



Karolina Friese & Daniela Botz

Wie der Körper die Seele heilt

Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren

Karolina Friese & Daniela Botz
Wie der Körper die Seele heilt
Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren



www.junfermann.de



planetpsy.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



x.com/junfermann



www.youtube.com/user/junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

KAROLINA FRIESE & DANIELA BOTZ

WIE DER KÖRPER DIE SEELE HEILT

MIT KÖRPERÜBUNGEN INTENSIVE GEFÜHLE REGULIEREN

Junfermann Verlag
Paderborn
2024



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2024
Coverfoto © cienpies (<https://www.istockphoto.com>)
Covergestaltung/Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn
Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0554-8

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0553-1 (EPUB), 978-3-7495-0552-4 (Print).

Die Umsetzung der Trancen, Körper- und Yogaübungen im Rahmen dieses Ratgebers erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Autorinnen und der Verlag übernehmen keine Haftung. Das Buch dient der Selbsthilfe und psychoedukativen Zwecken. Es kann keine psychotherapeutische oder fachärztliche Behandlung ersetzen.

Sollten Sie den Verdacht haben, dass Sie fachärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin als Ihre erste Ansprechperson in gesundheitlichen Fragen.

Inhalt

Einführung: Wie der Körper die Seele heilt	9
1. Körper und Geist in Stress-Zeiten	13
1.1 Stress und das vegetative Nervensystem.....	14
1.1.1 Sympathikus/ sympathisches Nervensystem (Aktivität und Stress).....	15
1.1.2 Parasympathikus/ parasympathisches Nervensystem (Ruhe und Heilung).....	16
1.2 Der psychosoziale Stress	19
1.3 Dynamisches Gleichgewicht: Pendeln zwischen den Polen	23
1.3.1 Die autonome Ampel: den inneren Stress bewusst machen.....	24
1.3.2 Die vegetative Selbstregulation	29
2. Persönlichkeit und Selbstwert	37
2.1 Die Big Five der Persönlichkeit	37
2.2 Die drei Säulen des Selbstwerts.....	40
2.2.1 Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz	41
2.2.2 Werte und intrinsische Motivation	43
2.2.3 Positive Beziehungen und Interaktionen.....	44
3. Wie unser Lebensstil das Nervensystem (de)stabilisiert	49
3.1 Nährendes für Körper und Geist.....	49
3.2 Erste Übungen für die Sinne	51
3.2.1 Körper und Bewegung.....	53
3.2.2 Zur Ruhe kommen.....	59
3.2.3 Berührung und Beziehung	66
3.3 Übersicht über Mikronährstoffe für Körper und Seele.....	70
4. Körperachtsamkeit: das Spüren wieder lernen	77
4.1 Körperwahrnehmung als Grundlage der Selbstregulation	77
4.2 Übungen für mehr Körperachtsamkeit	83
4.2.1 Basisübungen	85
4.2.2 Erste Übungen zur Regulierung des inneren Erlebens	95

5. Alles im grünen Bereich: Ruhe und Sicherheit	107
5.1 Östliche Weisheiten für das westliche Leben.....	107
5.2 Übungen, um im grünen Bereich zu bleiben.....	109
5.2.1 Alles im (Atem-)Fluss: Atemübungen für innere Ruhe.....	111
5.2.2 Übungen für mehr (innere) Sicherheit und Verbundenheit mit den eigenen Ressourcen	118
5.2.3 Übungen zur Selbstfürsorge und zur Regeneration	132
6. Gelb oder schon tieforange? Stress, Übererregung und Alarmmodus	143
6.1 Das innere Gleichgewicht in Gefahr: Angst, Wut und Trauer.....	144
6.1.1 Angst verstehen	144
6.1.2 Wut verstehen	147
6.1.3 Trauer verstehen	149
6.2 Übungen, um die innere Balance zurückzuerlangen	150
6.2.1 Allgemeine Übungen zur Regulierung emotionaler Belastung.....	152
6.2.2 Übungen für einen entlastenden Umgang mit Ängsten	169
6.2.3 Übungen für einen konstruktiven Umgang mit Wut.....	178
7. Alarmstufe Rot: erstarrt, erschöpft, ausgebrannt oder untererregt	195
7.1 Der innere Shutdown als Selbstschutz	195
7.2 Übungen für neue Lebensenergie.....	198
Schlusswort	221
Danksagung.....	223
Literaturverzeichnis.....	225
Personen- und Stichwortverzeichnis	233

Einführung: Wie der Körper die Seele heilt

„Alle reden über Gefühle, aber durch das Reden über die Gefühle werden sie meist auch nicht verändert, denn das Eigentliche geht noch viel tiefer.“

Eugene T. Gendlin

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, haben Sie vermutlich entweder ein privates oder berufliches Interesse an Körperübungen zur Vitalisierung und Entspannung oder es steckt ein gewisser Leidensdruck dahinter, weil psychosomatische Symptome Ihnen Lebensqualität rauben. Egal, wie sehr Sie das Leben bisher mit stärkenden Erfahrungen gesegnet hat oder wie sehr Sie das Gefühl hatten, immer kämpfen zu müssen, dauerhaft bedroht zu sein oder allein dazustehen – die Fähigkeit, in sich selbst Stärke zu finden und die Herausforderungen des Alltags auf eine gesunde und konstruktive Art zu meistern, schlummert in uns allen. Der Schlüssel heißt: Selbstregulation. Diese kann noch um ein Vielfaches intensiver wirken, wenn wir sie täglich üben, sie zu einem inneren Leitfaden in unserem Leben werden lassen und um eine liebevolle Beziehung (zu uns selbst und unseren Mitmenschen) ergänzen.

