

Vorwort:

Warum wir Stress-Intelligenz brauchen

Gesundheit und eine heitere Gelassenheit sind die wahren Güter. Der Rest ist von geringer Bedeutung, außer er beeinträchtigt die genannten zwei.

David Hume

Zum Thema Stress gibt es viele Bücher. Viele gute Bücher sogar. So viele Bücher, dass sich unweigerlich die Frage stellt, ob es tatsächlich noch eines weiteren bedarf. Ich habe diesen Bedarf gesehen, wie sich unschwer aus der Tatsache ableiten lässt, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten. Ich habe ihn gesehen, weil ich eine umfassende, gut verständliche, gleichwohl wissenschaftlich fundierte Darstellung vermisst habe, die dem heute in Europa lebenden Menschen als Leitfaden dienen kann, besser mit Stress umzugehen.

Bewusst spreche ich von dem heute in Europa lebenden Menschen. Denn vieles, was andernorts zum Thema Stress gesagt wird, konzentriert sich auf fernöstliche Weisheiten und Meditations-techniken. Diese werden uns in den letzten Jahren ja beinahe kritiklos angepriesen und anempfohlen. Es reicht häufig schon anzumerken, dass eine Entspannungsübung oder auch eine medizinische Maßnahme der chinesischen oder indischen Heilkunst entstammt, um sie von vorneherein als über jeden Zweifel erhaben erscheinen zu lassen. Damit Sie mich nicht falsch verstehen: Auch ich sehe hier großes Potenzial. Wir sollten nur nicht alles unkritisch übernehmen, was mit dem Label der Fernöstlichkeit versehen wurde. Denn erstens ist es vielfach zunächst einmal nur ein Label. (Sind Sie sicher, dass Japaner, Chinesen oder Inder tatsächlich weniger krank oder gestresst sind als wir?) Und zweitens sollten wir uns nicht einbilden, ohne größere Probleme zu Asiaten oder gar zu buddhistischen Mönchen mutieren zu können. Viel-

mehr brauchen wir ein langfristiges Antistress-Konzept, welches unserer kulturellen Prägung entspricht, welches in unserem, von westlichem Aktivismus geprägten Alltag anwendbar ist. Dabei können wir durchaus fernöstliche Elemente integrieren. Ganze Philosophien oder gar Religionen auf sich zu übertragen wird den meisten Menschen dagegen nicht gelingen und daher auch nicht mehr sein können als ein vorübergehender Psychotrip. Denn der nächste Termin, die nächste Deadline kommt ganz sicher.

Stress minimieren – Energie gewinnen

In meinem letzten Buch, »Besser leben – länger leben«, ging es um die Bedeutung der Prävention für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dort habe ich mich auf die körperlichen Aspekte präventiven Verhaltens konzentriert und daher das Thema Stress und Stress-Reduktion nur streifen können. Da chronischer Stress aber – neben Rauchen, Fehlernährung und Bewegungsmangel – nun einmal in der ersten Liga der Krankheitsverursacher mitspielt, habe ich beschlossen, ihm ein eigenes Buch zu widmen. Nachdem der negative Einfluss von Stress auf unsere Gesundheit jahrelang Gegenstand heftiger Debatten war, kann nach neuesten Erkenntnissen kein Zweifel mehr daran bestehen, dass Stress den Alterungsprozess beschleunigt und krank macht. Stress-Minimierung ist somit pure Prävention. Und genau das war meine Motivation, mich diesem Thema anzunehmen und meine eigene jahrelange Forschungstätigkeit auf dem Gebiet der Stresshormone in ein konkretes Antistress-Konzept münden zu lassen. Ganz abgesehen davon, dass ein stressärmeres (jedoch keineswegs ein stressfreies!) Leben nicht nur ein gesünderes, sondern zweifellos auch ein glücklicheres ist.

Stress-Intelligenz als Leitfaden

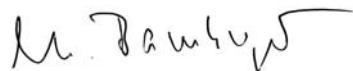
Ich darf bekennen, dass ich selbst zu denen gehöre, die Herausforderungen gerne annehmen – um es einmal positiv auszudrücken. Im Kontext dieses Buches würde man wohl eher sagen

müssen: Ich gehöre zum nicht gerade kleinen Kreis stressgefährdeter Personen. Für Sie gilt vermutlich das Gleiche, denn der von Natur aus Gelassene würde an einem Buch wie diesem wohl achtlos vorübergehen. Und möglicherweise ebenso wie Sie habe ich nach einem Leitfaden gesucht, der – selbstverständlich von den Erkenntnissen moderner Stress-Forschung ausgehend – mehr bietet als reines Zeitmanagement. Ein Ratgeber, der sich auch nicht auf die verschiedenen Entspannungstechniken beschränkt, so als könnten wir tatsächlich einen Großteil unseres Lebens in der Hängematte verbringen und trotzdem den Anforderungen unseres Alltags in einer Leistungsgesellschaft gerecht werden. Ein Leitfaden, der die einzelnen Aspekte effizienter Stress-Reduktion zu einem Programm zusammenfasst, das leicht zu verstehen, umzusetzen und durchzuhalten ist.

