



## Stressbewältigung und Achtsamkeit

Kurse für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Angelina Zöllner / Clio 64 - Mai 2007

### Frauenherzen schlagen anders!

#### Wenn Stress das Herz belastet

*Anhaltender unbewältigter Stress, wie etwa durch Doppelbelastung, ständige Ärgernisse oder finanzielle Probleme, scheint Frauen mehr zu schaden als Männern. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Frauen durchschnittlich stärker psychisch belastet sind und psychische Faktoren bei ihnen eine größere Rolle für Herz-Kreislaufbeschwerden und Infarktrisiko spielen als bei Männern.*

#### Stress kann und sollte man nicht immer vermeiden

Stress ist eine individuell empfundene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten. Stress ist grundsätzlich nicht negativ. Wir brauchen geistige und körperliche Herausforderungen im Leben. Sie erzeugen psychische Stabilität, Motivation, Konzentration und Handlungsbereitschaft.

#### Unbewältigter Stress kann uns auch krank machen

Stress kann uns dann schaden, wenn wir uns andauernd belastet fühlen - sei es durch berufliche oder familiäre Belastungen, durch Krankheit, seelische Konflikte oder auch nur durch ständige kleine Ärgernisse - und keine geeignete Unterstützung oder Bewältigungsmöglichkeit zur Vermeidung und Reduktion von Stress zur Verfügung steht. Bei permanenter Anspannung befindet sich unser Körper ständig in erhöhter Alarmbereitschaft, die auch dann bestehen bleibt, wenn objektiv keine Anforderungen mehr an uns gestellt werden (z.B. am Wochenende, im Urlaub oder wenn wir abends, obwohl wir müde sind, nicht einschlafen können).

#### Stress mobilisiert alle Körperreserven

Auf Stress reagiert unser Körper mit erhöhter Leistung. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem in besonderem Maße aktiviert. Manchmal spüren wir schon bei leichter Aufregung, wie das Herz schneller schlägt und bei starken Belastungen mit „Stolpern“, Extraschlägen (Extrasystolen) oder Herzaussetzern reagiert kann. Man nennt diese Reaktionen Herzrhythmusstörungen. Sie werden subjektiv durch starkes Herzklopfen- oder Rasen, Stechen, als Brustenge oder Brustschmerzen erlebt. Diese Zeichen können auch in Ruhephasen oder nachts beim Schlafen auftreten, was verständlicher Weise als sehr unangenehm bis bedrohlich (Herzinfarktängste) empfunden wird.

Auch wenn die Symptome häufig auf einen unzureichenden Abbau von Stresshormonen zurückzuführen und nicht lebensbedrohlich sind, ist ein Ausschluss organischer Ursachen immer erforderlich.

#### Burn-out tut den Gefäßen von Frauen nicht gut

Sharon Toker und ihr Team von der Universität Tel Aviv fanden 2005 heraus, dass Frauen und Männer unterschiedlich reagieren, wenn es um die Verarbeitung von psychischen Belastungen geht. Bei Frauen führt ein Burn-out-Syndrom (engl.: *to burn out* = ausbrennen) zu einem 1,6-fach erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Schlaganfälle.

Bei Männern dagegen erhöht eine Depression das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall um mehr als das dreifache.

Unter Burn-out versteht man die negativen Folgen der beruflichen Überbeanspruchung (z.B. hohe Arbeitsbelastung, schlechte Arbeitsbedingungen, permanenter Zeitdruck, Mobbing, Angst vor Arbeitsplatzverlust und hohe Ansprüche an sich

selbst). Die Symptome des Burn-Out sind vielfältig. Sie äußern sich unter anderem als Herz-Kreislaufbeschwerden, ängstliche, depressive Erschöpfungszustände, Leistungsabfall und erhöhte Infektanfälligkeit.

Offenbar erhöht sich durch Überforderung, aufgestauten Ärger oder mangelnde Entspannungsmöglichkeiten dauerhaft die Konzentration der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Blut.

Der Organismus wird dadurch stark belastet und die Blutgefäße können langfristig geschädigt werden.

### **Immer mehr Frauen erleiden einen Herzinfarkt**

Lange Zeit galt der Herzinfarkt als typisch männlich. Doch diese Zeiten sind vorbei, Frauen holen mit Riesenschritten auf. Vor fünf Jahren lag der Frauenanteil an den Herzinfarkt-Todesfällen bei 40 Prozent, 2003 bereits bei 45 Prozent.

Jedoch erkranken Frauen im Durchschnitt um zehn bis 15 Jahre später als Männer. Der Herzinfarkt ist bald ebenso weiblich wie männlich.