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und ein gesunder Körper wird durch einen gesunden Geist genährt. Längst ist uns Menschen bewusst geworden, dass Körper und Geist miteinander verbunden sind, schon bevor wir unseren ersten Atemzug auf dieser Welt nehmen. Der Mensch kann nur als Einheit aus Körper und Geist existieren und es ist diese enge Verbindung aus Psyche und Soma, die uns ein Leben lang auf unsere individuelle Weise durch die bewegten Gewässer des Lebens navigiert. Wir sind es uns selbst schuldig, die Navigation unseres Lebensschiffes mit großer Achtsamkeit vorzunehmen. Viele alte Hochkulturen wissen seit jeher um die Untrennbarkeit von Geist und Körper und doch verlieren wir im hektischen und überfüllten Alltag oft den Blick für den körperlichen Ausdruck unserer seelischen Bedürfnisse.

Milton Erickson, der Vater der modernen Klinischen Hypnose und Hypnotherapie, hat – auch anhand seiner eignen persönlichen Erfahrungen – erkannt, wie eng Körper und Geist zusammenarbeiten. Er bezeichnete den Körper als ein Gefäß für unsere unterdrückten Emotionen. Das Bild ist tatsächlich passend: Alle unsere Gefühle, auch die unangenehmen, haben eine wichtige Funktion zu erfüllen. Sie dienen uns wie ein Kompass: Sie helfen uns, das Verständnis für unsere Bedürfnisse und Grenzen zu schärfen, und sorgen dafür, dass der Körper entsprechend handeln kann.

Damit dieser natürliche Vorrang funktioniert, müssen die Emotionen auf der körperlichen Ebene wahrgenommen und *ausgedrückt* werden – erst dann haben sie ihre Signalfunktion erfüllt und geistern nicht mehr im Körper herum wie nicht willkommene Gespenster. Wenn wir – vor allem bei besonders intensiver Belastung – nicht dafür sorgen, dass unsere Emotionen einen passenden Ausdruck finden, sondern sie verdrängen und im körperlichen Erleben *einfrieren*, dann erschaffen wir womöglich eine Grundlage für die Entwicklung psychischer und somatischer Symptome.

In diesem Ratgeber möchten wir, zwei niedergelassene Psychotherapeutinnen mit Schwerpunkten in der Verhaltenstherapie, körperorientierten Psychotherapie, Hypnotherapie und Yogatherapie, eine Brücke zwischen den Auf- und Abregungen des Lebens, den intensiven und flüchtigen Gefühlen und der Weisheit Ihres Körpers bauen. Wir hoffen, dass wir Sie dabei unterstützen können, Ihren Werkzeugkoffer mit neuen Inhalten zu füllen, damit Sie ein selbstwirksames und selbstreguliertes Leben führen können.

Dieses Buch verspricht keine Wunderheilung und kann definitiv kein Ersatz für eine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung sein. Wir möchten Sie auch nicht zur Erleuchtung oder zu vollkommenem Glück führen. Unser Wunsch beim Zusammenstellen dieser vielen verschiedenen Übungen war es, eine Erinnerungshilfe dafür zu sein, sich täglich mit dem Körpererleben, dem sogenannten Felt Sense, sowie dem inneren Reichtum und der gedanklichen Freiheit zu verbinden. Durch achtsame Selbstwahrnehmung und die Integration von Körper und Geist zu einer wertvollen Kraftquelle entwickeln Sie innere Gelassenheit und tun Ihrer Gesundheit ganzheitlich etwas Gutes.

Vermutlich wird nicht jede Übung den durchschlagenden Erfolg haben, den Sie sich wünschen, doch allein die Beobachtung, „was sich verändern könnte“, kann die Tür zu tieferem Verständnis des eigenen Körpers bereits einen Spalt weit öffnen. Wenn wir verstanden haben, wie die emotionale und gedankliche Wahrnehmung der Welt mit unserem körperlichen Erleben zusammenhängt, wird es uns leichter fallen, souverän durch die Stürme des Lebens zu navigieren.

Wir haben Ihnen in den folgenden Kapiteln hilfreiche Informationen und eine ganze Reihe von Übungen zusammengetragen, damit Sie sich Schritt für Schritt an Ihr körperliches Erleben annähern und Ihr Nervensystem besser kennenlernen können. Das bedeutet auch, durch konsequente Stärkung der Körperachtsamkeit einen zunehmend lebendigeren und im Körper verankerten Alltag zu führen. Mithilfe der vorgestellten Übungen werden Sie immer besser erkennen können, ob sich Ihr Körper und Geist gerade in einem regulierten Zustand der Ruhe, Sicherheit und Verbundenheit befinden, gestresst und übererregt sind oder sich bereits erschöpft und ausgebrannt in einem Zustand der Energielosigkeit und Untererregung befinden.

Mit dem Ziel, sich möglichst oft selbstwirksam wieder in den Bereich der Ruhe und Sicherheit zu navigieren, erhalten Sie eine Reihe von Körperachtsamkeitsübungen und körpertherapeutischen Interventionen, imaginativen Anleitungen, Atem- und Körperpraxis aus dem Yoga sowie viele kleine Anregungen für einen bewussteren und körperfreundlichen Lebensstil.

Wir hoffen, dass Sie sich mit der einen oder anderen Übung besonders wohl fühlen werden und sich einen Koffer an Ressourcen zusammenstellen, der für Sie genau die richtigen Werkzeuge beinhaltet, um sich selbst wiederzufinden in einer Welt, in der wir uns manchmal zu wenig spüren.

Generelle Durchführungs- und Sicherheitshinweise

Am Anfang jeder Übung können Sie ...

