

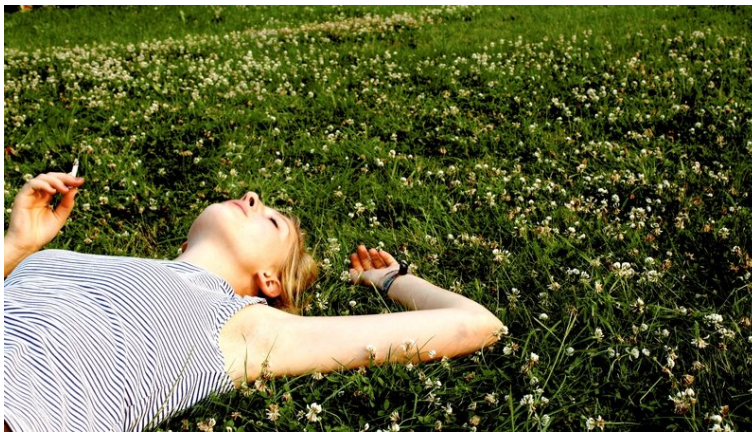
Stress

## Lebensgefährte Stress

Nur wer ihn gut kennt, wird mit ihm glücklich. Kann ihn zum eigenen Vorteil nutzen oder mal wegschicken – wie es unser Autor getan hat. Sechs Verabredungen, sechs Erkenntnisse

Von **Urs Willmann**

15. April 2014, 8:00 Uhr / Editiert am 16. Juni 2014, 16:57 Uhr / ZEIT Wissen Nr. 3/2014 / 16 Kommentare



*Stress loswerden, für immer? Das funktioniert nicht. Der Mensch muss ihn nutzen. Entspannung folgt dann fast von alleine.*

© carokoersche/photocase.de [<http://www.photocase.de/user.asp?u=298328>]

### 1. Der Tiger und ich

*Stress war einmal unser Lebensretter. Wie machen wir ihn wieder dazu?*

Hätte ich heute noch eine Chance gegen den Säbelzähntiger? Reagiert mein Körper noch so, wie er es im Überlebenskampf der Wildnis tun müsste? In Sekundenschnelle müsste er sich in einen hoch konzentrierten Organismus verwandeln, bereit zu Flucht oder Attacke. Ob er das macht, werden mir die Messsonden verraten, die Nele Puschzian gerade um meine Fingerkuppen gebunden hat.

Sie messen die Leitfähigkeit meiner Hautoberfläche, zunächst in unaufgeregtem Zustand. Die Daten erscheinen auf dem Bildschirm als Zackenkurve. Elektroden am Nacken messen zusätzlich die Muskelspannung. Auf dem Monitor sind regelmäßige Ausschläge zu sehen: mein Herzschlag.

Plötzlich klatscht Nele Puschzian in die Hände. Sofort schlagen die Kurven aus. Offenbar ist Schweiß aus meinen Poren ausgetreten; er hat die Leitfähigkeit der Haut verdoppelt, der Strom fließt flotter als zuvor. "Da haben Sie schon Ihre natürliche Reaktion", sagt die Verhaltenstherapeutin. Die Biofeedback-Apparatur hat körperliche Anspannung sichtbar gemacht. Sie zeigt: meine Stressreaktion.

Schon unerwartetes Klatschen versetzt mich in Alarmbereitschaft wie einst den Urmenschen, wenn der Tiger hinter dem Baum hervorgesprungen kam. Die Alternativen hießen damals: Kampf oder Flucht. Auf beides bereitet uns Stress optimal vor. Er aktiviert die Atmung und das Herz-Kreislauf-System, stellt Energie bereit. "In Stress geraten ist erst mal nicht das Problem", sagt Puschzian. Doch oft sitzen in ihrem Raum Patienten, bei denen sich der Herzschlag im Diagramm nicht abzeichnet – weil bereits ihre Durchschnittserregung so hoch ist, dass die Signale im Impulsgewitter der verspannten Muskulatur verschwinden.

Solche Menschen sind im Dauerstress. Ihr Körper zeigt eine permanente Reaktion auf Umzingelung durch moderne Varianten des Tigers. Darüber sind sie gesundheitlich aus dem Lot geraten, zu Patienten mit Burn-out geworden. Denn die gute Reaktion, Lebensretterin der Urzeitmenschen, ist keine gute mehr, wenn sie immer da ist. In vielen Berufen ist Stress zum ständigen Begleiter [<https://www.zeit.de/politik/deutschland/2014-08/nahles-will-anti-stress-verordnung>] geworden. Zum Lebensgefährten, mit dem man sich arrangieren muss. Die Hälfte der Bundesbürger klagt darüber, dass sie oft mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen (Multitasking). Dass sie unter Termin- und Leistungsdruck stehen. Dass sie Jobs erledigen, bei denen sie ständig gestört und unterbrochen werden. Die Folge: eine Zunahme von Kreislauferkrankungen, Autoimmunleiden, Depressionen, Demenzen.

