerer Depression enden. Das gilt vor allem für Menschen, die aufgrund früherer Lebensereignisse und Erfahrungen bereits eine entsprechende Disposition mitbringen, ohne sie auf emotionaler und kognitiver Ebene ausreichend bearbeitet und geklärt zu

haben. Die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) bietet heute viele fruchtbare Ansätze für die forschende und klinische Arbeit in diesem Bereich (siehe Kapitel 24).

Viele Menschen haben das Gefühl, ohne Kaffee weder ihren Morgen beginnen noch den Tag bestehen zu können. Auf der Arbeitsstelle wird die Kaffeepause zum Symbol der Fürsorge für sich selbst. Man unterbricht das Funktionieren, gönnt sich einen Freiraum, einen Moment der Einkehr in sich selbst oder der Begegnung mit anderen. Die Kultur der Kaffeepause hat durchaus etwas für sich, besitzt ihre Vorzüge und Schönheiten und kann, in Maßen gepflegt, ein sinnvolles Mittel sein, inmitten der Hektik des Alltags zwischendurch abzuschalten. Solche kleinen Rituale unterstützen das Gefühl, wirklich zu pausieren und den Moment zu genießen. Für andere erfüllt die Zigarettenpause eine ähnliche Funktion. Die Zigarette ist ein allgemein verbreitetes, oft unbewusst eingesetztes Mittel, Augenblicken von Stress und Anspannung die Spitze zu nehmen. Manch ein Leser wird den jahrzehntelang äußerst populären Werbeslogan einer Zigarettenmarke noch gut in Erinnerung haben: »Greife lieber zur ..., dann geht alles wie von selbst.« Man steckt sich erst mal eine an, nimmt einen tiefen Zug, und für einen Moment, in dem die Welt stillzustehen scheint, stellt sich ein Gefühl von Befriedigung, Entspannung und Frieden ein - bis zum nächsten Auslöser von Stress. Alkohol ist eine weitere Substanz, die verbreitet als Mittel zur Bewältigung von Stress und Seelenleid eingesetzt wird. Er bietet zudem den Vorteil, dass sich die Muskulatur entspannt und das Gewicht unserer Probleme weniger auf uns zu lasten scheint. Hat man erst ein paar Gläser intus, wird das Leben gleich wieder erträglicher. Viele Menschen kennen das Gefühl von Zuversicht, Optimismus und Selbstvertrauen nur dann, wenn sie etwas getrunken haben. Trinkt man in Gesellschaft, so bezieht man aus der Runde der Gleichgesinnten zudem emotionalen und sozialen Rückhalt und die Bestärkung im Glauben, dass Alkohol ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Wie schon bei der Kaffeepause kann allerdings auch der ritualisierte Alkoholkonsum eine positive gesellschaftliche Funktion erfüllen, wenn er maßvoll und diesseits der Grenze bleibt, wo er zur bloßen Gewohnheit und selbstzerstörerisch wird.

Auf ähnliche Weise kann auch *Essen* zu einer Droge werden, die eingesetzt wird, um Stress und emotionalem Missbehagen zu begegnen. Viele Menschen essen, wenn sie Sorgen haben oder deprimiert sind. Das Essen wird zum Trost, der uns hilft, unangenehme Situationen durchzustehen, oder zum Ritual, mit dem man sich hinterher belohnt. Wenn man innere Leere verspürt, ist es nur natürlich, sie füllen zu wollen, und Essen ist ein naheliegendes Mittel dazu. Die Tatsache, dass es uns keineswegs bessergeht, nachdem wir uns auf diese Weise gefüllt haben, hält viele von uns nicht davon ab, den Versuch bei nächster Gelegenheit zu wiederholen. Essen als Trostmittel hat ein enormes Suchtpotenzial. Auf biochemischem Wege hat man nachgewiesen, dass es das Belohnungszentrum im Gehirn dazu anregt, Opioide freizusetzen, die dämpfend auf die Signalverbindung zwischen Hypothalamus und Hypophyse wirken, also auf dasjenige