- sich im Raum orientieren: sich z. B. bewusst im Raum umschaun, dabei den Kopf in alle Richtungen drehen, die Augen spontan durch den Raum wandern lassen, Geräusche wahrnehmen, die zu hören sind, spüren, wo der Körper Kontakt mit den Gegenständen und mit dem Raum hat, z. B. über die Lufttemperatur;
- Ihre Konzentration auf die Atmung bringen, für einige Atemzüge einfach nur die Atembewegung auf der körperlichen Ebene beobachten;
- die Aufmerksamkeit auf das innere Körpererleben fokussieren: sich erden, z. B. indem Sie wahrnehmen, wie sich der Boden unter den Füßen oder die Sitzfläche unter dem Gesäß anfühlt, die Muskulatur im ganzen Körper kurz anspannen und wieder entspannen, um die körperlichen Empfindungen wieder präsenter zu machen, den Körper kurz abklopfen und so mehr sensorische Reize erschaffen oder eine Hand aufs Herz legen, um symbolisch zu betonen, dass der Blick jetzt nach innen wandert und innere Achtsamkeit im Vordergrund steht.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für die Zeit der Übung nach innen. Das wird vielleicht nicht durchgehend funktionieren, es ist aber die Intention, auf die es ankommt. Ablenkungen wie störende Gedanken oder äußere Reize werden Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen: Registrieren Sie dann freundlich und gelassen, dass Sie abgelenkt waren, lassen Sie die Ablenkung sanft wieder los und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zu den körperlichen Empfindungen. Es ist normal, dass der Verstand abgelenkt wird, und kein Grund, sich zu ärgern oder an den eigenen Fähigkeiten oder der Eignung der Übungen zu zweifeln. Das Gegenteil ist der Fall: Durch das Registrieren und Loslassen der Ablenkungen lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit immer wieder dorthin zu lenken, wo Sie sie halten möchten, trainieren Sie Ihre Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle.

Einige Übungen umfassen auch hypnotherapeutische Techniken, da wir uns die Tatsache zunutze machen möchten, dass während einer hypnotherapeutischen Trance körperliche und sinnliche Empfindungen zugänglicher und präsenter gemacht werden können. Die Anleitungen zu diesen Übungen können Sie sich als Audiodateien anhören und sich so sanft in eine Trance ein- und ausleiten lassen.



Beachten Sie bitte, dass Trancen den Bewusstseinszustand verändern. Sie dürfen deswegen nicht während Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erfordern (z. B. Autofahren), gehört werden. Falls eine Trance mit unangenehmen Phänomenen einhergeht, können Sie sie jederzeit eigenständig unterbrechen. In diesem Fall wird die Entspannung zurückgenommen, indem Sie die Regel der drei A verfolgen:

- **A**rme anspannen
- tief **A**temen
- **A**ugen wieder öffnen

Im Anschluss orientieren Sie sich wieder in der Außenwelt und beobachten Sie bewusst die Außenreize, bis Sie merken, dass Sie wieder ganz im Alltag angekommen sind.

Üben Sie die eigenständige Tranceunterbrechung am besten im Voraus, damit Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der Technik entwickeln.



Neben den Audioanleitungen umfasst dieses Buch auch Videos, um Ihnen diverse Übungen näherzubringen.

Berücksichtigen Sie bitte immer: Falsche oder unachtsam ausgeführte Körperübungen können ggf. zu Verletzungen oder anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. *Achten Sie deswegen bewusst auf Ihre Körpersignale, nehmen Sie Ihre körperlichen Grenzen wahr und beachten Sie sie liebevoll.* Auch das ist eine wichtige Übung: das bewusste Loslassen unrealistischer Leistungserwartungen und die Stärkung eines mitfühlenden Umgangs mit den eigenen Grenzen – eine Fertigkeit, die auch im Alltag bedeutsam ist, aber häufig viel zu kurz kommt. Bei Zweifeln, ob Sie die Übungen korrekt ausführen, ist es sinnvoll, auf zusätzliche professionelle Unterstützung eines Yoga- oder Gymnastiklehrers vor Ort zurückzugreifen.

1. | Körper und Geist in Stress-Zeiten

Ohne unseren Körper könnten wir keine Erfahrungen auf dieser Welt machen. Durch unseren Körper wird die Seele erfahrbar und durch unsere Seele oder unseren Geist wird der Körper bewusst. In vielen alten Kulturen und spirituellen Traditionen verbindet man das Verständnis der Seele mit unserer Atmung. Die untrennbare Einheit von bewusstem Geist und fühlendem Körper beginnt mit unserem ersten Atemzug und endet mit dem letzten Atemzug.

Evolutionär betrachtet war die Anpassung an die sich verändernde Umwelt auch auf körperlicher Ebene von maßgeblicher Bedeutung für das Überleben des Menschen. Die Technologisierung, die einst bei der Entwicklung intelligenter Hilfswerkzeuge durch die Neandertaler und die ersten Vertreter des Homo sapiens begann, schreitet heute rasant voran und verändert unser aller Leben in erheblichem Ausmaß. Einerseits bedeutet sie eine Alltagserleichterung, andererseits entfremdet sie uns von dem natürlichen „Lebensfluss der Natur“. Es scheint, als verlagere sich der kollektive Lebensfokus auf eine unendlich weiterzuentwickelnde geistige Ebene. Wir verlieren den authentischen Zugang zu unserem körperlichen Erleben und verbringen unser Leben immer mehr in einer gedanklichen (digitalen) Scheinwelt. Fortschreitende Digitalisierung und die Macht sozialer Medien sorgen jedoch nicht für innere Zufriedenheit, sondern sind Quell physischer wie psychischer Erkrankungen.