»**Stress-Intelligenz**« wurde als ein solcher Leitfaden konzipiert. Dazu gehört zunächst, dass wir genauer verstehen, was Stress überhaupt ist, und dass wir ihn dann bei uns selbst erkennen, um ihn schließlich wirksam zu reduzieren:

- **Stress verstehen**
- **Stress erkennen**
- **Stress reduzieren**

Das ist der Weg zu einer nachhaltigen Steigerung Ihrer Stress-Intelligenz, den ich in diesem Buch gemeinsam mit Ihnen gehen möchte. Ich wünsche Ihnen ein entspanntes Lese-Erlebnis.



Teil I

Stress verstehen



Kapitel 1

Was Stress ist – und was nicht


Stress ist unser ständiger Begleiter, solange wir leben. Er sitzt mit uns am Tisch, er geht mit uns schlafen, er ist dabei, wenn leidenschaftliche Küsse ausgetauscht werden. Manchmal geht uns seine Anhänglichkeit auf die Nerven; dennoch verdanken wir ihm jeden persönlichen Fortschritt und erreichen durch ihn immer höhere Stufen geistiger und körperlicher Weiterentwicklung. Er ist die Würze des Lebens.

Hans Selye

Stress ist ein Modewort. Und wie jedes Modewort ist es durch seinen inflationären Gebrauch und seine unscharfe Bedeutung gekennzeichnet. Alles scheint mit Stress verbunden zu sein, alles scheint Stress zu *sein*. Die bevorstehende mündliche Prüfung oder die Rede vor den Mitarbeitern sowieso, aber auch das Streichen des Wohnzimmers oder der Besuch der Schwiegereltern, ja sogar der Urlaub in der Südsee. Die Allgegenwärtigkeit von Stress drückt sich auch darin aus, dass dieses Wort in allen möglichen Sprachen mehr oder minder ähnlich klingt, ebenso wie »Cafe«, »Taxi«, »Radio« oder »Hotel« – nur dass man mit diesen Begriffen überwiegend angenehme Erfahrungen verbindet. Modewörter haben es an sich, dass sie von den einen fortwährend im Munde geführt werden, während andere sie kategorisch als neumodischen Schnickschnack ablehnen, getreu der Überzeugung: »Das hat es bei uns früher auch nicht gegeben.« Das mag in Einzelfällen sogar zutreffen, zumindest für das Wort selbst, denn der Begriff »Stress« wurde erstmals in den Dreißigerjahren des letzten Jahrhunderts von dem bereits erwähnten Hans Selye (sprich: Selje) verwendet. Selye, ein Wissenschaftler österreichisch-ungarischer Herkunft, führte seine wesentlichen Arbeiten im kanadischen Montreal durch.

Wie Selye den Stress entdeckte

Die heute verbreitete ungenaue Verwendung des Begriffs Stress hatte Hans Selye aber ganz sicher nicht im Sinn, als er damals das Wort aus der Werkstoffkunde, wo es die auf ein Material einwirkende Belastung beschreibt, auf lebende Organismen und auf den Menschen übertrug. Er selbst war sich übrigens später gar nicht mehr so sicher, das richtige Wort für das Gefundene zu haben, was er beschreiben wollte, was er selbstironisch auf seine begrenzten Englischkenntnisse zurückführte. Gelegentlich hört man die Ansicht, dass Selye diesen Bezug auf den Menschen lieber nicht hätte herstellen sollen, da es ohne das Wort »Stress« auch das Phänomen selbst nicht gäbe. Das ist natürlich Unsinn, denn Stress ist eine der ältesten Erfindungen der Natur überhaupt. Sie konnte vorher nur nicht so griffig beschrieben werden. Auch Selye selbst verwendete zunächst Umständlichkeiten wie »Allgemeines Krankheitssyndrom« oder »Allgemeines Adaptationssyndrom«, ehe er auf das genial einfache, geradezu lautmalere Wort »Stress« kam.



Stress ist eine der ältesten Erfindungen der Natur überhaupt.

