

Der Selbstheilungscode

Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit

Peter Schipek im Gespräch mit Prof. Dr. Tobias Esch
(Interview Teil 2)

Peter Schipek

Stress und Selbstheilung. Auf den ersten Seiten schreiben Sie ausführlich über Stress. Wie sollen wir denn heute mit den vielfältigen beruflichen und privaten Belastungen umgehen, wie können wir übermäßigen Stress vermeiden?

Tobias Esch

Zunächst erstmal scheint es bedeutsam zu sein, dass wir unseren Stress überhaupt bemerken. Das mag banal klingen, aber – gerade auch aus der jüngeren Wissenschaft bekannt – es scheint doch vielen Menschen nicht einfach möglich, einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen dem eigenen Erleben und Stress oder auch Nicht-Stress herzustellen. Mit anderen Worten: Es ist sehr wohl möglich, biologisch oder physiologisch gestresst zu sein, ohne dieses so zu empfinden oder überhaupt zu bemerken, dass man in einem Alarm- oder Anspannungszustand ist. Voraussetzung also ist, dass wir mit unseren Sinnen anwesend sind, vorhandenen Stress wahrnehmen, wenn wir dazu in der Lage sind. Beides muss unter Umständen geschult werden: Das Hinwenden der Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Moment, um Kontakt aufzunehmen, zu dem geistigen und physiologischen bzw. körperlichen Vorgängen, um Angespanntheit – als Beispiel – zu bemerken, aber eben auch die Fähigkeit, für die eigenen inneren Vorgänge auch Begriffe oder Vorstellungen zu haben, die eine Zuordnung – in diesem Fall zum Stress – möglich machen.

Wenn Stress erkannt wurde, ist der nächste Schritt ebenso bedeutsam:

Wir müssen versuchen, nicht mit den üblichen automatischen Mustern auf Stress zu reagieren. Diese Muster manifestieren sich vor allem im Bereich der Gedanken bzw. des Denkverhaltens, des Verhaltens insgesamt, welches wiederum durch emotionale und soziale Stressreaktionen oder gar Warnsignale geprägt ist. Ist uns also zunächst aufgefallen, dass wir gestresst sind oder uns in einer Stresssituation befinden und haben wir dann durch die Fokussierung unserer Aufmerksamkeit auf jene Situation, unser „Gestresstsein“, die Möglichkeit geschaffen, nicht unbedacht, unbewusst oder eben im Autopilot- Modus zu reagieren, kommt der dritte Schritt zum Tragen:

Wir müssen versuchen, den Kreislauf aus stressiger Situation oder Belastungen, unbewussten und automatischen Reaktionen, dem sich selbst hochschaukelnden Kreislauf bzw. der Spirale aus Bewertungen und körperlichen sowie emotionalen Konsequenzen, wozu auch soziale Muster gehören können, zu unterbrechen. Dann werden wir häufig feststellen, dass wir eine Wahl haben: Wie wollen wir in dieser Situation konkret reagieren? Grundsätzlich hilft dabei, die irrationalen, für uns typischen und meistens für uns unbewussten Muster zu erkennen; zu hinterfragen, was daran irrational, d.h. unrealistisch, ist, und welche Anteile dagegen rational erscheinen. Die rationalen Anteile wiederum sollten wir versuchen entweder zu lösen oder anzugehen, d.h. zu verändern, und bei den Dingen, die wir nicht verändern können, sollten wir lernen, sie zu akzeptieren. Manch eine stressige Situation verschwindet auch von alleine, sie löst sich eventuell „in Luft“ auf, d.h. eine Strategie kann im Einzelfall auch sein, sich für eine bestimmte Reaktion bewusst etwas Zeit zu geben und abzuwarten. Dieses ist nicht zu verwechseln damit, Situationen prinzipiell zu verdrängen oder ignorieren.

All das kann man prinzipiell lernen: Sehr viel häufiger als die rationalen Reaktionsmuster sind die irrationalen Anteile. Gemeint sind Gedanken, Gefühle und Reaktionen in stressigen Situationen, die über ein normales oder gesundes Maß hinausgehen, gewissermaßen die Alarm- bzw. Kampf- oder- Flucht- Reaktion erst unterhalten. Denken wir beispielsweise an die berühmte Schlange an der Supermarktkasse, die natürlich immer dann am längsten ist bzw. am längsten dauert, wenn wir uns für eine Schlange entschieden haben. Über dieses Bild gibt es zahlreiche Variationen, auf die ich hier an dieser Stelle nicht eingehen möchte. Wichtig scheint nur, dass wir uns in derartigen Situationen fragen können, ob bestimmte Annahmen über unsere Mitmenschen, die in der Schlange vor uns stehen, bzw. über die „mal wieder langsamste Schlange“ wirklich wahr sind. Wir fragen uns dann, ob wir Beweise dafür haben, dass immer wir es sind, die die schlechteste oder langsamste Schlange erwischt haben. Die zweite Frage wäre, ob ich diese Situation, in der ich gerade bin und die mich stresst, ggf. auch anders sehen kann: Gibt es hier eventuell etwas Positives trotz allem zu sehen oder zu erleben, kann ich hier etwas lernen, kann ich die Situation uminterpretieren? Und schließlich die dritte Frage, die ich mir stellen kann, ist, ob es mir in dieser Situation hilft, mich und andere zu stressen oder gestresst zu sein bzw. gestresst zu reagieren. Ist das gesund für mich, ist es adäquat, geht es hier wirklich um „Leben oder Tod“? Auf diese Art können wir wieder lernen, unsere automatischen Stressreaktionsmuster und -warnsignale aktiv zu durchbrechen.

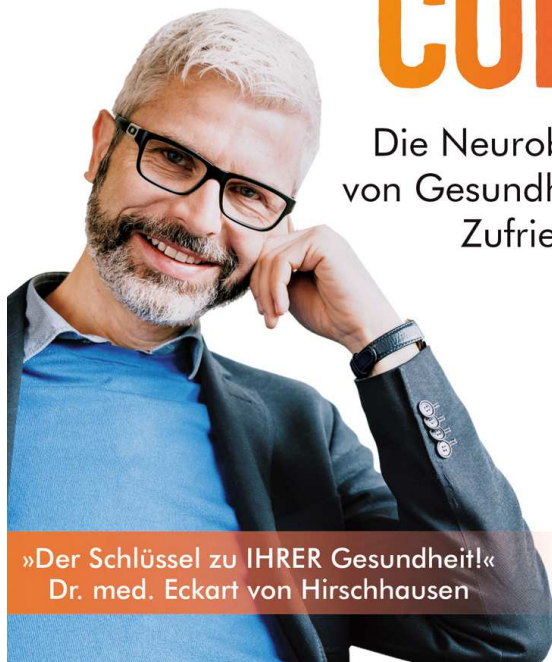
Es gibt unzählige weitere Strategien, viele davon werden auch in meinem Buch beschrieben, so genannte Mini- Entspannungsübungen, blitzartige Anti- Stress- Übungen, sowie längerfristige Strategien zu denen eine regelmäßige Meditationspraxis, regelmäßige körperliche Bewegung oder auch gesundheitsförderliche Ernährung gehören können. Auch die Achtsamkeit kann helfen zu erkennen, dass in dieser Situation, in der ich gestresst bin oder kurz davor bin gestresst zu reagieren, eigentlich mein Leib und Leben nicht wirklich bedroht sind. Die Gedanken wandern dann nicht in die Zukunft oder grübeln über die Vergangenheit, sondern verweilen im Hier und Jetzt. Mit dem Erkennen, dass jetzt gar keine Bedrohung oder die Notwendigkeit zu Kampf oder Flucht vorliegt, wird die physiologische Alarmreaktion gemindert oder gar gestoppt.

All diese Strategien, wie beschrieben, sollen jedoch keine Alternativen sein bzw. davon ablenken, dass die Welt, in der wir leben, stressige Situationen bereithält. Stress mag manchmal sogar hilfreich und lebensrettend sein, insbesondere dann, wenn tatsächlich Leib und Leben bedroht sind. Dann sollen wir gestresst reagieren! Genauso ist es wichtig zu betonen, dass ungute Verhältnisse, ungesunde Beziehungen, Arbeitsplätze, chronische Konflikte, Lärm und Umwelten, die uns ständig aus der Balance bringen, dass diese Dinge ebenfalls mit in den Fokus einer Stressbewältigung und gesundheitsförderliche Lebensweise gehören. Es ist also keinesfalls immer nur an jedem einzelnen bzw. auf dem Meditationskissen oder mit den Joggingschuhen zu lösen, dass Stress uns umgibt. Stressvermeidung bedeutet also auch, wachsam zu sein für die Dinge, die wir ändern sollten. Manches muss ich akzeptieren, manches kann ich aussitzen oder verändert sich über die Zeit, manches muss ich direkt angehen und in die Hand nehmen. Vielleicht mit anderen zusammen, aber Stressbewältigung ist nicht mit Passivität zu verwechseln.

Prof. Dr. Tobias Esch

Der SELBST HEILUNGS CODE

Die Neurobiologie
von Gesundheit und
Zufriedenheit



»Der Schlüssel zu IHRER Gesundheit!«
Dr. med. Eckart von Hirschhausen

BELTZ

Prof. Dr. med. Tobias Esch ist Allgemeinmediziner, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher. Seit vielen Jahren untersucht er, u.a. an der Harvard Medical School und an der Berliner Charité, wie Selbstheilung funktioniert und welche Potenziale außerhalb der etablierten Medizin nachweisbar für die Gesundheit genutzt werden können. Seit 2016 ist er Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung sowie Prodekan an der Universität Witten/Herdecke.
Buchveröffentlichungen: »Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert« (2017) und »Stressbewältigung – Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge« (2016)