In Zeiten zunehmender Lebensgeschwindigkeit und fortschreitender Verunsicherung benötigen wir umso mehr die Fähigkeit, den Halt in uns selbst zu finden. Erarbeiten wir uns die Kompetenz, selbstwirksam und eigenständig in den Zustand innerer Ruhe zu kommen, werden wir auch für andere offen und können dazu beitragen, uns alle als eine Gemeinschaft zu erleben, die den menschlichen Lebensweg auf dem Planeten Erde gemeinsam beschreitet. Je mehr wir uns im gestressten Daueralarmmodus befinden, desto weniger sind Körper und Geist in der Lage, liebevoll und einfühlsam, kommunikativ und verbunden zu sein. Dabei ist das Gefühl der Verbundenheit einer der wichtigsten Schlüssel zu Ausgeglichenheit und tiefer Zufriedenheit: Verbundenheit mit anderen Menschen, sowohl mit den engsten Bindungspersonen als auch mit der Gemeinschaft, Verbundenheit mit den eigenen Lebenswerten, vielleicht sogar Verbundenheit mit dem Spirituellen oder dem großen Ganzen, mit dem, was größer ist als das eigene Ich – was auch immer es für jeden und jede von uns genau bedeuten mag.

Das Phänomen der Verbindung im Innen wie im Außen wird schon seit vielen tausend Jahren in verschiedenen spirituellen Traditionen aufgegriffen, auch in der yogi-

schen Philosophie: „Yoga“ bedeutet nicht zufällig „Einheit“, eine Einheit in uns und mit allem um uns herum.

1.1 Stress und das vegetative Nervensystem

Der Stress ist in unserer schnelllebigen, intensiven Welt zu unserem treuen Begleiter geworden und trotzdem wissen wir häufig nicht, was er auf der körperlichen und psychischen Ebene auslöst und wie untrennbar diese Prozesse miteinander verbunden sind.

Wenn wir *Stress* sagen, meinen wir eine psychovegetative Stressreaktion: eine psychosomatische Antwort auf eine wahrgenommene Gefahr. Das bedeutet, dass sowohl der Körper als auch der Geist, gesteuert durch das vegetative Nervensystem, auf eine äußere oder innere – oft auch nur vermeintliche – Gefahrenquelle mit einer Abwehrreaktion reagieren. Die Wahrnehmung einer potenziellen Gefahr kann sich auf äußere Situationen beziehen, wie beispielsweise eine unerwartete Begegnung mit einem freilaufenden Hund, oder auf innere Ereignisse, wie die *Sorge* vor einer unerwarteten Begegnung mit einem freilaufenden Hund (etwa bei genereller Angst vor Hunden). Mehr noch – es reicht schon aus, dass wir auf eine *vermeintliche* Gefahr stoßen, z. B. wenn wir auf dunkler Straße einen Schatten vorbeihuschen meinen und ein freilaufendes Tier dahinter vermuten, dass unser ganzer Organismus, Körper und Geist, mit einer vegetativen Stressreaktion antwortet.

Jede Stressreaktion, die wir erleben, wird vom vegetativen Nervensystem initiiert und beendet.

Das vegetative Nervensystem wird auch als das autonome Nervensystem bezeichnet, da es nicht unserer willentlichen, bewussten Kontrolle unterliegt. Es steuert alle großen Organsysteme, wie das Herz-Kreislauf-System, das Verdauungssystem, die Atmung, und reguliert das innere Milieu des Körpers. Es ist im stetigen Austausch mit dem zentralen Nervensystem, und zwar in beide Richtungen. Über sogenannte afferente Nervenfasern werden sensorische Signale aus dem Inneren des Körpers und von den inneren Organen zum Gehirn weitergeleitet, wo anhand der Informationen aus dem Körperinneren Emotionen ausgelöst werden. Über efferente sympathische und parasympathische Nervenfasern werden die emotionalen Informationen an die Erfolgsorgane weitergeleitet, damit eine entsprechende körperliche Reaktion erfolgen kann. Erfolgsorgane nennt man die Organe (oder Gewebe), die den Endpunkt eines zielgerichteten biochemischen oder physiologischen Prozesses darstellen.

Das vegetative Nervensystem teilt sich in sympathische und parasympathische Nervenbahnen auf, die grundsätzlich wie Gegenspieler agieren und eine entgegengesetzte Wirkung auf die Körperorgane erzielen (vgl. auch Tabelle 1.1).

1.1.1 Sympathikus/sympathisches Nervensystem (Aktivität und Stress)

Das sympathische Nervensystem ist dafür zuständig, körperliche Energieressourcen zu mobilisieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern mit dem Ziel, wahrgenommene Gefahren abzuwenden. Der Erregungszustand wird gesteigert, damit wir auf eine potenzielle Gefahrenquelle so reagieren können, wie es in der Menschheitsgeschichte bis jetzt am sinnvollsten war: mit Flucht, angeregt durch die Emotion Angst, oder mit Kampf, angeregt durch die Emotionen Ärger und Wut. Ist der Sympathikus aktiviert, befinden wir uns auch emotional und psychologisch im erregten Stressmodus: Angst oder Wut bestimmen unser Erleben, unser Fokus verengt sich auf Gefahren und die Fähigkeit, sich mit der Umwelt konstruktiv zu verbinden, nimmt mit zunehmendem Erregungsmodus ab. In überwältigenden Gefahrensituationen wird die Aktivität des Präfrontalcortex, der evolutionär gesehen letzten Hirnregion, die sich entwickelt hat und (kurzgefasst) für vernünftiges Planen und Handeln zuständig ist, durch schlechtere Durchblutung gedrosselt. Jene Areale, die für die Emotionsverarbeitung, die impulsive Reaktion auf wahrgenommene Gefahr und das Triebverhalten zuständig sind, werden dominanter. Im „Normalmodus“ ist es umgekehrt: Das sogenannte limbische System wird in der Regel durch unseren bewusst planenden Präfrontalcortex mehr oder weniger kontrolliert, damit wir im Alltag „kluge“ Entscheidungen treffen, statt unseren Emotionen freie Bahn zu lassen. Unter Stress wird das emotionale Zentrum des limbischen Systems, die Amygdala, jedoch nicht mehr gehemmt und bestimmt das Verhalten. In intensiven Stresssituationen übernehmen demnach die (entwicklungsgeschichtlich) alten limbischen Strukturen die Handlungssteuerung. Wir greifen auf unsere Instinkte und emotionalen Reaktionsmuster zurück, um uns schnellstmöglich vor Gefahren zu schützen, ungeachtet der Angemessenheit der Abwehrreaktion.