Gehirnsystem, das maßgeblich an der Stressreaktion beteiligt ist. Also fühlen wir uns behaglich, sind zufrieden und gut gelaunt. Das Erstaunlichste daran ist aber, dass es sich bei den Nahrungsmitteln, die am meisten zum Stressabbau beitragen, um genau diejenigen handelt, nach denen uns am meisten verlangt, wenn wir gestresst oder deprimiert sind, und die wir mit ironischem Unterton, wenn auch anscheinend nicht ganz zu Unrecht, »Nervennahrung« nennen: nämlich die mit dem höchsten Fett- und Zuckergehalt. Wie alle Formen der Sucht mündet auch die Esssucht, selbst wenn man das dahintersteckende Muster erkennt, leicht in einen Teufelskreis, der nur sehr schwer zu durchbrechen ist: Man isst, um sich kurzfristig wohler zu fühlen, woraufhin sich schnell wieder Unbehagen einstellt, das man mit noch mehr Essen zu vertreiben versucht. Man braucht also eine gut funktionierende Strategie, viel Entschlossenheit und Durchhaltevermögen, um sich davon zu befreien. Mehr zu diesem Thema steht in Kapitel 31 über die Ernährung als Stressfaktor.

Auch die gewohnheitsmäßige Einnahme spannungslösender oder stimmungsaufhellender *Medikamente* fällt in diese Kategorie. Schmerzpräparate und Tranquilizer sind die in den USA meistverschriebenen (und meistmissbrauchten) Arzneimittel. Auch in Großbritannien gibt es das notorische Problem eines Massenverbrauchs an ärztlich verschriebenen Beruhigungsmitteln, der bei den Patienten, neben schwer beeinträchtigenden Nebenwirkungen, häufig auch zur Abhängigkeit führt. Tranquilizer werden dabei weit häufiger Frauen als Männern verschrieben und auch für längere Zeiträume. Ob es sich um eine vorübergehende Unpässlichkeit oder Schlafstörung handelt, ob man gereizt auf die Kinder reagiert, zu Hause oder im Beruf schon bei Kleinigkeiten explodiert: Man nimmt eine Tablette, um den Dingen die Spitze zu nehmen, zur gewohnten Form zurückzufinden und den Alltag wieder in den Griff zu bekommen. In der Medizin herrscht heute eine Haltung vor, die bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und Stress-Symptomatiken in erster Linie auf die regulierende Wirkung der Psychopharmaka setzt. Sie sind bequem und funktionieren, zumindest eine Zeitlang. Warum also sollte man sie nicht nehmen? Warum sollte man einem Menschen diese bequeme und effektive Möglichkeit, sich den Dingen wieder mehr gewachsen zu fühlen, vorenthalten?

Nur selten wird diese Einstellung innerhalb der Medizin in Frage gestellt. Im Behandlungsalltag der Arztpraxen ist sie eine stillschweigende Voraussetzung, in deren Rahmen man arbeitet. Ärzte werden nicht nur über die medizinischen Zeitschriften mit Arzneimittelwerbung bombardiert, sondern auch durch die Pharmavertreter ständig mit einem Nachschub an freien Mustern für die Patienten versorgt, außerdem mit Notizblöcken, Kaffeetassen, Kalendern und Kugelschreibern, auf denen die Namen der neuesten Arzneimittel stehen. Die Pharmaunternehmen sorgen auf diese Weise dafür, dass der Arzt seinen Beruf innerhalb eines Sammelsuriums von Objekten mit plakativen Werbebotschaften ausübt.

Natürlich sind Medikamente nicht an sich verkehrt, vielmehr spielen sie eine äußerst wichtige Rolle in der Medizin. Aber die aggressiven Werbekampagnen und Verkaufspraktiken der Pharmaindustrie schaffen ein Klima, das auf die unbewusste Einstellung ihrer Zielgruppe, der Ärzteschaft, großen Einfluss haben kann. So wird die Tendenz gefördert, in erster Linie darüber nachzudenken, welches Medikament in einem speziellen Fall zu verschreiben ist, anstatt im methodischen Vorgehen primär zu klären, ob überhaupt eine Verordnung zur Debatte steht. Das sollte umso mehr der Ansatz sein, wenn die Beschwerden oder Erkrankungen teilweise auf die Lebensgewohnheiten zurückzuführen sind oder positiv auf nicht-medikamentöse Maßnahmen wie das Achtsamkeitstraining ansprechen, wie es bei Schmerzen und Angststörungen zum Teil in hohem Grade der Fall ist (siehe dazu Teil IV und insbesondere Claires Geschichte in Kapitel 25).

Natürlich findet sich dieser Umgang mit Medikamenten nicht nur innerhalb der Medizin, sondern unsere ganze Gesellschaft ist davon geprägt. Wir sind eine Gesellschaft von Tablettenkonsumenten. Viele Patienten kommen zum Arzt in der Erwartung, dass er ihnen etwas verschreibt. Entlässt er sie ohne Rezept, haben sie womöglich das Gefühl, dass ihnen nicht wirklich geholfen wurde. Allein die rezeptfrei erhältlichen Schmerzpräparate, Erkältungsmittel und Verdauungshilfen sind in den USA ein mehrstelliges Milliardengeschäft.

Warum sollte man die Unannehmlichkeit des Kopfschmerzes auf sich nehmen, wenn man auch Aspirin® oder Thomapyrin® nehmen kann? Die Tatsache, dass wir bei vielen Gelegenheiten zu Medikamenten greifen, um die Symptome von Funktionsstörungen zu unterdrücken, bleibt dabei außer Acht. Wir nehmen sie ein, um uns nicht mit dem Kopfschmerz oder den Folgen einer Erkältung oder dem verärgerten Magen-Darm-Trakt auseinandersetzen zu müssen, anstatt uns zu fragen, ob die unangenehmen Symptome nicht vielleicht auf eine umfassendere Störung verweisen oder eine tiefere Bedeutung haben, der wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden sollten. Das heißt nicht, dass Sie ganz auf Medikamente verzichten sollen. Zumindest können Sie sich aber den Impuls, mit Hilfe der Tablette das Symptom abzustellen, bewusst machen und einmal mit der achtsamen Alternative experimentieren, bevor Sie sie einnehmen.

Angesichts der in unserer Gesellschaft vorherrschenden Haltung gegenüber Arzneimitteln ist es auch nicht verwunderlich, dass in ihr der Konsum illegaler Drogen äußerst verbreitet ist. Dem Impuls zum Drogenkonsum liegt letztlich dieselbe Mentalität zugrunde, die hinter dem Griff zur Tablette steht, nämlich der Unzufriedenheit mit den Gegebenheiten durch Einnahme einer Substanz abzuhelfen, mit der man sich augenblicklich in einen anderen Zustand versetzt. Medikamente wie Drogen sind leicht zugänglich und wirken prompt. Wenn Menschen sich von den herrschenden gesellschaftlichen Strukturen und Normen ausgeschlossen fühlen, neigen sie stark dazu, dieses Gefühl sozialer Ausgrenzung durch bequem erreichbare Mittel mit unmittelbar und drastisch einsetzender Wirkung zu betäuben. Der illegale Drogenkonsum findet sich auf

allen sozialen Ebenen, angefangen beim weitverbreiteten Alkohol- und Cannabismissbrauch unter Jugendlichen. Laut einer nationalen Studie zu Drogenkonsum und Gesundheit aus dem Jahre 2010 benutzen mehr als zweiundzwanzig Millionen Amerikaner, also fast neun Prozent der US-Bevölkerung, illegale Drogen.

Die verschiedenen Arten, wie Medikamente und Drogen von vielen Menschen eingesetzt werden, um sich ein Gefühl von Selbstsicherheit, innerer Ruhe und Entspannung zu verschaffen, um »runter-« oder auch »gut draufzukommen«, sind im Wesentlichen nichts anderes als Beispiele unzweckmäßiger Bewältigungsversuche. Besonders ungesund wirken sich die chemischen Substanzen dann aus, wenn ihre Einnahme zur Standardprozedur wird, um die Auswirkungen von Stress unter Kontrolle zu bringen, oder gar Abhängigkeit erzeugt. Unzweckmäßig sind sie deshalb, weil sie auf Dauer den Stresspegel erhöhen, auch wenn sie uns kurzfristig Erleichterung bringen. Sie verhindern geradezu den sinnvollen Umgang mit den Auslösern von Stress und die Auseinandersetzung mit der Realität. In der Regel machen sie uns nicht gesünder oder glücklicher, weil sie weder unser Selbstvertrauen stärken noch unsere emotionale Ausgeglichenheit fördern, noch etwas zu unserem biologischen Potenzial zur Selbstregulation in Form der Homöostase und Allostase beitragen. Vielmehr werden sie letztlich selbst zur Belastung und erhöhen noch den Druck, der ohnehin auf uns liegt.

Die Abhängigkeit von chemischen Substanzen führt zu einem falschen Selbstbild, einer verzerrten Wahrnehmung und schränkt die klare Sicht auf die Dinge ein. Sie schwächt in uns den Antrieb, zu einer gesünderen Lebensweise zu finden, und behindert dadurch den natürlichen Prozess der Reifung und Heilung – zumindest so lange, bis uns klarwird, dass es gesündere Alternativen für uns gibt.

