



Dem Stress etwas abgewinnen

Eine kürzlich erschienene Veröffentlichung der Harvard Medical School weist auf Möglichkeiten hin, wie Stress auch positiv für das körperliche Wohlbefinden genutzt werden kann. So ist „Flucht oder Angriff“ nicht die einzige Reaktionsform auf Stress - den man, abgesehen von einer lebensbedrohlichen Situation - als solchen erkannt und anerkannt hat. Wer Stress verleugnet, isoliert sich und verstärkt seine Ängste. Wer sich mit ihm bewusst konfrontiert, gewinnt.

So kann Stress auch einen „Aufregungs- und Freude-Anteil“ beinhalten. Menschen, die beispielsweise Sportarten wie Drachenfliegen betreiben, kennen das und sind aufgrund der Erfahrung dabei von Haus aus stress-resistenter. Auch ihr Herz-Kreislauf-System zeigt typische Anzeichen einer Reaktion auf eine Herausforderung, die sich jedoch körperlich anders darstellen: Ihre Blutgefäße ziehen sich nicht zusammen und Entzündungsmediatoren erhöhen sich nicht infolge einer vorweg genommenen Verletzung, sondern der Blutfluss maximiert sich, so wie bei einem körperlichen Training. Man hat festgestellt, dass auch die Hormonkonzentration- und Zusammensetzung eine andere ist. Man fand eine Erhöhung von DHEA, ein in der Nebenniere gebildetes Steroidhormon, das auch als „Jungbrunnenhormon“ bezeichnet wird und dessen Konzentration mit steigendem Alter abfällt.

Eine weitere mögliche gesundheitsfreundlichere Reaktion auf Stress wird mit „Tend-and-befriend“, bezeichnet, also „Sich jemand zuwenden und freundschaftlich zur Seite stehen. Offensichtlich wird diese mögliche Reaktion, wenn in Zeiten höchster Anspannung bei bedrohlichen Situationen, wie z.B. bei einem Terroranschlag, Menschen ihrer natürlichen Veranlagung folgen, sich sofort nach dem Wohl von Freunden oder Verwandten erkundigen und Bedürftigen Trost und Unterstützung anbieten. Der eigene Stress wird dadurch weniger. Auch hier hat man die Hormone im Blut untersucht und fand beispielsweise die Erhöhung von Oxytocin, dem „Bindungshormon“, das Kinder mit ihren Müttern oder Sexualpartner zusammenschweißt, die Belohnungszentren im Gehirn empfänglicher für soziale Kontakte macht und eine wichtige Zutat für Belastbarkeit und Widerstandskraft ist.

Um „gesünder“ auf Stress zu reagieren, bedarf es einer geänderten Einstellung. Wenn man Menschen sagt, dass sie unter Druck leistungsfähiger sind, trifft das tatsächlich auf mehr als ein Drittel zu. Bereits 2015 erschien ein Buch, das es ab Februar 2018 auch in deutscher Sprache geben wird, indem folgende Tipps gegeben werden, wie man „Glücksfaktor Stress“ für sich nutzen kann (The Upside of Stress von Kelly McGonigal):

- Ein klopfendes Herz vor einem bedeutsamen Anlass ist nur der Versuch Ihres Körpers, Ihnen gerade jetzt die notwendige Energie zu liefern.
- Wenn Sie Nervosität spüren, legen Sie eine kleine Pause ein und überlegen Sie, dass dies aufgrund der Tatsache ist, dass Sie gleich etwas tun werden, was für Sie von Bedeutung ist, Ihre Werte fördert und Ihrem Leben Sinn gibt.
- Verleugnen Sie nicht, dass es sich um eine für Sie stressige Situation handelt, doch lenken Sie Ihre Energie davon weg hin zur bevorstehenden Aufgabe.
- Wenn Sie sich von Arbeit oder Sorgen überwältigt fühlen, versuchen Sie, für jemanden etwas Nettes zu tun und achten Sie auf die geistige Belohnung, die Sie dafür ernten.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Netzwerke. Für jemand da zu sein, macht Sie selbst widerstandsfähiger.
- Versuchen Sie, sich auf den übergeordneten Sinn all Ihrer Aktivitäten zu konzentrieren, wenn sie bei ihrer Ausführung gestört werden.
- Freuen Sie sich darüber, dass Stress Ihr Lebensgefühl intensiviert.