Die beschriebene Stressreaktion ist im Kern eine Aktivierungsreaktion, also nichts, was wir prinzipiell aus unserem Leben verbannen sollten. Zustande kommt sie über bestimmte Neurotransmitter wie Noradrenalin und Adrenalin, die wir umgangssprachlich Stresshormone nennen, aber treffender als Aktivierungshormone bezeichnen sollten, da sie dafür sorgen, dass ausreichend Energie für unsere Zwecke bereitgestellt wird. Bei einer geringen bis mittleren sympathischen Aktivierung werden so viele Aktivierungshormone ausgeschüttet, dass wir genug Energie haben, um

im Alltag unsere normalen Anforderungen und Herausforderungen zu bewältigen. Bei einer intensiven sympathischen Aktivierung wird sehr viel Energie bereitgestellt für eine Kampf- oder Fluchtreaktion, durch die „Bedrohungen“ abgewendet werden und unser Überleben gesichert werden soll. Bei chronischer Aktivierung des Sympathikus kommt zusätzlich das Dauerstresshormon Cortisol zum Einsatz, um die aktivierende Wirkung des Sympathikus zumindest etwas auszubremsen und beispielsweise den Stoffwechsel wieder zu verlangsamen. Bei intensiver und chronischer sympathischer Überaktivierung entsteht aversives Stresserleben bis hin zur Erschöpfung und Überforderung, die in depressiver Antriebs- und Motivationslosigkeit münden kann.

Folgende Organfunktionen werden unter anderem durch den Sympathikus gesteuert:

- Hypertonie (hoher Blutdruck)
- Tachykardie (schneller Puls)
- Mydriasis (Pupillenerweiterung)
- Verringerung der Darm-Peristaltik
- Bronchodilatation (Bronchienerweiterung)
- Hyposalivation (weniger Speichelfluss)
- Steigerung der Schweißdrüsenaktivität
- bessere Durchblutung der Skelettmuskulatur
- Glykolyse (Energiebereitstellung)
- Harnkontinenz
- kurzfristig: Aktivierung des Immunsystems, langfristig: durch Cortisolausschüttung Hemmung des Immunsystems.

Damit der Organismus, sowohl der Körper als auch der Geist, lebensfähig bleibt, kann er nicht dauerhaft aktiviert sein. Der Sympathikus hat daher einen Gegenspieler: den Parasympathikus, der einen psychosomatischen Raum für Entspannung, Beruhigung, Regeneration und Heilung schafft.

1.1.2 Parasympathikus / parasympathisches Nervensystem (Ruhe und Heilung)

Das parasympathische Nervensystem sorgt für Ressourcenerhaltung und Regeneration des Organismus. Dabei werden viele verschiedene gesundheitsfördernde Prozesse aktiviert, die für ein ganzheitliches Wohlbefinden sorgen können. Auf der psychischen Ebene erweitert sich der mentale Fokus, die Fähigkeit, sich mit der Umwelt konstruktiv zu verbinden und Freude zu erleben, nimmt mit abnehmenden Erregungsmodus zu, es gibt wieder Raum für kreatives und rationales Denken, was

damit einhergeht, dass der Neocortex wieder besser durchblutet wird. Beim Aufbau einer Entspannungsreaktion spielen Neurotransmitter, insbesondere das anregende oder auch entspannende Acetylcholin, das beruhigende Serotonin und die angstlösende und auch müde machende GABA (Gamma-Aminobuttersäure), eine zentrale Rolle für die regenerativen Effekte.

Der längste und wichtigste Nerv im parasympathischen System ist der Vagusnerv (*Nervus vagus*), der die aktivierende sympathische Stressreaktion ausbremst. Er wird auch der „umherschweifende Nerv“ genannt, weil er sich durch den gesamten Körper zieht und verschiedene Funktionen im autonomen Nervensystem, dem Herz-Kreislauf-System, dem Atemsystem, dem Magen-Darm-Trakt, dem Immunsystem und dem endokrिनologischen Hormonsystem übernimmt. Zwischen den inneren Organen wie Magen, Darm, Leber, Nieren, Lunge und Herz und dem vegetativen Nervensystem herrscht ein reger Austausch an sensorischen und motorischen Informationen: Das Nervensystem bekommt Informationen aus dem Körper und schickt Informationen zum Körper. Diese wechselseitige Verbindung kann man unter anderem über die Herzratenvariabilität, dem natürlichen Veränderungsmuster der Abstände zwischen den Herzschlägen, und die *respiratorische Sinusarrhythmie*, der Änderung der Herzfrequenz in Verbindung mit Änderungen der Atemmuster, beobachten.

Der Vagusnerv bekommt zu Recht immer mehr Anerkennung als „Selbstheilungsnerv“, da er für das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zuständig ist. Körperliche Selbstheilung ist jedoch nur in einem überwiegend parasympathisch gesteuerten Zustand möglich. Der Vagusnerv kann seine wichtige Funktion nur dann erfüllen, wenn der Sympathikus nicht das Überleben sichern muss, also bei ausreichender Sicherheit und dem Ausbleiben einer sympathischen Erregung. Wir tun gut daran, die Aktivität des Vagusnervs bewusst zu fördern, was, wie man inzwischen weiß, tatsächlich möglich ist.