Wie wenig diese Tatsache im Bewusstsein von Frauen präsent ist, zeigt eine Befragung von 1000 Österreicherinnen: „56 Prozent glaubten, sie würden einmal an Krebs sterben, obwohl die Wahrscheinlichkeit tatsächlich bei 21 Prozent liegt.“

Umgekehrt denken nur 21 Prozent daran, dass ihnen ihr Herz einmal Probleme machen könnte - tatsächlich liegt der Frauenanteil der jährlich an einer Herzattacke verstorbenen Personen heute aber bereits bei 45 Prozent.“

**Frauen sollten besonders darauf achten, dass Ihre Beschwerden medizinisch gründlich abgeklärt werden und nicht als »psychosomatisches Krankheitsbild« „abgetan“ werden.**

**Wichtig für Frauen ist zu wissen, dass sie im Vergleich zu Männern später und mit unzureichendem medizinischem Aufwand behandelt werden, was dazu führt, dass nur 36 Prozent der Frauen, aber 44 Prozent der Männer die ersten vier Wochen nach einer Herzattacke überleben.**

### **Flüchten oder Angreifen**

Um zu verstehen, warum gerade die körperliche Leistung bei der Stressbewältigung im Vordergrund steht, muss man bedenken, dass sich diese vegetative Reaktion in Millionen von Jahren allmählich entwickelt hat.

Der Mensch war ständig unterwegs und körperliche Leistungsfähigkeit (Kraft und Schnelligkeit) war wichtig um zu überleben (jagen und sammeln) und auf Gefahren (Angriff oder Flucht) zu reagieren. Diese körperliche Reaktionsmechanismus der Kampf- oder Fluchtphase läuft auch dann ab, wenn Situationen nur als bedrohlich vorgestellt werden, d.h. der Körper unterscheidet nicht zwischen realen und vorgestellten Gefahren, um bei tatsächlicher Gefahr rasch reaktionsbereit zu sein.

### **Binnen eines Lidschlags mobilisiert das vegetative Nervensystem alle Körperreserven**

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei sich gegensätzlich beeinflussenden Systemen, die unseren Körper zu hoher Leistung antreiben und danach wieder in Entspannung versetzen:

**1. Der Sympathikus:** Er versetzt den Körper in den Zustand hoher Leistungsbereitschaft. So regt er u.a. die Herztätigkeit und den Blutkreislauf an, während er die Darmtätigkeit hemmt

**2. Der Parasympathikus:** Er sorgt für Regeneration, Entspannung und Energiespeicherung. Er dämpft den Herzschlag, senkt den Blutdruck und fördert die Verdauung.

Bei Stress, Angst, Aufregung, ja auch bei überschwänglicher Freude wird der Sympathikus durch die verstärkte Ausschüttung zweier Stresshormone aktiviert:

die Nebennierenmarkhormone (die Katecholamine, Adrenalin und Noradrenalin) und

die Nebennierenrindenhormone (die Glukokortikosteroide, Kortisol und Kortison).

Sie bewirken, dass der Herzschlag beschleunigt wird, seine Pumpleistung sich erhöht (das Blut wird fünf Mal schneller durch den Körper gepumpt), die Herzkranzgefäße erweitern sich und der Blutkreislauf wird erhöht.

Durch die vermehrte Durchblutung werden alle Körperzellen verstärkt mit Nährstoffen, Blutfetten, Zucker (Energie), Hormonen und Sauerstoff versorgt und es kommt zu einem schnellen Abtransport der Stoffwechselprodukte aus dem Gewebe.

Die Atmung wird schneller und tiefer, um möglichst viel Sauerstoff als Verbrennungsenergie für den Körper aufnehmen zu können.

Die Skelettmuskulatur spannt sich an um „sprungbereit“ zu sein.

Auch die geistige Aufmerksamkeit wird gesteigert um die unmittelbare Situation schnell und klar einschätzen zu können.

Alle Körpervorgänge, die gerade nicht gebraucht werden, werden gleichzeitig gehemmt (Appetit, Verdauung, Immunabwehr u.a.), um kurzfristig alle Energien auf die Bewältigung des aktuellen Zustands zu konzentrieren.

Diese Reaktionen laufen blitzschnell ab.

Werden die bereitgestellten Stressreaktionen wieder abgebaut, kommt der Parasympathikus unter anderem durch die Substanz Acetylcholin zum Einsatz und sorgt für die Erholung des Organismus.