Die Schön-Klinik in Bad Bramstedt ist Deutschlands größte psychosomatische Fachklinik, spezialisiert auf die Behandlung von Krankheiten, an denen Körper und Seele in Abhängigkeit voneinander leiden. Ausgebrannte, Computersüchtige, Essgestörte kommen zur Therapie ins Holsteiner Auenland.

Mit verspannter Nacken- und Kiefermuskulatur sitzen sie vor Puschzian. Die meisten haben das Gespür für die Symptome verloren. Sie klagen über ein Stechen in der Brust und können nicht entspannt atmen. Dann bringt ihnen die Therapeutin bei, die Schultern hochzuziehen, anzuspannen und entspannt hängen zu lassen. Sie setzt sie mit Zahlenreihen oder Stadt-Land-Fluss-Fragen – "Wie heißt noch mal die Hauptstadt von Kenia?" – unter Stress, um danach mit ihnen einzuüben, wie sie sich davon wieder erholen. Beim Biofeedback lernen

Patienten, Körperfunktionen zu beeinflussen, oft am Computer. Ihren "Grübelerschleifen-Patienten" bringt Puschzian Achtsamkeitsübungen bei, die das Hirngewitter beruhigen. "Nairobi", antworte ich.

Um zu prüfen, ob ich nach dem Angriff des Tigers normal herunterfahre, mache ich den Lotosblütentest. Die Pflanze erscheint verschlossen auf dem Bildschirm. Der Auftrag lautet: Blüte öffnen, kraft meiner Entspannung. Also versuche ich, mich so weit zu beruhigen, dass die Sensoren am Körper Stressfreiheit signalisieren und die Blume am Schirm aufgehen lassen.

"Ein 100-Millionen-Euro-Problem eines Schuldners können wir nicht beheben", sagt Gernot Langs, Chefarzt für Psychosomatik, "aber wenn die Stressursache berufliche oder familiäre Schwierigkeiten sind, helfen wir, etwas zu ändern." Erzieher und Lehrer, die permanent Verantwortung tragen, kommen zu ihm, Manager ebenso wie Mütter, die unter der Last des Alltags zusammengebrochen sind. Aber auch ehemalige Spitzensportler, die "erzieherisch auf Leistung getrimmt" sind und von dieser Schiene nicht runterfinden.

Langs sagt von sich selber: "Ich liebe den Stress. Er macht mir Spaß, gibt mir einen Kick." Sogar unter seinen Patienten beobachtet er, dass den meisten Arbeit Freude macht. Auch viel Arbeit. Aber: "Wenn von zehn Ingenieuren nur noch drei da sind, ist das für den Einzelnen zu viel." Außerdem brauche jeder "einen Puffer", zum Beispiel "einen Partner zum Anpflaumen".

Nach Wochen erst, sagt Nele Puschzian, gelingt es vielen, die Lotosblüte zu öffnen – indem sie endlich jene natürliche Reaktion hinbekommen, die bei unseren Vorfahren einsetzte, wenn der Tiger abgehängt war oder tot. Ich starre auf die lila Blume und warte.

Zwei Monate lang bleiben die meisten Stresspatienten hier. Von Puschzian lernen sie, dass sie Stresssymptomen gegenüber nicht machtlos sind, sondern "fähig, sie aktiv zu beeinflussen". Viele setzen die Therapie danach fort – im Idealfall so lange, bis sie nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen ihres permanenten Stresses unter Kontrolle haben.

Die Lotosblüte macht Anstalten, sich zu öffnen. Ich scheine mit "psychosomatischem Störungsverständnis" ausgestattet zu sein. Von dieser ersten Station nehme ich mit, dass man seinen Stress dirigieren kann: Unser Freund hört auf uns. Als ich den Kopf in die Balance rücke, die Schultern hängen lasse, Herzfrequenz und Blutdruck runtermeditiere – da neigen sich die Blätter nach außen und geben den Blick frei auf die gelben Staubblätter. "Ihr Reaktionsvermögen ist intakt", sagt Puschzian, "wir müssen Sie nicht hierbehalten."