Hans Selye wird gerne als der »Vater der Stress-Forschung« bezeichnet, da er nicht nur den Begriff »Stress« prägte, sondern auch das erste schlüssige Stress-Konzept entwickelte. Dieses Konzept war denkbar einfach, obwohl er erst auf Umwegen dorthin gelangte – wie es in der Wissenschaft so oft passiert. Eigentlich war Selye als junger Wissenschaftler an der Universität von Montreal darauf aus, ein neues Hormon zu entdecken. Er vermutete es in den Eierstöcken. Und so konzipierte er das folgende Experiment: Er injizierte Laborratten einen Extrakt aus Eierstöcken und schaute dann nach, welche Veränderungen dies bei den Versuchstieren hervorrief. Und tatsächlich traten bei

den so behandelten Tieren eine Vergrößerung der Nebennieren, eine Verkleinerung des Thymus und blutende Magengeschwüre auf, kurz: charakteristische Stress-Folgen, wie wir heute wissen. Selye deutete seine Ergebnisse allerdings zunächst anders. Und er war euphorisch. Alles wies darauf hin, dass er auf dem besten Weg war, das erste Eierstockhormon zu entdecken. Als gewissenhafter Forscher führte er einige Kontrollexperimente durch, und diese führten schnell zur Ernüchterung. Denn ganz gleich, welchen Organextrakt er den Ratten injizierte, ob es sich um Milz oder Nieren handelte, immer fand er hinterher die gleichen Veränderungen: Vergrößerung der Nebennieren, Schrumpfen des Thymus, blutende Magengeschwüre. Sogar wenn er einfach nur Formalin injizierte. Ein Eierstockhormon konnte es also nicht sein, welches diese Veränderungen hervorrief.

Stress: viele Ursachen – eine Reaktion

Die meisten Wissenschaftler hätten an diesem Punkt die Flinte ins Korn geworfen und sich einer weniger frustrierenden Tätigkeit zugewandt. Auch Selye war zunächst deprimiert. Er befürchtete, Jahre seines Lebens auf ein Pseudoproblem verwendet zu haben.


Doch dann erinnerte er sich an die allerersten Patienten, die er als junger Medizinstudent gesehen hatte. Da er die verschiedenen Krankheiten damals noch nicht unterscheiden können, waren ihm – anders als seinen erfahreneren Kollegen – die Gemeinsamkeiten statt der Unterschiede aufgefallen. Viele dieser Patienten waren abgeschlagen, verloren zusehends an Gewicht und klagten über Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, ganz unabhängig davon, welche Krankheit zugrunde lag. Schnell schlug er die Brücke zu seinen Laborexperimenten: Auch hier hatten sehr verschiedene Reize immer die gleiche Reaktion hervorgerufen. Eine systematische Analyse ergab schließlich, dass er es mit einer universellen körperlichen Reaktion auf eine Bedrohung des Organismus zu tun hatte. Denn nichts anderes bedeuteten seine Ergebnisse: Die sicher schmerzhafteste Injektion

einer wie auch immer gearteten fremden Substanz wurde vom Organismus als Bedrohung wahrgenommen und auf die immer gleiche Weise beantwortet: mit der Stress-Reaktion.

Grundmerkmale von Stress


Sie merken: Selyes Verständnis von Stress war viel körperlicher, biologischer und reflexhafter, als wir es heute sehen. Für ihn ging es um eine Bedrohung der körperlichen Integrität, die durch eine universelle körperliche Reaktion beantwortet wurde. Für Selye war die Stress-Reaktion ein Schutzmechanismus im nackten Überlebenskampf. Und so verwundert es nicht, dass seine Stress-Theorie sehr gut mit der etwa zeitgleich entwickelten Fight-or-Flight-Theorie des amerikanischen Physiologen Walter Cannon harmoniert, der zufolge Tiere und Menschen angesichts einer drohenden Gefahr ursprünglich nur zwei Optionen hatten: zu kämpfen oder zu fliehen. In beiden Fällen musste sich der Körper entsprechend schnell darauf einstellen. Und das gelingt am einfachsten mit einem stereotypen Reaktionsmuster: Stress. Heute kennen wir die einzelnen Komponenten dieser Stress-Reaktion sehr genau (siehe nachfolgende Kapitel) und müssen nicht mehr die Größe der Nebennieren oder des Thymus messen oder ähnliche, mitunter ethisch durchaus fragwürdige Experimente durchführen, um Stress zu dokumentieren. Hans Selye gebührt aber das Verdienst, nicht nur einen der eingängigsten und erfolgreichsten Begriffe überhaupt kreiert zu haben, sondern auch zwei bis heute gültige Merkmale von Stress definiert zu haben:

1. Stress ist eine *Reaktion* auf eine Bedrohung, und nicht etwa die Bedrohung selbst. Der zähnefletschende Hund ist kein Stress, sondern meine Reaktion auf ihn: mein Schwitzen, meine beschleunigter Puls, mein trockener Mund etc. »Stress« und »Stress-Reaktion« werden im Übrigen weitgehend synonym verwendet. Wo immer möglich, werde ich daher im Folgenden der Einfachheit halber das Wort »Stress« benutzen.



