



## Stress - wie er uns pusht und wie er uns hemmt

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Wenn wir Stressoren ausgesetzt sind, kommen verschiedene Prozesse in Gang, die durch unser Gehirn gesteuert werden. Die Amygdala - wegen ihrer Form auch Mandelkern genannt - ist das emotionale Zentrum unseres Gehirns. Sie aktiviert Kampf- und Fluchtmechanismen gegen innere und äußere Reize, die den Stress verursachen. Dazu gehören ein höherer Blutdruck, ein verstärkter Stoffwechsel, der Abbau von Kohlenhydraten und die Ausschüttung von Cortisol. Verschwindet der Stressor, beruhigt sich der Körper und die Stressreaktion verschwindet. Folgt aber eine stressige Situation auf die nächste, gerät der Körper in einen dauerhaften Alarmzustand. Die Stressreaktionen fallen immer stärker aus. Erholungsphasen finden nicht statt, der Stress wird chronisch.

Der Körper leidet unter diesem anhaltendem Stress. Stresshormone kön-



mit Dr. med.  
Willi Martmüller

### Wie baue ich Stress im Alltag ab?

Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit Stress umzugehen. Es ist hilfreich, in einer Situation, die als stressig empfunden wird, die Neubewertung von Risiken vorzunehmen. Ist die Situation tatsächlich gefährlich oder entspricht dies einer subjektiven Wahrnehmung? Diese Neubewertung fördert die Resilienz. Schafft man es, in schwierigen Lagen auch das Positive zu sehen, geht man besser damit um. Den Satz „Immerhin sind wir alle gesund“ hört man häufig in Situationen, in denen manche Menschen verzweifeln. Oder man lernt in solchen Momenten die Hilfsbereitschaft von Familie und Freunden zu schätzen. Stress kann unter bestimmten Umständen auch mentale Fähigkeiten beflügeln und statt Gefahr den Blick auf eine neue Chance lenken.

nen im Körper entzündliche Prozesse auslösen. Das Immunsystem kann in seiner Funktion eingeschränkt sein und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Dauerhafter Stress führt neben den physischen Beschwerden auch zu psychischen Reaktionen. Dazu können Angststörungen, Depressionen, Schlafmangel und eine emotionale Erschöpfung gehören“, erklärt Dr. Willi Martmüller.

Deshalb sind Erholungsphasen für Körper und Seele lebenswichtig. Es gibt aber noch eine andere Möglichkeit, mit Stress umzugehen. „Man kann lernen, seine Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, zu erhöhen. Manche Menschen scheinen von Natur aus widerstandsfähiger zu sein als andere. Ein Grund könnte an Unterschieden in der Gehirnstruktur liegen. Wir wissen aus Studien, dass resiliente Menschen einen größeren Hippocampus haben. Diese Region liegt tief im Gehirn und ist vor allem für ihre Rolle beim Erinnerungsvermögen bekannt. Ob man resilient wird, wenn die Voraussetzungen im Gehirn gegeben sind, oder ob das Gehirn sich so entwickelt, weil man gute Resilienzstrategien hat, lässt sich aus diesen Studien aber nicht entnehmen. Doch es scheint – wie bei vielen Fragen rund um die Psyche – so zu sein, dass genetische Faktoren mit der Umwelt und dem Erlebten zusammenspielen. Um mit Stress besser umzugehen, stehen dem Menschen verschiedene Faktoren zur Verfügung. Dazu gehören positive Emotionen, Optimismus, Hoffnung, Selbstwertgefühl, Spiritualität, Sport und vor allem soziale Unterstützung. Einige Verhaltensweisen sind erlernbar. Man darf aber nicht vergessen, dass Lebensumstände und Kindheitserlebnisse die Resilienz stark beeinflussen.“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)