### **Vollständige Verarbeitung von Stressreaktionen:**

1. **Orientierung:** Die Stresssituation wird wahrgenommen.
2. **Aktivierungsphase:** Der Sympathikus wird aktiv. Energie wird durch Stresshormone bereitgestellt.
3. **Handlungsphase/Anpassung:** Die Stresshormone werden durch Handlungen verbraucht.
4. **Erholungsphase:** Der Parasympathikus wird aktiv. Das Erregungsniveau sinkt ab, das Herz-Kreislaufsystem beruhigt sich, Zucker, Blutfette und Muskelspannung, etc. sinken.
5. **Folgen:** Gute Voraussetzung für Problemlösungen. Spürbare Entspannung. Keine Stressbedingten Erkrankungen.

## Überblick: Funktionen des Sympathikus und Parasympathikus

Körperbereich	Sympathikus - Aktivierung	Parasympathikus - Beruhigung
<b>Herz</b>	Steigert den Herzschlag, Erweitert die Herzkranzgefäße	Verlangsamt den Herzschlag, Verengt die Herzkranzgefäße
<b>Blutgefäße der arbeitenden Muskulatur</b>	Werden erweitert	Werden verengt
<b>Blutgefäße der Haut</b>	Werden erweitert	Werden verengt
<b>Blutdruck</b>	Erhöht die Herzaktivität durch Beschleunigung und Verengung der Blutgefäße der Haut	Verlangsamung der Herzaktivität . Reduzierung durch Erweiterung Blutgefäße der Haut und
<b>Gerinnungsfähigkeit des Blutes</b>	Erhöhung, um eventuelle Wunden zu schließen	Abschwächung, d.h. Verdünnung
<b>Stoffwechsel</b>	Steigerung, Energieabbau	Reduzierung, Energieeinsparung
<b>Bronchien (Lunge)</b>	Werden erweitert	Werden verengt
<b>Magen/Darm</b>	Hemmung der Verdauungsfunktionen, Hemmung der Produktion von Verdauungssäften Anspannung der glatten Muskulatur, Gefäßverengung, Hemmung des Stuhlgangs	Förderung der Verdauungsfunktionen, Anregung der Produktion von Verdauungssäften bzw. Schleim, Entspannung der glatten Muskulatur, Gefäßweiterung, Anregung des Stuhlgangs
<b>Bauchspeicheldrüse</b>	Hemmung der Insulinproduktion	Förderung der Insulinproduktion
<b>Schweißdrüsen</b>	wenig klebriger Schweiß	viel dünnflüssiger Schweiß
<b>Speicheldrüsen</b>	Hemmung des Speichelflusses (zähflüssiger Speichel)	Verstärkung des Speichelflusses (dünnflüssiger Speichel)
<b>Harnblase</b>	Harnverhalten	Harnentleerung
<b>Genitalien</b>	Hemmung der Durchblutung der Genitalien (Gefäßverengung), Ejakulation	Förderung der Sekretion, Stimulierung der Durchblutung der Genitalien (Gefäßweiterung), Erektion
<b>Auge</b>	Pupillenerweiterung,	Pupillenverengung,
<b>Tränendrüsen</b>	geringe Sekretion	starke Sekretion
<b>Gehirn</b>	Bewusstseinsaufhellung	Bewusstseinsminderung

### Ständig auf dem Sprung

Unser Organismus reagiert auch heute noch in gleicher Weise auf körperliche und seelische Herausforderungen wie vor Tausenden von Jahren.

Unsere Lebensumstände haben sich aber extrem verändert. Wir kämpfen nicht mehr mit wilden Tieren, bewegen uns wesentlich weniger und viele Katastrophenszenarien finden häufiger in Gedanken als in der Realität statt.

Lange Zeit nahm man an, dass schwierige Lebenssituationen wie der Tod einer nahe stehenden Person, berufliche Veränderungen oder Ortswechsel besonders schädliche Stressoren sind.

Heute weiß man aber, dass gerade ständige Überforderungen, Ärgernisse wie Streit, Mobbing, Stress verstärkende Gedanken (Sorgen, Grübeleien, Schuldgefühle), finanzielle Belastungen oder Angst um den Arbeitsplatz unserem Körper wesentlich mehr schaden.

Dieser psychische Stress ist deshalb besonders schädlich, weil keine entsprechende Aktivität (Kampf oder Flucht) möglich ist, um die Stresshormone vollständig abzubauen.