Die Substanzen, zu denen es uns hinzieht, weil wir uns von ihnen den Abbau psychischen Stresses erhoffen, bedeuten also ihrerseits Stress für den Körper. Nikotin und weitere Substanzen im Tabakrauch stehen im Zusammenhang mit Herzerkrankungen, Krebs und Lungenerkrankungen, Alkohol schädigt Leber, Herz und Gehirn, Kokain verursacht Herzrhythmusstörungen und kann zu plötzlichem Herzstillstand führen. In jedem Fall entsteht eine psychische Abhängigkeit. Nikotin, Alkohol und Kokain machen darüber hinaus auch körperlich abhängig. Die belastende und schädigende Wirkung von Medikamenten, Drogen, Reiz- und Genussmitteln ist in Abbildung 9 durch den Pfeil angedeutet, der von der Sektion »Abhängigkeit« auf die Person zurückweist.

Man kann den in Abbildung 9 dargestellten Kreislauf aus Stressauslöser, Stressreaktion, fehlgeleiteten Versuchen zur Stabilisierung von Körper und Geist, erhöhtem Stress und weiteren untauglichen Bewältigungsversuchen über viele Jahre hinweg aufrechterhalten. Mit ungesunden Gewohnheiten wie Arbeitssucht, übermäßigem Essen, Hyperaktivität und Abhängigkeit von chemischen Substanzen lässt sich der Alltag über lange Zeit bestreiten. Wer aber bereit ist, wirklich hinzusehen, erkennt zumeist, dass die Dinge offensichtlich nicht besser, sondern schlechter werden. Der eigene Körper ist

dabei der beste Ratgeber. Fehlt dem Betroffenen die Bereitschaft dazu, gehen meistens von den Menschen, die ihm am nächsten stehen, Versuche aus, ihm die Augen zu öffnen, damit er seine Lage erkennt und sich professionelle Hilfe sucht. Je mehr aber die schädlichen Bewältigungsstrategien die Form lebensbestimmender Gewohnheiten annehmen, desto schwerer fällt es, auf die Warnungen anderer Menschen oder die Signale des eigenen Körpers und Verstandes zu hören. Die schädlichen Gewohnheiten bieten bis zu einem gewissen Grad das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, das man nicht preisgeben möchte, selbst wenn man an seinem Suchtverhalten irgendwann zugrunde geht. Letztlich ist jede unzweckmäßige Bewältigungsstrategie suchterzeugend, und wir bezahlen für sie sowohl physisch als auch psychisch einen enorm hohen Preis. Vor allem erhält sie die Disharmonie aufrecht und verhindert, dass sich unser Leben zu seiner ganzen Fülle entfaltet, frei von unnötiger Qual und Konfusion.

Abbildung 9 macht deutlich, dass die sich summierenden Folgen der Stressreaktion zusammen mit den untauglichen und letztlich destruktiven Versuchen, sie unter Kontrolle zu bringen, früher oder später in irgendeiner Form unvermeidlich zu Überlastung oder Zusammenbruch führen. Wahrscheinlich aber ist, dass dieses Stadium eher früher als später erreicht wird, weil unser biologisches Vermögen zur Aufrechterhaltung der Homöostase nur ein bestimmtes Maß an Überbeanspruchung und Missbrauch verträgt, bevor es zum Erliegen kommt. Forschungen auf dem neuen Gebiet der Epigenetik zeigen das sehr deutlich. Es ist die *Interaktion* von Genen und Umwelt, über die unser Genom gesteuert wird und die unsere Anfälligkeit für verschiedene Krankheiten mehr oder weniger wahrscheinlich macht. Zu dieser Gen-Umwelt-Interaktion zählen unsere Entscheidungen hinsichtlich unserer Lebensführung, unser Verhalten, sogar Art und Inhalt unserer gewohnten Denkweise und, wie es den Anschein hat, auch die Tatsache, ob wir Achtsamkeit oder andere Formen der Meditation praktizieren oder nicht.

