

Stress

Von Dr. Detlef Eichberg



Vor einigen Jahren hatte ich mir angemaßt zu behaupten, Stress fände im Kopf statt und sonst nirgends. Das löste damals eine Welle der Entrüstung aus, da ja wohl Stress unübersehbar und offensichtlich durch äußere Einflüsse bedingt sei, z.B. wenn ich einen wichtigen Termin wahrnehmen will und im Stau stehe, oder einem Wust an beruflichen Zwangsverpflichtungen nachkommen muss. Na klar, da können wir noch unzählige Beispiele anschließen, was alles von außen Druck machen kann, ohne dass wir uns dagegen wehren können.

Aber vielleicht gibt es doch eine Chance, dem, was wir Stress nennen, zumindest die Spitze zu nehmen? Die Hirnforschung weiß mittlerweile, dass über neunzig Prozent dessen, was wir über die Sinnesorgane wahrnehmen, nicht der objektiven Realität entspricht, sondern in unseren Gehirnwindungen zu einer subjektiven Wahrnehmung zurecht geschustert wird. Somit sind wir schon auch mit verantwortlich, in welchem Maße wir die Spannung in unserer Empfindung noch verstärken. Darüber hinaus kann ich üben, die hausgemachten Anteile des Stress zu entmachten, indem ich zuerst einmal akzeptiere, dass es diesen Druck in mir gibt. Denn je mehr ich dagegen ankämpfe, um so mehr steigt der Gegendruck. Wie bei einem voll aufgepumpten Fahrradschlauch, in den ich noch mehr Atü hineinzwängen will. Des weiteren kann ich mit autogenen Ansätzen oder sonstigen Entspannungsmethoden versu-

chen, durchlässiger zu werden. Wenn ich körperlich entspannt bin, ist es zwingend, dass sich meine Psyche auch entkrampft. Es stellt ein hohes Maß an Reife dar, wenn ich unumgängliche Gegebenheiten hinnehmen kann, ohne mir ständig die Nase daran anzuhauen.

Schließlich beweist auch die Tatsache, dass Psychopharmaka bei starken Stress-Symptomen verordnet werden, dass da doch was im Hirnkasten vor sich geht. Also findet Stress im Kopf statt. Allerdings sollten wir zusammen mit den Ärzten den Weg eines Stufenplans gehen, indem wir zunächst versuchen, mit körperlicher Betätigung (von mir aus auch das, was unter „Wellness“ läuft), besagten Entspannungstechniken und naturheilkundlicher Volksmedizin wie Tees und Bädern, den Druck aus dem Kopf zu bekommen.

Stress ist seit Jahrtausenden nicht zu umgehen, auch im Tierreich nicht. Er ist sogar in einer gewissen Qualität und Dosis gesund. Und wie so vieles im menschlichen Leben, so könnte auch dem Stress eine uns nicht erkennbare Funktion als Sparrings-Partner zukommen, der uns mehr in die Demut zwingt, nicht alles um jeden Preis und immer perfekt leisten zu wollen.