Unter anderem folgende Funktionen werden durch den Parasympathikus stimuliert:

- Hypotonie (niedriger Blutdruck)
- Bradykardie (langsamer Puls)
- Miosis (enge Pupillen)
- Anregung der Darm-Peristaltik
- Bronchospasmus (Bronchienverengung)
- Hypersalivation (mehr Speichelfluss)
- periphere Durchblutungshemmung
- Miktion (Harnlassen)

Parasympathischer Zustand (Ruhe)	Sympathischer Zustand (Stress)
Angenehmes Wärmeempfinden (vor allem im Rumpf)	Kälte oder starke Hitze
Tiefe und langsamere Atmung, Gefühl von „mehr innerem Raum“	Schnelle und flache Atmung, Brustkorb verengt sich, aber Bronchien erweitern sich
Entspannung der Muskulatur	Anspannung der Muskulatur
Gefühl von Schwere oder Leichtigkeit	Unangenehmes Zittern
Verlangsamung des Herzschlags	Erhöhter Herzschlag und Puls
Blutdruck sinkt	Blutdruck steigt
Anregung der Verdauung	Verdauung gehemmt
Anregung der Speichelproduktion	Trockene Schleimhäute
Anregung der Sexualfunktion	Hemmung der Sexualfunktion
Anregung des Stoffwechsels	Hemmung des Stoffwechsels, Energiereserven schonen
Verringerung der Schweißproduktion	Erhöhung der Schweißproduktion

Tabelle 1.1: Parasympathischer und sympathischer Zustand

Sie können sich die vegetative Reaktion wie einen Schieberegler zwischen zwei Polen vorstellen: Auf der einen Seite haben wir den Sympathikus mit seiner Aktivierungs- und Energiebereitstellungsreaktion, auf der anderen Seite den Parasympathikus mit der regenerativen Entspannungsreaktion, die Heilungsprozesse ermöglicht. Das vegetative Nervensystem bewegt sich die ganze Zeit zwischen den beiden Polen, was eine vollkommen gesunde und normale Reaktion ist. Es ist nichts Schlechtes, die sympathische Erregung zu erleben. Im Gegenteil: Es ist ein wichtiger Bestandteil unseres inneren Reaktionsspektrums. Langfristig schädlich ist allerdings, wenn wir die innere Beweglichkeit zwischen den beiden Polen verlieren und dauerhaft auf der Stressseite verharren.

1.2 Der psychosoziale Stress

Wenn wir Stress erleben, bekommen wir Angst und wollen fliehen oder werden wütend und wollen kämpfen. Im schlimmsten Fall, wenn der Stress überwältigend ist und weder Flucht noch Kampf möglich sind, steht uns noch die dritte und letzte Möglichkeit zur Verfügung: das Erstarren. Der Körper stellt sich tot, was für unsere Vorfahren wahrscheinlich lebensrettend sein konnte, etwa weil sie vom Angreifer übersehen wurden, oder zumindest den Schmerz der Niederlage erträglicher machte: Früher bedeutete der verlorene Kampf oder die misslungene Flucht den sicheren Tod. Die damaligen Stressoren waren wilde Tiere oder andere feindliche Menschengruppen.

Heute sieht es etwas anders aus. Natürlich gibt es immer noch die brandgefährlichen Situationen, in denen der Sympathikus unser bester Berater ist: Sollten wir auf dunkler Straße von einem Angreifer überfallen werden, ist es mehr als sinnvoll, so schnell rennen zu können, wie es nur geht, ohne groß nachzudenken. Allerdings ist der meiste Stress, den wir in der modernen Welt erleben und der uns unausgeglichen oder sogar krank macht, der psychosoziale Stress.

Unter psychosozialen Stress verstehen wir die Belastung, die durch das Zusammenleben und den Austausch mit unseren Mitmenschen verursacht wird. Er zeigt an, dass wir uns in Bezug auf unsere psychologischen und sozialen Bedürfnisse nicht im Gleichgewicht befinden: Unsere Bedürfnisse nach Sicherheitserleben, Verbundenheit, Selbstwerterhalt, Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Freude sind nicht ausreichend erfüllt (siehe Kasten). Auf der Arbeit und im privaten Kontext müssen wir uns mit zahlreichen unterschiedlichen Anforderungen auseinandersetzen, zugleich werden wir ständig mit neuen Informationen aus unserer Umgebung und den (sozialen) Medien konfrontiert. Wir müssen unseren Fokus über einen langen Zeitraum hinweg auf zahlreiche Aufgaben und verschiedene gleichzeitig auftretende Reize richten. Es ist nicht nur viel, was wir Tag für Tag regeln und bewältigen müssen, auch das Tempo nimmt zu, die Zeitfenster für das „Bewältigen“ werden kleiner. Dadurch erleben wir Überforderung, Erschöpfung, Stimmungslabilität und Gereiztheit. Da unser Körper keine andere Reaktionsmöglichkeit hat, als darauf mit einer vegetativen Stressreaktion zu antworten, befinden wir uns fast dauerhaft in einem Alarm- und Überlebensmodus, ohne es bewusst zu merken, und versuchen, unsere verbliebenen Ressourcen zu schützen.

Psychologische Grundbedürfnisse

Genau wie unser Körper Luft, Wasser, Nahrung, Wärme und Schutz benötigt, braucht auch unsere Seele psychologische Wärme, Schutz und Nahrung. Unsere Psyche wird im Wesentlichen von vier fundamentalen emotionalen Grundbedürfnissen genährt, die der bereits verstorbene Psychotherapieforscher Klaus Grawe als psychologische Grundbedürfnisse zusammengefasst hat. Diese vier psychologischen Grundbedürfnisse sind allesamt für die psychische und körperliche Gesundheit des Menschen und für die menschliche Entwicklung essenziell und teilweise sogar überlebenswichtig:

- **Bindung:** Erleben von Verbundenheit, Geborgenheit und Sicherheit durch gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen.
- **Selbstwerterhöhung:** Ein positives Gefühl, das wir bei Betrachtung der eigenen Person erleben. Um unseren Selbstwert zu sichern, streben wir nach positiven Gefühlen oder vermeiden das Erleben unangenehmer Emotionen in Bezug auf das eigene Selbstbild. Wir brauchen eine wohlwollende Bewertung der eigenen Person, möchten uns als „gute Menschen“ sehen, die mit dem Leben zurechtkommen, erfolgreich ihre Herausforderungen meistern und bei den anderen Menschen positiv ankommen.
- **Kontrolle:** Wunsch nach Orientierung, Selbstwirksamkeitserfahrung und Entscheidungsfreiheit.
- **Lustgewinn und Unlustvermeidung:** Das Bestreben, angenehme und energiesparende Erfahrungen zu machen, die unser Belohnungssystem aktivieren, und unangenehme und energiekostenintensive Erfahrungen zu vermeiden (z. B. wollen wir eher Freude erleben und Angst möglichst vermeiden).

Erst im Verlauf unserer Entwicklung lernen wir mehr oder weniger gut, unsere Bedürfnisse selbst zu erfüllen. Im Säuglings- und Kleinkindalter sind wir beim Erhalt unserer körperlichen und emotionalen Gesundheit von unseren Bezugspersonen abhängig: Wir sind darauf angewiesen, dass uns unsere Umwelt nährt, wir selbst sind dazu noch nicht in der Lage. Im Verlauf unserer psychosozialen Entwicklung reifen die neuronalen und körperlichen Bewältigungsmöglichkeiten dann bestenfalls zu einer eigenständigen und selbstwirksamen Regulationskompetenz heran. So lernen wir, unsere Beziehungen und Handlungen aktiv zu gestalten und somit einen wesentlichen Einfluss auf unser Leben und unser Wohlbefinden zu nehmen.

Wenn unsere psychologischen Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden, bedeutet das für uns immer Stress. Stress betrifft immer den gesamten Organismus, sowohl den Geist als auch den Körper, da das Stresserleben durch die vegetative Übererregung zustande kommt: Den Geist können wir vom Körper nicht trennen, sie sind dafür viel zu eng miteinander verbunden. Wenn Sie also wegen der Belastung auf der Arbeit gestresst sind, empfinden auch Ihr Herz und Ihr Darm Stress.

Wann genau der psychosoziale Stress einsetzt bzw. steigt, ist sehr individuell und variiert stark von Mensch zu Mensch. Generell gilt: Zu einer wahrgenommenen Belastung werden psychosoziale Faktoren dann, wenn man das Gefühl bekommt, den Umständen ausgeliefert zu sein und sie nicht mehr selbst gestalten zu können. Der Eindruck entsteht, nur noch re-agieren zu müssen, statt selbst zu bestimmen, in welche Richtung das Leben sich entwickeln soll, oder selbst dazu nicht mehr imstande zu sein. Die Folgen dieser Dauer- oder Überbelastung sind seelisch wie körperlich zu spüren: Migräne, Spannungskopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Depressionen, Ängste, Schulter-, Nacken- oder Rückenschmerzen sowie zahlreiche andere Symptome können auftreten.

Im Folgenden sehen Sie in einer verkürzten Übersicht, was im Gehirn und im Körper passiert, wenn wir psychosozialen Stress erleben (und diesen erfolgreich überwinden).

Vereinfachter Ablauf der psychosozialen Stressreaktion im Gehirn:

1. Wahrnehmung von Inkongruenz (fehlende Übereinstimmung von eigenen Bedürfnissen und Gegebenheiten der Umwelt sowie eine negative Einschätzung der möglichen Handlungsoptionen). Beispiel: Auf der Arbeit muss ein Projekt zu Ende geführt werden, die Deadline rückt näher, doch der oder die Mitarbeitende kommt wegen zusätzlich anfallender Aufgaben nicht schnell genug voran.
2. Ausschüttung von Adrenalin. Die Sauerstoffversorgung des Körpers wird erhöht, die Bronchien weiten sich, die Herzfrequenz steigt ebenso wie der Blutzuckerspiegel. Die Leistungsfähigkeit der oder des Mitarbeitenden wird (kurzzeitig) erhöht.
3. Erregung des assoziativen Cortex (u. a. Neocortex und Präfrontalcortex), in dem wahrgenommenen Reizen (von außen und innen) Sinn verliehen wird, und des limbischen Systems (u. a. Amygdala und Hippocampus), das für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist. Der oder die Mitarbeitende ist fokussiert auf die zu erledigenden Arbeiten und reagiert ggf. gereizt auf Ablenkungen von außen.
4. Erregung des Behavioral Activation System (BAS): Aktivierung von Kampf- oder Fluchtverhalten durch Energiebereitstellung im vegetativen Nervensystem (initiiert durch die Steuerzentrale im Gehirn Hypothalamus). Der oder die Mitarbeitende „stürzt“ sich in die Arbeit.
5. Bei erfolgreicher Bewältigung sorgt das Belohnungserleben (Dopamin) für eine Abspeicherung der Bewältigungsstrategie. Es entsteht ein Hochgefühl, der oder die Mitarbeitende speichert für sich ab, die Aufgabe erfolgreich und selbstwirksam gemeistert zu haben.

6. Bei erneuter Konfrontation mit dem gleichen oder einem ähnlichen Stressor ist die erfolgreiche Bewältigungsstrategie immer besser abrufbar. Der oder die Mitarbeitende weiß: „Wenn ich mich anstrenge, schaffe ich das.“
7. Nach einigen Wiederholungen wird nur noch eine geringe oder keine Stressreaktion mehr ausgelöst: Wir *habituierten*, also gewöhnen uns an den Stressor, weil wir die Erfahrung machen, dass er für uns keine richtige Gefahr darstellt und wir die potenzielle Bedrohung bewältigen können.

Was passiert aber, wenn wir nicht die positive Erfahrung machen, dass wir das psychosoziale Stresserleben überwinden können, und unsere vegetative Stressreaktion gar nicht beendet wird?

Ein langanhaltender Stress wird zu einer echten Belastung für den Körper und den Geist. Ab einer gewissen Erregungsschwelle, d. h. bei einem sehr starken oder dauerhaften Stress, produziert die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA) Cortisol, welches zu einer Destabilisierung der bisherigen Bewältigungsstrategien führt. Unter starkem Stress haben wir beispielsweise Schwierigkeiten, auf Lerninhalte und auf die Fähigkeit des rationalen Denkens zuzugreifen. Das resultiert daraus, dass bei einer starken sympathischen Aktivierung die Gehirnareale (v. a. der Präfrontalcortex) schlechter durchblutet werden, die für rationales und analytisches Denken zuständig sind. Auch der berühmte Blackout in einer Prüfungssituation, wenn sich der Kopf auf einmal wie leergefegt anfühlt, obwohl man so viel gelernt hat und den Lernstoff beherrscht, kommt dadurch zustande. Bisher erfolgreiche Bewältigungsstrategien werden durch den starken und dauerhaften Stress gehemmt, wodurch das Erleben von Kontrollverlust entsteht. Durch den Einfluss von Cortisol wird der Energiestoffwechsel im Gehirn gedrosselt und die Energiebereitstellungsreaktion sinkt, was durch Implementierung des Behavioral Inhibition System (BIS) umgesetzt wird – dem Gegenteil des BAS, das uns zu produktiven Handlungen antreibt.

Durch das Erleben von Kontrollverlust steigt die Angstreaktion, die Umwelt wird antizipatorisch als unkontrollierbarer erlebt, wodurch Angststörungen, Schlafstörungen und nach einer Weile aufgrund der erlebten Hilflosigkeit Rückzug, Vermeidung und Depressionen entstehen können.

1.3 Dynamisches Gleichgewicht: Pendeln zwischen den Polen

Körper und Geist sind permanent bemüht, ein physisches und emotionales Gleichgewicht (Homöostase) herzustellen. Es ist ein dynamischer Prozess, der so gut wie nie ein Endziel erreichen kann, weil auch die äußeren Umstände nie dauerhaft konstant bleiben: Auf der vegetativen Ebene wird ständig verglichen und angepasst. Wir pendeln innerlich die ganze Zeit zwischen der sympathischen Aktivierung und der parasympathischen Entspannung. Selbst jeder Atemzug ist ein dynamischer Balanceakt zwischen der sympathisch aktivierenden Einatmung und der parasympathisch beruhigenden Ausatmung. Diese lebendige Pendelbewegung von einem Pol zum anderen, um sich in der Mitte einzupendeln, ist ganz natürlich. Wir können sie in der Natur ständig beobachten: nach Wärme (Sommer) folgt Kälte (Winter), nach Sonne folgt Regen, nach dem Tag die Nacht. Genauso reguliert unser Körper das innere Gleichgewicht über das vegetative Nervensystem. Wenn äußere und innere Veränderungen wie Temperatur, Atmung, Herzschlag, Hormone und Immunsystem sich zu stark verändern, initiiert der Körper ausgleichende Gegenmaßnahmen. So werden z. B. die Körpertemperatur oder der Blutzuckerspiegel unabhängig von äußeren und inneren Bedingungen möglichst konstant gehalten, was auch über Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Schlaf usw. erfolgt. Diese Regulationsmechanismen haben Grenzen, aber wenn wir achtsam mit unserem Körper umgehen, können wir seine Signale wahrnehmen und einen unausgeglichene Zustand wieder ausgleichen, beispielsweise durch Ruhe- oder Trinkpausen.

Genauso kann emotionaler oder psychosozialer Stress eine komplexe psychophysiologische Stressreaktionen hervorrufen. Sind unsere Bedürfnisse nach Bindung, Selbstwerterhalt, Lusterleben und Orientierung nicht ausreichend erfüllt, sorgen wir dafür, die äußeren Umstände bedürfnisorientiert anzupassen. So suchen wir beispielsweise die Gesellschaft anderer Menschen, wenn wir uns einsam fühlen. Oder wir ziehen uns zurück, wenn wir überreizt sind. Dabei wird zunächst im Sinne des grundlegenden Kontrollbedürfnisses versucht, die Umwelt an die eigenen Bedürfnisse anzupassen (Assimilation). Gelingt dies, nennen wir das Selbstwirksamkeit. Wenn das nicht möglich ist, wird eine Anpassung an die Umwelt angestrebt (Akkommodation). Das wohl fundamentalste Beispiel für die Anpassungsfähigkeit unserer Gefühle und Gedanken an (unveränderbare) äußere Situationen ist die Trauer. Das schmerzlichste aller psychosozialen Stressgefühle veranlasst uns nach einem nicht mehr abwendbaren Verlust, zur Ruhe zu kommen, sich der Tatsache „zu ergeben“, dass wir jemanden oder etwas verloren haben, uns für eine Weile von anderen halten zu lassen und uns dann das Leben wieder neu zu erschließen.