Stress ist eine Reaktion auf eine Bedrohung,
und nicht die Bedrohung selbst.

2. Stress jedweder Ursache ist *immer* von einer messbaren körperlichen Reaktion begleitet, andernfalls handelt es sich nicht um Stress. Diese körperliche Stress-Reaktion ist universell. Sie stimmt also *qualitativ* bei allen Menschen weitgehend überein, unabhängig von der Bedrohung. *Quantitativ* kann sie natürlich stärker oder schwächer ausfallen. Das gilt nicht nur für die Stärke der Stress-Reaktion insgesamt, sondern auch für ihre einzelnen Komponenten (der eine zittert mehr, der andere wird eher blass, der dritte leidet vor allem unter Herzrasen).



Stress ist immer von einer messbaren
körperlichen Reaktion begleitet.

Wo Stress-Intelligenz ansetzt

Wie das Eingangszitat belegt, sah Hans Selye Stress als einen ständigen Begleiter auf unserem Lebensweg an. Ein andermal soll er sinngemäß gesagt haben: »Zu sagen, man habe Stress, ist ungefähr so sinnvoll wie festzustellen, man halte eine Körpertemperatur aufrecht.« Selye sah das Gleichgewicht der körperlichen Prozesse, die so genannte Homöostase, als permanent bedroht an. Entsprechend müssen dann auch ständig mehr oder minder starke Stress-Reaktionen stattfinden. Diese Ansicht ist zweifellos biologisch richtig, allerdings nicht immer hilfreich, was den Umgang mit Stress angeht. Denn sie suggeriert, dass wir Stress in keiner Weise steuern können, sondern ihm ausgeliefert sind wie unserer Geburt oder unserem Tod. Selye selbst hat das übrigens keineswegs nur negativ empfunden, was aber auch da-

mit zusammenhängen mag, dass sich sein großer wissenschaftlicher Erfolg auf die Erforschung dieses Phänomens gründete.

Die moderne Stress-Forschung gibt ihm in diesem Punkt teilweise recht. Sie sieht Stress durchaus auch positiv, als Teil der Kraft, die uns überhaupt am Leben hält und darüber hinaus irgendetwas zustande bringen lässt. Dass wir Stress haben, ist unabänderlich und auch gut so. Selyes Verdienst ist es, das erkannt zu haben. Wie viel Stress wir haben, ist jedoch keineswegs festgeschrieben. Und genau hier setzt Stress-Intelligenz an.

Stress-Reaktionen sind individuell

Nach Selye haben sich daher viele Wissenschaftler der Frage angenommen, ob es sich beim Stress nicht doch um mehr als um einen starr ablaufenden Automatismus handelte. Ob man ihn nicht doch irgendwie beeinflussen könnte. Einige dieser Wissenschaftler haben eigene, von Selyes Konzept abweichende Stress-Theorien entwickelt. Ganz wesentlich ist der Beitrag von Richard S. Lazarus zur Stress-Forschung. Lazarus erkannte, dass die »Black Box« zwischen einer Bedrohung und der durch sie hervorgerufenen Stress-Reaktion keineswegs leer ist. Er wies zum Beispiel nach, dass Versuchspersonen auf die identische Stress-situation »Prüfung« unterschiedlich reagierten, je nachdem, ob sie vorher motiviert oder demotiviert worden waren. Lazarus kam zu dem Schluss, dass zwischen dem Stress-Auslöser, auch Stressor genannt, und der Stress-Reaktion eine *innere Bewertung* stattfindet, die über die Intensität der Stress-Reaktion entscheidet. Diesen inneren Bewertungsprozess sah er als große Chance, Stress wirksam zu begegnen. Uns aus der Hilflosigkeit gegenüber dem Phänomen Stress befreit zu haben, ist daher der gewaltige Fortschritt, den wir Richard S. Lazarus zu verdanken haben. Nach Selyes ursprünglicher Theorie kann es keine Stress-Intelligenz geben. Nach Lazarus' Theorie gibt es sie. Schließen wir uns Lazarus an. Selyes unbestrittene Verdienste schmälern wir dadurch nicht.