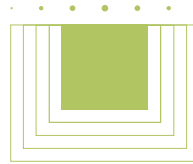


Modul 3 – Theorie

Stress aus ganzheitlicher & ayurvedischer Perspektive



Stress aus Schulmedizinischer Sicht

Was ist Stress und warum gibt es ihn?

Für «Stress» gibt es keine eindeutige Definition, da es sich hierbei um eine subjektive und sehr individuelle Erfahrung handelt.

Bei Wikipedia findet man folgende Beschreibung:

«Stress (engl. für ‚Druck, Anspannung‘; lat. stringere, anspannen) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.»

AKUTE KÖRPERLICHE REAKTIONEN UNTER STRESS

- Aktivierung & Durchblutung des Gehirns
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Schwitzen
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Hemmung der Verdauungstätigkeit & der Energiespeicherung
- Verminderte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

MERKE

Stress ist also ein Mechanismus von Körper, Geist und Seele, sich an die gegebenen Umstände anzupassen und dementsprechend schnell und effizient reagieren zu können. Dabei ist es ganz gleich, was der auslösende Stressor letztendlich ist. Die biochemische und psychische Reaktion ist immer die gleiche.

Was passiert im Körper bei Stress?

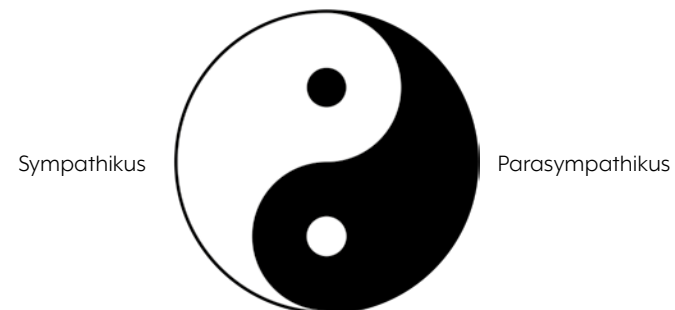
Unser ganzer Körper wird auf unterschiedliche Art und Weise aktiviert, um so der stressigen Situation möglichst aufmerksam zu begegnen. Alles wird quasi in Alarmbereitschaft versetzt. Die Stressreaktion ist eine Kaskade an fein ausgeklügelten Vorgängen und Schaltkreisläufen im Körper.

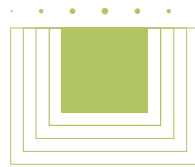
Über verschiedene Stellen im Gehirn (z.B. Amygdala und Hypothalamus) und weitere Zwischenstellen wird letztendlich die Nebenniere aktiviert, welche für die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol sorgt. Diese aktivieren wiederum weitere Botenstoffe im Körper und sorgen für die unterschiedlichsten akuten Reaktionen. Unser vegetatives Nervensystem teilt sich in zwei Bereiche auf:

- **Sympathikus** (der «Stressnerv»):
sorgt für die Aktivierung und Ausführung der Stressreaktion
- **Parasympathikus** (der «Entspannungsnerv»):
sorgt für die Entspannung und Regeneration

Beide Nervenanteile sind wichtig für uns und sie können wie Yin & Yang betrachtet werden. Nur wenn beide ausgeglichen aktiv sind, leben wir in Balance:

Idealzustand





Diese Reaktionen sind wichtig und natürlich. Andernfalls würde es uns nicht geben, da unsere Vorfahren niemals die Angriffe von wilden Tieren überlebt hätten.

Nach einer kurzfristigen Stresssituation entspannen wir uns (idealerweise) wieder und der Körper und Geist kehren zu einem ausgeglichenen Ruhezustand zurück. Problematisch wird es allerdings, wenn diese Stressreaktion **dauerhaft** besteht und nach der akuten Phase keine regenerierende Entspannung eintritt.

Wie läuft die akute Stressreaktion genau ab?

Um der potentiellen Gefahr so gut wie möglich begegnen zu können, ist die Stressreaktion eine komplexe Kettenreaktion an verschiedenen Stoffwechselforgängen, welche den ganzen Körper beeinflussen.

Eine Stressreaktion läuft immer phasenweise ab:

Vorphase/Reizphase

In der ersten Phase, der Vorphase oder Reizphase, nimmt der Mensch einen gewissen Reiz wahr. Dieser kann innerlich, äusserlich oder eine Kombination beider Komponenten sein. Nun erfolgt eine Bewertung des Reizes. Die Bewertung basiert auf Grund unterschiedlicher Faktoren, beispielsweise Erfahrungen und Erinnerungen, Emotionen, aktuellem Gemütszustand, Tagesverfassung, Prägung, usw. Wird der Reiz als «Stress» kategorisiert, beginnt die Stressreaktion zu wirken.

Es ist wichtig zu verstehen, dass fast alle Reize erst einmal neutral sind und erst die individuelle Bewertung sie zu einem Stressauslöser macht. Was alle Sicherungen durchknallen lässt, lässt den anderen vielleicht völlig kalt. Ist die Stressreaktion einmal aktiviert, so läuft sie auch ab, egal wie gross oder klein der Auslöser sein mag.

Zur Veranschaulichung der Stressentstehung dient das ABC-Modell nach Christian Bremer:

WAS KANN STRESS AUSLÖSEN?

A: das Leben, die Wirklichkeit, die Realität

B: das eigene Denken, die eigene Bewertung, welche durch die Realität ausgelöst werden

C: die Gefühle, welche durch unser Denken und die Bewertung ausgelöst werden

Diese drei Ebenen sind entscheidend für die Entstehung eines Stressors: Was nehme ich aus der Realität wie war und wie bewerte ich das? Was löst dies in mir aus?

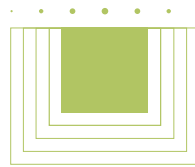
FAZIT: Stress entsteht zum grössten Teil im Kopf!

Alarmphase

In der zweiten Phase, der Alarmphase, wird der gesamte Körper in Bereitschaft versetzt. Über verschiedene Stellen im Gehirn (z.B. Amygdala und Hypothalamus) und weitere Zwischenstellen wird letztendlich die Nebenniere aktiviert, welche für die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol sorgt. Diese aktivieren weitere Botenstoffe im Körper und sorgen für die unterschiedlichsten Reaktionen im Körper. Zucker wird ins Blut ausgeschüttet und stellt damit für den gesamten Körper wichtige Energie bereit. Das Adrenalin sorgt für eine Erhöhung des Blutdrucks und einen schnelleren Herzschlag. Die Pupillen weiten sich. Die grossen Muskeln werden besser durchblutet und im allgemeinen spannen sich die Muskeln mehr an. Die Verdauung wird gehemmt und die Genitalien werden weniger durchblutet.

Handlungsphase

Der menschliche Körper befindet sich nun vollständig in der Bereitschaft zu reagieren. Wie der Name dieser Phase schon sagt steht zu diesem Zeitpunkt eine Handlung an, welche dafür sorgt den vorhandenen Stressor zu eliminieren. In der Steinzeit besagte dies entweder den Kampf gegen ein wildes Tier aufzunehmen oder zu fliehen («fight or flight Reaktion»).



Doch die Handlungsphase wird in der heutigen Zeit durch unsere moderne Art von Stressoren (beispielsweise ständiger Zeitdruck bei der Arbeit) meist nicht mehr vollständig ausgeführt. Denn wer sagt schon wirklich seinem Chef die Meinung oder befreit sich von zu vielen Aufgaben?

Dieses Nicht-Reagieren ist problematisch, weil wir dadurch dauerhaft in der Phase der Alarmbereitschaft bleiben. Der Körper ist bereit, aber eine entsprechende Handlung, welche zum Abbau der Stresshormone führen würde, fehlt.

Entspannungsphase

Nach einer kurzfristigen Stresssituation mit entsprechender Reaktion (vollständig ausgeführter Handlungsphase) entspannen wir uns im Idealfall wieder und alle körperlichen Systeme kehren zu einem entspannten Zustand zurück. Dafür sorgt der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus. Dieser Nerv wird als Entspannungsnerv bezeichnet und sorgt für die Erholungsphase.

Ganz häufig wird vergessen, dass die Erholungsphase ein wichtiger Bestandteil der Stressreaktion sein muss, um langfristig gesund und in Balance zu bleiben.

Der Parasympathikus sorgt für die Regeneration des Körpers und baut Energiereserven wieder auf. Das Herz beginnt wieder langsam zu schlagen, die Blutgefäße weiten sich, die Muskulatur lockert sich. Der Parasympathikus unterstützt das enterische Nervensystem (das Nervensystem der Verdauung) bei den Verdauungsvorgängen und sorgt für eine Sekretion der Verdauungsenzyme und -flüssigkeiten. Die ausgeschütteten Stresshormone werden abgebaut.

Bei unserem heutigen Lebensstil und in unserer Gesellschaft befinden wir uns tendenziell vermehrt im Zustand des aktivierten Sympathikus, also unter Dauerstress. Wird die Balance mit den Effekten des Parasympathikus nicht mehr hergestellt, so kann dies langfristige Folgen für den Körper haben.

Chronischer Stress ist die Folge von:

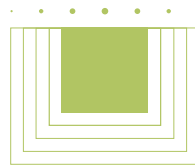
- dauerhaft bestehenden Stressoren
- Stressoren, die in sehr kurzen Zeitabständen immer wiederkehren ohne dazwischen eine nennenswerte Entspannungsphase zu haben
- unterschiedlichen Stressoren, die sich gegenseitig potenzieren.

Die Stressreaktion erfolgt somit nahezu kontinuierlich und der Körper ist immer in Alarmbereitschaft. Dabei macht es keinen Unterschied, ob der Stressor als reale Bedrohung, eine belastende Situation oder innerlich als störendes Gedankenmuster vorliegt. Der Körper differenziert hier nicht und es läuft immer wieder die selbe Reaktion ab.



Was passiert im Körper bei chronischem Stress?

- