

Urs Willmann



EIN

LEBENS MITTEL

PATTLOCH

Urs Willmann

STRESS

Ein Lebensmittel

Über dieses Buch

Ein Leben ohne Stress ist nicht möglich. Der Mensch begegnet diesem Phänomen schon bei der Geburt, danach lässt es ihn nicht mehr los. Doch wenn wir ihm zu lang und in hoher Dosierung ausgesetzt sind, macht er uns krank – so die herrschende Auffassung. Es ist Zeit, dass wir uns von dieser Vorstellung verabschieden, fordert Urs Willmann. Er selbst spürt es Tag für Tag: Stress setzt Kräfte frei, die wir nutzen können, um in allen Lebensbereichen Bestleistungen zu erbringen. Zahlreiche medizinische und psychologische Studien bestätigen diese Erfahrung mittlerweile.

In seinem Buch führt uns Urs Willmann zu Menschen, die sportlich, künstlerisch und beruflich Außergewöhnliches leisten und von sich selbst sagen: »Ohne Stress kann ich nicht leben.« Er spricht mit Stressforschern und präsentiert die neuesten Ergebnisse ihrer Arbeit. Er schildert alltägliche Stresserfahrungen, denen wir uns gern und in bester Absicht aussetzen. Er beschreibt die lebenserhaltende Kraft von Stress, die physiologischen Abläufe in Stresssituationen und ihre Wirkung auf Körper und Seele. Vor allem aber macht er Mut – zum Stress.

Inhaltsübersicht

Widmung

Über dieses Buch

1 Annäherungen

- 1.1 Süchtig nach Stress**
- 1.2 Brauchen wir Stress?**
- 1.3 Der Tiger von Bramstedt**
- 1.4 Vom Stress zum Burnout**
- 1.5 Stress, positiv betrachtet**
- 1.6 Auf dem Rasen**
- 1.7 Gang zum Schafott**
- 1.8 Motor der Entwicklung**
- 1. 9 Kontrollverlust abgewendet**

2 Was die Wissenschaft weiß

- 2.1 Jeder Mensch ein TDI**
- 2.2 Wo der Stress beginnt**
- 2.3 Informationsaustausch**

2.4 Die zweite Achse

2.5 Im dauerhaften Widerstand

2.6 Stress und die körperlichen Folgen

2.7 Stress und Gefühle

2.8 Stress und Gedächtnis

2.9 Doping fürs Hirn

3 Grenzerfahrungen

3.1 Die große Lust auf Angst

3.2 Achterbahn statt Wildnis

3.3 Die Süchtigen von Lauterbrunnen

3.4 Eingeschlossen

3.5 Jagdszenen

3.6 Stress stimuliert

3.7 Experimentelle Erkundungen der Identität

4 Zumutungen

4.1 Der Mörder und ich

4.2 Angst macht Lust

4.3 Quälende Kunst

4.4 Schnelle Schläge

5 Lebensmodelle

5.1 Abschied von einem Mythos

5.2 Das Rezept der Ruhe

5.3 Existenz im Ruhelosen

5.4 Ein Arzt, der Mut macht

6 Perfekt leben - mit Stress

Dank

Für Ana

Über dieses Buch

Ich frage mich, wie Sie dazu kommen, ausgerechnet dieses Buch zu lesen. Wovon es handelt, das mögen die meisten Menschen nämlich überhaupt nicht. Oder mögen Sie etwa Stress? Als das Meinungsforschungsinstitut Forsa zum Jahresbeginn in einer Umfrage ermittelte, was sich die Deutschen für das Jahr 2016 wünschen, gab es einen klaren »Sieger«. 62 Prozent erhofften sich ein »stressfreieres Leben«. Kein einziges Anliegen stand häufiger auf den Wunschzetteln. Statistisch betrachtet wünschen sich die Deutschen also nichts mehr als weniger Stress. **1**

Stress ist nicht nur unbeliebt, er wird regelrecht verabscheut. Eine ganze T-Shirt-Kollektion gibt es mit dem Motto »I hate stress«. Und natürlich ein gleich lautendes Facebook-Portal. Sogar zu Drohzwecken eignet er sich. Im November 2015 wehrten sich die Mieter im Hamburger »Schanzenhof« gegen die Vertreibung durch den Eigentümer des Areals. Auf einem Transparent war in großen Buchstaben zu lesen: »Wer uns vertreiben will, muss Stress mögen!«

Offenbar bedeutet Stress Ungemach. Sein Image ist nachhaltig beschädigt. Wer in Buchhandlungen nach

Lektüre zum Thema Stress sucht, der findet Dutzende Ratgeber. Alle wollen sie helfen, ihn auszutreiben. Wie einen Teufel.

Der Grund dafür ist, dass wir nicht mehr wissen, wozu diese Reaktionsmöglichkeit des Körpers, die wir als »Stress« bezeichnen, überhaupt gut ist. Wenn wir über Stress sprechen, meinen wir meist eine drohende oder bereits existierende Phase psychischer Überforderung. Wir bezeichnen damit oft sowohl den Auslöser als auch die Reaktion auf Überlastung. Wir sagen zum Beispiel »Arbeit ist Stress« oder »Arbeit macht Stress«.

Eine korrekte Definition für alle im Alltag erlebten Formen von Stress lautet: »Stress ist das, was Stresssysteme aktiviert.« In der Natur, wo sich die einen Wesen von anderen Wesen ernähren, handelt es sich bei dieser Aktivierung meist um eine kurzzeitige Reaktion des Gesamtorganismus. Die Antilope erhöht auf diese Weise ihre Leistungsfähigkeit, um die Chancen zu verbessern, den Zähnen und Krallen eines heranrauschenden Geparden zu entkommen. Der US-amerikanische Stressforscher Robert Sapolsky kommt daher zum Schluss: »Für 99 Prozent aller Spezies auf diesem Planeten bedeutet Stress drei Minuten Schrecken in der Savanne: Danach ist es vorbei, oder es ist mit dir vorbei.«

Als Kulturwesen haben wir Menschen unsere Umwelt verändert. Da Konflikte mit Fressfeinden selten geworden sind, unterscheiden sich unsere Stresserfahrungen von

denen freilaufender Tiere. Stressphasen sind für uns Zeiträume in der Kategorie von Wochen, Monaten oder Jahren. Die Stressoren sind diffuser als Raubkatzen auf Samtpfoten, sie sind meist körperlos, heißen Termine, Steuererklärung, Chef oder Kochen für Gäste. Kein Wunder, dass wir das Gespür für die kurzzeitige Stressreaktion verloren und die bizarre Vorstellung entwickelt haben, dass Stress schlecht für uns sei und nachhaltig unsere Gesundheit ruiniere.

Mit dieser Ansicht liegen wir falsch. Ein Blick in die Wildnis, der wir kaum mehr angehören, erzählt anderes. Denn Stress ist Teil einer Erfolgsgeschichte. Die Stressreaktion dient in Fauna und Flora auf unterschiedliche Weise dazu, das Individuum zu schützen. Die Antilope sprintet mit plötzlich aktiviertem Organismus in Höchstgeschwindigkeit in die Sicherheit. Die Weinbergschnecke gerät durch hohe Metallbelastungen in Umweltstress, passt sich an und wird widerstandsfähiger.² Attackieren Raupen eine Pflanze, gerät sie in Stress und wehrt sich, indem ihre Zellen mit Hilfe von Calciumionen miteinander kommunizieren und den Widerstand gegen den Fressfeind organisieren.³ Sogar der Schimmelpilz *Eurotium rubrum* ist imstande, hohe Salzkonzentrationen im Toten Meer zu überleben, indem er sich aktiv an seine lebensfeindliche Umwelt anpasst – mit Hilfe einer gepflegten Stressreaktion.⁴

Aber ausgerechnet wir Menschen als angebliche Krone der Schöpfung behaupten einerseits mit Stolz, eine Leistungsgesellschaft aufgebaut zu haben – und verteufeln andererseits jenes biologische Instrument, das unsere physische Leistung und unser Denkvermögen erhöht. Wir halten den Stress für einen Feind statt für eine Möglichkeit, uns gegen Gefahren zu wehren.

Mit dieser Einstellung haben wir ein Missverständnis so sehr kultiviert, dass viele Zeitgenossen gar nicht mehr erkennen, wie der Stress ihre Widerstandskraft erhöht. Nicht anders als im Falle von Pflanze, Schimmelpilz und Antilope rettet Stress unser Leben, lässt es gesunden. Außerdem machen wir uns etwas vor, wenn wir behaupten, Stress nicht zu lieben. Gehen Sie ins Kino oder auf den Rummelplatz! Sie werden unzählige Gleichgesinnte finden, die aus demselben Grund wie Sie diesen Ort aufgesucht haben: weil nichts ihre Leidenschaft mehr entfacht als Stress. Das Missverständnis, mit dem wir dem Stress begegnen, will ich ergründen. Um dieses Buch zu schreiben, begab ich mich auf eine Spurensuche durch die Gesellschaft. In Fußballstadien fahndete ich nach den Ingredienzien einer Stresskultur, die längst zur Massenbewegung geworden ist. In den Laboren der Stressforscher brachten mich Stresstests an die Grenzen meiner Belastungsfähigkeit. Anschließend erklärten mir die Wissenschaftler, warum Stress den Körper trainiert, das Immunsystem stärkt, die Denkleistung erhöht – und er sich

sogar als beste Waffe gegen die chronischen, ungesunden Formen von Stress eignet.

Ganz zu Beginn meiner Arbeit an diesem Buch las ich, was zwei meiner ZEIT-Kollegen über die Schwierigkeiten geschrieben hatten, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen: »Das Schlimme daran ist nicht nur die Hetzerei, der Druck, die ewige Überlastung. Mindestens ebenso hässlich ist, was der Stress mit uns macht. Er macht uns ruppig und dick. Blass und müde. Kurzatmig und gereizt. Und, das vor allem: Er macht uns stumm.« ⁵

Heute weiß ich, dass man sich ein völlig anderes Bild vom Stress machen muss, um ihn für ein besseres Leben nutzen zu können. Der Stress, den ich kennengelernt habe, macht nicht ruppig, sondern fröhlich. Er macht nicht dick, sondern schlank. Er macht uns nicht blass und müde, sondern frisch und wach. Nicht kurzatmig und gereizt, sondern fit und tiefenentspannt. Und vor allem macht er uns nicht stumm. Sondern richtig schön laut.

Bei der Recherche faszinierte mich, wie groß sein Einfluss auf die menschliche Entwicklung war. Ohne Stress wäre unsere Spezies nie entstanden, und es gibt kaum einen Bereich des Lebens, in dem der Stress nicht in Erscheinung tritt. Seinen Platz hat er im Berufsalltag und in der Freizeit, an der Börse und in der Kita, im Sport, bei der Balz, in der Liebe. Und er sorgt für Leistung wie für Wohlbefinden.

Krank machen kann er natürlich auch – aber nur, wenn er missbraucht wird. Ein Krankmacher per se ist er deswegen noch lange nicht. Es gibt gute Gründe, ihn als eine Art Würze zu sehen. Ich versichere Ihnen: Stress ist das Beste, was uns im Leben passieren kann.

1

Annäherungen

1.1 Süchtig nach Stress

So schnell, wie die Angst mich packte, konnte ich nicht reagieren. Diese Angst war die spontane Reaktion auf eine quälend heiße Dampfwolke. Sie war so heiß, dass ich die Hitze nicht nur auf der Haut spürte. Einen Moment lang bekam ich keine Luft. Es brannte in der Nase und tief drinnen in den Bronchien. Panisch begann mein Gehirn die möglichen Folgen der Temperaturattacke in Betracht zu ziehen: Versengt sie mir die Haut? Kollabiert die Lunge? Verliere ich die Kontrolle?

Ich war nicht in die Hitzehölle eines Waldbrands geraten. Auch nicht in die Nähe eines isländischen Geysirs. Und nach Sekunden war die plötzliche Angst wie weggeblasen. Ich spürte, wie ich in den Normalzustand zurückkehrte – und fuhr entspannt fort mit dem morgendlichen Wellnessprogramm in meinem Hamburger Spa.

Schuld an der Sekundenpanik war René gewesen. Er machte in der Sauna den Elf-Uhr-Aufguss. René ist der

entschlossenste Aufgießer meines Fitnessstudios. Wenn er aromatisiertes Wasser auf die glühend heißen Steine schüttet, dann mit dem Fächer die Saunabesucher anschwitzen lässt, bis die ganze Haut mit Schweißperlen bedeckt ist, und schließlich, nach dem zweiten Schwall, mit dem Handtuch den Saunagästen die kochende Luft ins Gesicht peitscht und die Schweißperlen zu Sturzbächen werden: dann kann man Angst bekommen. Obwohl alle – und das ist der irritierende Punkt an der ganzen Geschichte, und deshalb erzähle ich sie – freiwillig da sind. Immer wieder. Es gibt Menschen, die lieben das Saunen, und ich gehöre dazu. Ich setze mich grundsätzlich in die heißesten Kabinen in der Wellnessabteilung meiner Muckibude, dort immer auf die oberste Etage, wo die quälendste Hitze den Körper martert, und ich bleibe immer länger drin als alle andern, eine Viertelstunde pro Durchgang. Ich sitze in diesen mit Holz auskleideten Zellen, obwohl dort mit meinem Körper Dinge passieren, die der im Grunde genommen überhaupt nicht lustig findet – und angesichts dessen, was dort geschieht, in Stress gerät.

An jenem Morgen, von dem ich erzählt habe, geriet der Stress so heftig, dass ich tatsächlich Angst bekam. Ich war drauf und dran, vor den höllischen Dämpfen zu flüchten. Was, wenn plötzlich mein Herz stillstünde? Meine Augen könnten platzen, meine Nieren versagen.

Heute wundere ich mich nicht mehr darüber, dass ich mich freiwillig in enge Räume setze, in denen lebensfeindliche Bedingungen herrschen und ich mit Angstattacken rechnen muss. Während der Recherche zu diesem Buch bin ich vielen Menschen begegnet, die sich willentlich und immer wieder in Stresssituationen begeben. Ein solches Verhalten ist keineswegs ungewöhnlich. Der Mensch setzt es variantenreich um. Skifahrer und Snowboarder wählen statt sicherer Pisten Routen, auf denen sie sich den Hals brechen könnten. Millionen stürzen in Vergnügungsparks auf raffinierten Fahrgeschäften mit angstvoll verzerrten Mienen wie im freien Fall der Erde entgegen. Partygänger setzen sich Technorhythmen aus, deren Beats so hochfrequent auf das Gehör einwirken, dass sie Körper und Geist ausrasten lassen. Bereits Kinder wählen von möglichen Alternativen oft jenes Freizeitvergnügen, das den meisten Nervenkitzel verspricht – und überspielen die Angst mit fröhlichem Kreischen.

Die Sauna, so stelle ich fest, ist eine der moderatesten Möglichkeiten, um jener Leidenschaft nachzugeben, die offenbar fast jeden Menschen ab und zu packt: Wir setzen uns mit Kalkül Situationen aus, die uns stressen. Wir lieben Angst. Wir suchen Extrembelastungen, wir schielen nach Risiken.

Eine Stressreaktion beginnt nie grundlos, im Gegenteil. Das Gehirn muss von den Sinnesorganen Signale geliefert

bekommen, deren Auswertung Gefahr vermeldet. Dann versucht es, den Organismus zu schützen. Allgemein gesagt: Ohne die Wahrnehmung einer Bedrohung gibt es keinen Stress. Die Stress-Reaktion ist die Antwort unserer ausgeklügelten körpereigenen Alarmanlage auf bedrohliche Herausforderungen.

Zugegeben, Wellness steht nicht primär für eine gefährliche Umgebung, in der man an Belastungsgrenzen stößt, sondern für Sanftheit, Ruhe und Entspannung. Trotzdem loten wir, oder zumindest einige von uns, auch dort das Maß des Erträglichen aus. Die Reaktion meines Körpers auf Renés Hitzeschwaden war ein Indiz, dass Körper und Geist die Sauna meines Fitnessstudios nicht als Ort der Ruhe wahrgenommen hatten. Sie hatten ein lebensbedrohliches Milieu erkannt – zumindest in diesem einen kurzen Augenblick.

War die Gefahr real? Ein krasser Fall zeigt, was passieren kann, wenn Saunagänger über ihre physiologischen Grenzen hinausgehen. Er ereignete sich im Sommer 2010 in der südfinnischen Stadt Heinola. Wettkämpfer aus aller Welt trafen sich zur Saunomisen Maailmanmestaruuskilpailut, auf Deutsch: zur Sauna-Weltmeisterschaft. Bei diesem Wettbewerb handelte es sich um eine jährlich wiederkehrende, traditionellerweise spaßige Veranstaltung, die wie ein Volksfest begangen wird.

Am Finaltag, dem 7. August, ist es mit dem Spaß jedoch vorbei. Im letzten Saunagang soll der Weltmeister ermittelt werden. Zu Beginn liegt die Temperatur bei 110 Grad Celsius. Alle 30 Sekunden wird ein halber Liter Wasser auf die rotglühenden Steine des Ofens geschüttet. Die Temperatur in der Kabine steigt, ebenso die relative Luftfeuchtigkeit – und sorgt dafür, dass der Körper die Hitze umso mehr spürt. Ein physikalisches Phänomen, das mit der Leitfähigkeit des Wassers zu tun hat. Denn Wasserdampf leitet besser als trockene Luft und überträgt daher die Hitze aus dem Ofen quasi direkt auf die Haut. Hinzu kommt das Phänomen, dass bei Trockenheit fast jeder die Sommerhitze erträgt. Wird es dagegen schwül, geht das Gejammer los. Der Grund: Feuchte Luft nimmt kaum Wasser auf. Dies behindert die Thermoregulation der Haut durch Schwitzen.

Nach fünf Minuten haben die meisten Finalisten die Kammer verlassen. Nur zwei sind nun noch übrig, der Russe Wladimir Ladyschenski und der Finne Timo Kaukonen. Ein Amateurringer aus Nowosibirsk gegen einen Metallarbeiter aus Lahti – Letzterer ist fünffacher Weltmeister und ein hitzeerfahrener Mann.

Die beiden bleiben einfach sitzen, während außerhalb der Kabine, hinter der Glasscheibe, die Sorge wächst. Auf Nachfrage der Juroren nach ihrem Befinden strecken die beiden verbliebenen Finalisten siegesgewiss den Daumen nach oben. Noch bei 116 Grad und 23,2 Prozent

Luftfeuchtigkeit weigern sie sich, auf den Hitzestress ihres Körpers mit Abbruch zu reagieren – und beginnen, bei lebendigem Leib und vor laufenden Fernsehkameras zu verbrennen. **6**

Beide verlieren das Bewusstsein, Ladyschenski stirbt. Die Obduktion wird ergeben, dass er sich mit einem Schmerzmittel gedopt hatte, das normalerweise Tätowierer ihren Kunden auf die Haut reiben, um sie unempfindlich zu machen. Große Hautfetzen haben sich von Ladyschenskis Muskulatur abgelöst.

Auch Kaukonen kommt nicht heil aus der Sauna heraus. Die Nieren blockieren, die Lunge nimmt Schaden, 70 Prozent seiner Haut sind verbrannt. Mehrere Wochen lang wird er im künstlichen Koma gehalten. Nach Monaten erst entlassen ihn die Ärzte mit schweren bleibenden Schäden aus dem Krankenhaus. Noch heute spricht er mit heiserem Klang – seine Stimmbänder hat er beim Versuch, zum sechsten Mal Weltmeister zu werden, versengt.

Nach dem verunglückten Wettstreit um die Saunakrone beschließt die Stadt, die Veranstaltung nicht mehr durchzuführen. Der Wettbewerb, so schreibt der Gemeinderat von Heinola in einer Pressemitteilung, könne infolge der traurigen Ereignisse nicht mehr »im gleichen unbeschwertten Geiste« stattfinden.

Als ich damals in Hamburg Renés vergleichsweise moderaten Aufguss bei etwas mehr als 90 Grad überlebte,

registrierte ich danach weder Nierenschäden noch Verbrennungen in und an meinem Körper. Nicht einmal eine viertelstündige Rekonvaleszenz oder zumindest Lethargie wollte sich einstellen. Vielmehr lösten Renés thermische Konvektionen eine heftige Euphorie aus. Ja, ich applaudierte, wie alle anderen an diesem Morgen, die Renés Tortur bis zum Ende ausgehalten und nicht die Flucht ergriffen hatten.

Eine Stunde später entschied ich, noch einen Saunagang über mich ergehen zu lassen. Wer kam wohl um die Ecke, um den Aufguss zu machen? René. Ich zuckte zusammen, als ich ihn sah. Wieder dieser Quälgeist. Sollte ich mich erneut diesem Stress aussetzen? Der Angst um Lunge und Herz, der Angst, das Haupthaar zu versengen, der Angst, dass meine Augen platzen?

Es gibt viele Möglichkeiten für eine Stressreaktion. Die Sauna liefert einen eindeutigen, gut nachvollziehbaren Anlass. Wie jeder lebendige Organismus besitzen wir ein Temperaturoptimum. Wird dieses Optimum massiv überschritten, gerät der Organismus in Hitzestress. Nur wer sich oder anderen etwas beweisen will (oder verbissen um den Sauna-Weltmeistertitel fightet), überhört diese Signale absichtlich.

Krämpfe können die Folge sein. Hält die Hyperthermie, die Überwärmung des Körpers, an, kommt es zu einer Hitzestarre, zum Hitzekoma, schließlich zum Hitzetod. Schon während der Hitzestarre laufen irreversible Prozesse

ab. Proteine und Enzyme gerinnen - genau dies war den beiden Finalisten der Sauna-WM in Heinola passiert: sie garten buchstäblich.

Aus der Gastronomie wissen wir, dass diese Prozesse, vor denen uns das Gehirn warnen will, schon bei rund 50 Grad Celsius langsam in Gang kommen. Aus diesem Grund können wir mit niedrigen Temperaturen Fleisch zubereiten. Zuerst gerinnt das Muskeleiweiß, ab 67 Grad Celsius lösen sich auch die Kollagene auf, die Strukturproteine des Bindegewebes.

Auf unserem Körper verhindert der Schweiß, indem er verdunstet, solche »Garprozesse«. Erst wenn diese »Wasserkühlung« an ihre Grenze stößt, realisiert das Gehirn eine unverträgliche Hitze, eine ungesund hohe Körpertemperatur – und warnt uns vor dem Schicksal der Sauna-WM-Finalisten im finnischen Heinola, indem es uns die Gefahr spüren lässt: Wir fühlen uns unwohl (oder zumindest wöhnen wir uns an der Grenze zum Unwohlsein), wir spüren Schmerz und geraten in Stress.

Wie nun kommen Menschen dazu, immer wieder und mit Absicht das Sicherheitssystem des Körpers in Alarmzustand zu versetzen? In der Sauna löst die Hitze Stress aus. Bei einem Technokonzert veranlasst der Lärm die Sinnesorgane, Nachrichten ans Gehirn zu schicken, die Stress auslösen. Raucher nehmen freiwillig Nikotin zu sich, obwohl der Stoff ein chemischer Stressauslöser ist. Ebenso wie Alkohol – ein hochwirksames Nervengift. Hitze, Lärm,

Gifte: All das sind Stressoren, denen wir uns oft genug unbewusst oder bewusst aussetzen. Und wir fühlen uns auch noch wohl dabei.

Fragt man uns allerdings, was wir aus unserem Leben verbannen möchten, ist die häufigste Antwort: Stress. Er gilt als »Kollateralschaden« des modernen Alltags, als unvermeidlicher Begleiter eines zeitgemäßen Lebens - und als Ursache zahlreicher Krankheiten. Stress wird dafür verantwortlich gemacht, wenn wir nicht mehr schlafen können, obwohl wir todmüde sind. Stress ist schuld, wenn Muskeln verspannt, das Gemüt gereizt und die Libido erschlafft ist. Stress macht depressiv, er führt in das Burnout. So lautet die häufige Diagnose. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat den Stress zu »einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts« erklärt. Vier von fünf Bundesbürgern geben an, zumindest gelegentlich unter Stress zu leiden. Und jeder Dritte glaubt gar, häufig oder sogar ständig einer Überlastung durch Stress ausgesetzt zu sein - verbunden mit dem Gefühl, gegen diesen unangenehmen und bedrohlichen Zustand nichts oder nicht genug ausrichten zu können.⁷

Wer die zahllosen Ratgeber zum Umgang mit dem Phänomen Stress liest, begibt sich auf eine deprimierende Reise. Denn es geht immer nur um eines:

Stressvermeidung! Kein Autor, kein Arzt empfiehlt: mehr Stress! Kein Reisebüro verkauft Urlaub mit täglichen Stresserlebnissen. Kein Test empfiehlt die 10 besten Stressoren.

Und doch, in scheinbarem Kontrast dazu, gieren Menschen nach dem angeblichen Krankmacher. Sie suchen nach psychischer und physischer Tortur, setzen sich Höhenangst und Hitzestress aus. Manche sind gar süchtig nach dem ursprünglichsten aller Stressoren, dem körperlichen Schmerz. Ein Widerspruch?

Stress ist zunächst eine kurzfristige Erregungsreaktion. Hormone werden ausgeschüttet, Energie wird bereitgestellt, das Herz schlägt schneller. Das befähigt uns zu Höchstleistungen – um der Stressquelle zu entfliehen oder den Kampf mit ihr aufzunehmen.

1.2 Brauchen wir Stress?

Warum bekommen wir keine Luft, sobald wir uns vor Menschen hinstellen, um eine feierliche Ansprache zu halten? Warum haben wir Platzangst in einem Kernspintomographen? Warum entfällt uns vor lauter Aufregung in der mündlichen Physikprüfung der Wert für die Beschleunigung senkrecht fallender Körper?

Hätten die europäischen Behörden Zugriff auf den Stress, er wäre längst aus dem Leben verbannt wie das Blei aus dem Benzin, die Asbestfaser aus der Eternitplatte und die Fluorchlorkohlenwasserstoffe aus der Sprühdose.

Argumente, die die Bedeutung von Stress als körpereigene Alarmanlage betonen, ließe die zuständige Behörde garantieren nicht gelten. Ihre Begründung: Der ursprüngliche Grund für die Einführung der Stressreaktion sei weggefallen. Anders als die Menschen in der steinzeitlichen Wildnis, wo Stressreaktionen vor alltäglichen Gefahren wie Raubtieren und Bedrohungen durch die Natur schützten, lebten wir schließlich bedrohungsfrei. In der modernen Welt sei der Stress nur Fluch und niemals Segen.

Schuld an der fehlenden Wertschätzung für den Lebensretter Stress ist das Phänomen des Burnouts. Stress gilt schlechthin als Hauptursache für diese

Zeitgeistkrankheit. Das Erschöpfungssyndrom ist in den vergangenen Jahrzehnten zu einem Massenphänomen innerhalb eines globalen Trends geworden: Der Mensch definiert sich zunehmend als krank. Den Hang zur Hypochondrie belegte 2015 die Untersuchung *The Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study (GBD)*, veröffentlicht im medizinischen Fachblatt *Lancet*. Danach bezeichnet sich nur noch einer von 20 Menschen als gesund. 95 Prozent der Weltbevölkerung klagen über mindestens ein Gebrechen. Jeder Dritte zählt gar mehr als fünf Beschwerden auf.⁸

Einerseits hat die Lebenserwartung mittlerweile erstaunliche Werte erreicht – ein heute in Deutschland geborener Junge kann mit 78, ein Mädchen mit 83 Lebensjahren rechnen –, andererseits halten sich so viele Menschen wie noch nie für krank. Das klingt paradox, ist es aber nicht. Denn womöglich ist genau das die Ursache: Wir müssen heute nicht mehr um unser physisches Überleben kämpfen; an die Stelle des Todes (den wir fast vollständig aus unserem Alltag verbannt haben) ist die Krankheit getreten, und die medizinisch-pharmazeutische Industrie tut das ihre, um jede Abweichung von einer wie auch immer definierten Norm als »krank« zu denunzieren.

In der Burnout-Gesellschaft hat der Stress deshalb schlechte Karten und kann seine lebensrettenden Qualitäten nur mehr selten beweisen. Die Wildnis ist

gezähmt, die biologischen Feinde sind ausgerottet oder in Reservate und Zoos verbannt, die heutigen Gefahren haben andere Ursachen – und sie treffen uns in anderer Form.

Lassen Sie uns an dieser Stelle dennoch kurz darüber nachdenken, was es mit Blick auf die Evolution bedeuten würde, wäre die Stressreaktion für den Körper tatsächlich nur belastend. Würde der Stress, als böser Mr. Hyde ohne den guten Dr. Jekyll, dann die Organismen nicht »unfit« für den Überlebenskampf machen? Im Prinzip ja. Nach Darwinscher Lehre würde die Veranlagung zu krankmachendem Stress wohl im Laufe von Generationen eliminiert – oder zumindest in ihrer Bedeutung zurückgedrängt. Schließlich pflanzen sich kranke Wesen meist seltener fort als ihre fitten Zeitgenossen.

Aber die jüngste Gegenwart ist schlichtweg zu kurz, um die genetische Disposition entscheidend modifiziert zu haben. Gute wie schlechte Errungenschaften bleiben, haben sie sich einmal etabliert, lange erhalten. Evolution braucht Zeit, Schnelligkeit ist nicht ihre Sache. So ist unser Erbgut nahezu identisch mit dem von Familie Feuerstein. Selbst weltumspannende Modeerscheinungen wie Burnout haben nicht die schöpferische Wucht, um zeitnah für massive genetische Veränderungen zu sorgen. Obwohl die Wissenschaftsdisziplin der Epigenetik mittlerweile annähernd erklären kann, wie Umwelteinflüsse und Lebensstile sich im Erbgut niederschlagen, können wir

(16), 2011, S. 6621-6625.

235 Soravia, Leila M., et al., Glucocorticoids reduce phobic fear in humans, in: PNAS, 103(14), 2006, S. 5585-5590.

236 De Quervain, Dominique J.-F., et al.: Glucocorticoids enhance extinction- based psychotherapy, in: PNAS, Vol. 108 (16), 2010, S. 6621-6625.

237 De Quervain, Dominique J.-F.; Margraf, Jürgen, Glucocorticoids for the treatment of post-traumatic stress disorder and phobias: A novel therapeutic approach, in: European Journal of Pharmacology 583, 2008, S. 365-371.

238 Lenzen, Manuela, Mit Stress besser verlernen?, in: das Gehirn.info, 01.10.2014,
<https://www.dasgehirn.info/handeln/verlernen/mit-dem-stress-hormon-cortisol-und-stress-tests-erkunden-forscher-ob-stress-beim-verlernen-helfen-kann-4494?searchterm=Stress> (zugegriffen am 2.2.2016).

239 Walter, Marc; de Quervain, Dominique, Effects of cortisol administration on craving in heroin addicts, in: Translational Psychiatry, 2015/5,
<http://www.nature.com/tp/journal/v5/n7/pdf/tp2015101a.pdf> 5 (zugegriffen am 10.1.2016).

240 Rauscherleben, in: kmdd.de,
<http://www.kmdd.de/infopool-rauscherleben.htm> (zugegriffen am 2.2.2016).

241 Universität Bonn, Wie das Gehirn Fettgewebe kontrolliert, Pressemitteilung vom 19.11.2014, [https://www.uni-bonn.de/Pressemitteilungen/ 271-2014](https://www.uni-bonn.de/Pressemitteilungen/271-2014) (zugegriffen am 2.2.2016).

242 Williams, Sarah C. P., Severe stress creates more healthy fat, in: Science Online, Aug. 5, 2015, [http://news.sciencemag.org/biology/2015/08/severe- stress- creates-more-healthy-fat](http://news.sciencemag.org/biology/2015/08/severe-stress-creates-more-healthy-fat) (zugegriffen am 2.2.2016).

243 Sainani, Kristin, What, Me Worry?, in: Stanford Magazine, May/June 2015, https://alumni.stanford.edu/get/page/magazine/article/?article_id=70134 (zugegriffen am 2.12.2015).

244 Blech, Jörg, Die Heilkraft der Mönche, in: Der Spiegel, 48/2008, S. 144–156.

245 Liston, Conor, Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control, in: PNAS, Vol. 106 (3), 2008, S. 912–917.

246 Blech, 2008.

247 Niejahr, Elisabeth, »Stress gehört zum guten Leben«, in: DIE ZEIT Nr. 34/2015.

248 Taleb, Nassim Nicholas, Antifragilität, München 2013, S. 65.

249 Taleb 2013, S. 92.

Impressum

© 2016 Pattloch Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

ISBN 978-3-629-32090-2

Hinweise des Verlags

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Wissen, was gelesen wird