Es liegt also an uns, zugunsten von Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden unsere epigenetischen Optionen zu verbessern, indem wir angesichts einer ständig wiederkehrenden Stressreaktion und unserer oft ungeeigneten Bewältigungsversuche die richtigen Entscheidungen treffen, um zu unserem Körper, zu unserem Geist und zur Welt in ein besseres, besonneneres Verhältnis zu treten. Tun wir das nicht, müssen wir irgendwann mit Ausfällen rechnen. Welche Körperfunktion dann zuerst versagt, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie genetischer Disposition, Umgebungseinflüssen und den Besonderheiten des Lebensstils, in dem wir uns eingerichtet haben. Das schwächste Glied in der Kette bricht zuerst. Gibt es gehäuft Herzerkrankungen in der Familie, kann es zu einem Herzinfarkt kommen, besonders dann, wenn weitere Risikofaktoren wie Rauchen, fettreiche Kost, Bluthochdruck und ein von Negativismus und Argwohn geprägtes Sozialverhalten hinzukommen.

In einem anderen Menschen kann das Immunsystem so sehr gestört sein, dass die Entstehung irgendeiner Form von Krebs oder einer Immunkrankheit das wahrscheinlichere Resultat ist. Ob es wirklich dazu kommt, hängt auch hier wieder von verschiede-

nen Faktoren wie der genetischen Interaktion mit Umweltfaktoren, der früheren Belastung des Körpers mit krebserregenden Substanzen, der Ernährung und dem Umgang mit den eigenen Emotionen ab. So kann eine stressbedingte Schwächung der Abwehrkräfte auch lediglich zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionskrankheiten führen.

Theoretisch kann sich jedes Organsystem als die entscheidende Schwachstelle erweisen, seien es Haut, Lungen und Atemwege, Gefäße, Verdauungssystem, Nieren oder Bandscheiben. Eine ungesunde Lebensweise verschlimmert in jedem Fall die vorhandene Disposition. Die sich epidemieartig ausbreitende Fettleibigkeit ist an sich für den Körper problematisch genug, weil er ständig unnötige Gewichtsmassen an den falschen Stellen mit sich herumzutragen hat, insbesondere im Bauchbereich. Eine zusätzliche Gefahr des massiven Übergewichts ergibt sich aber durch die Vielzahl der möglichen Folgeerkrankungen.

Welche konkrete Form die Krise letztlich aber annehmen mag – alle unzweckmäßigen Versuche, mit Stress fertig zu werden, münden am Ende in irgendeine Form des Zusammenbruchs. Wenn er nicht zum Tod führt, wird er fortan eine weitere Quelle von Stress sein, mit der man zusätzlich zu all den anderen Stressoren zurechtzukommen hat. In Abbildung 9 wird dies durch einen weiteren auf die Person zurückweisenden Pfeil dargestellt. Dieser Pfeil drückt aus, dass Überlastung und Zusammenbruch nun ihrerseits zum Stressfaktor werden, der die Ressourcen des Menschen noch mehr schwächt.

Bei der Stressreaktion gibt es noch eine andere Wirkungslinie, die in der Abbildung nicht dargestellt ist. Sie kommt dann zum Tragen, wenn ein Mensch durch den Zwang der Lebensumstände über längere Zeit ständig unter Druck steht. Beispiele dafür sind die Pflege eines alten oder kranken Familienmitglieds, etwa im Fall von Alzheimer, oder die Betreuung eines behinderten Kindes. Hier kommt zu den normalen Belastungen des Alltags noch ein ganzer Komplex potenziell überfordernder Stressfaktoren, die mit der situationsbedingten Dauerbeanspruchung in Zusammenhang stehen. Gelingt es den Betroffenen nicht, angemessene Kurz- und Langzeitstrategien zu entwickeln, kann der Alltagsdruck ein Ausmaß erreichen, bei dem sich ein Mensch permanent im Zustand nervlicher Überlastung befindet und selbst bei geringfügigen Anlässen heftig und gereizt reagiert. Besteht bei fortgesetzter nervlicher Beanspruchung wenig Aussicht, auf deren eigentliche Ursache Einfluss zu nehmen, kann das Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit überhandnehmen. Der Zustand dauerhafter nervlicher Anspannung kann in eine chronische Depression abgleiten, die ihrerseits strukturelle Veränderungen im Hormonhaushalt und in der Immunabwehr zur Folge hat, die auf Dauer ebenfalls die Gesundheit angreifen und zu einer organischen Überlastung führen können. Den Nachweis für diesen Zusammenhang hat eine Studie mit Müttern chronisch kranker Kinder erbracht. Sie ergab, dass bei ihnen der Grad der Abnützung der