## **Da Stresshormone aber durch Bewegung und Entspannung am besten abgebaut werden, bleibt der Körper weiterhin „sprungbereit“.**

Das Herz-Kreislaufsystem, sowie der Zucker, die Blutfette, und Muskelspannungen arbeiten weiterhin auf hohem Niveau und fördern stressbedingte Erkrankungen wie *Herz-Kreislauferkrankungen, chronisch hohen Blutdruck, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Migräne, Magen- und Verdauungsstörungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Gedankenandrang, Konzentrationsstörungen, Ängste, Depressionen oder Burn-out.*

## **Stressbewältigung die Balance zwischen „Sein und Tun“!**

Um Herz-Kreislauferkrankungen zu vermeiden beziehungsweise zu lindern ist es sehr wichtig, über wirkungsvolle Stressbewältigungsstrategien zu verfügen.

In der Rehabilitation von Herz-KreislaufpatientInnen wird immer mehr Wert auf das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien gelegt.

Eine kürzlich erschienene Studie der Duke University belegt, dass auch mit nicht medikamentösen Behandlungen von HerzpatientInnen eine nachweisbare Verbesserung der körperlichen Gesundheit erzielt werden kann, denn bei den PatientInnen, die an einem Stressbewältigungsseminar teilnahmen, hatte sich der Gesundheitszustand um 25 Prozent verbessert.

Ziel ist es, das erhöhte körperliche Erregungsniveau nachhaltig zu senken, den Körper in eine gesunde Grundspannung zu bringen und die Fähigkeit zu entwickeln bei Ängsten und Panikattacken ruhiger und flexibel zu reagieren.

## **„Ruhig in Bewegung bleiben!“**

Ein einfaches und sehr wirkungsvolles Mittel ist sportliche Betätigung.

Sporttreiben stärkt das Herz und sorgt danach automatisch für Entspannung. Das Herz wird belastbarer und Reaktionen wie z.B. Herzrasen werden vertrauter und führen nicht so schnell zu Ängsten.

**Die Schulung der Achtsamkeit** unterstützen eine mitfühlende Akzeptanz zu entwickeln um bei Sorgen, Ängsten und Panik, Stress verstärkende Gedanken und Verhaltensmuster klar zu erkennen und sie zu entschärfen. Es fällt uns dann leichter, belastende Grübeleien und Stimmungen aufzulösen und neue Sichtweisen sowie Handlungsspielräume zu zulassen.

**Entspannungstraining** wie Atemwahrnehmung, progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training wirken nachhaltig beruhigend und entkrampfend, auf Herzrasen, Brustschmerzen und hohem Blutdruck. Außerdem reduzieren sie Schmerzen und dämpfen starke Gefühlsregungen.

## **Stressbewältigung bedeutet:**

- Durch achtsame Wahrnehmung, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen
- Einen guten Kontakt zum Körper und zum jetzigen Augenblick zu entwickeln
- Stress verstärkende und gesundheitsschädliche Verhaltensmuster, sowie Gedankenkonzepte zu erkennen und wenn nötig, zu verändern
- Innerer und äußerer Stressoren zu analysieren
- Nach jeder Anstrengung für eine spürbare Entspannung zu sorgen
- Erlernen und anwenden von alltagstauglichen Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden

**Es ist von Vorteil, bereits vorhandenen Bewältigungsressourcen zu kennen und zu erweitern:**

- Kraft im gegenwärtigen Augenblick schöpfen, durch Achtsamkeit bei alltäglichen Aktivitäten (z.B. essen, gehen, trinken).
- Stresshormone abbauen durch körperliche Aktivität
- Kurze Entspannungsphasen am Tag einbauen, z.B. bewusst ausatmen und die Muskeln lockern, drei Minuten Meditationen
- Bei einer Sache bleiben und nicht zehn Dinge auf einmal erledigen
- Ungesunde Verhaltensweisen ändern (rauchen, zuviel essen, zuwenig bewegen)
- Gespräche führen, Trost und Ermunterung suchen
- Sich etwas Gutes tun und es genießen
- Pausen auch als solche nutzen und wahrnehmen
- Nein sagen oder/und Aufgaben delegieren
- Freundschaften, soziales Netzwerk pflegen
- Sich Unterstützung suchen

Es geht nicht darum, ein möglichst anforderungsarmes Leben anzustreben, sondern um eine ausgewogene Balance zwischen Herausforderungen und Entspannung, sowie um einen gelassenen und zuversichtlichen Umgang mit beruflichen wie privaten Anforderungen.



**Angelina Zöllner, Heilpraktikerin, Pädagogin  
MBSR und MBCT/Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Lehrerin und Kursleiterin für Stressprävention  
Jahrgang 1954**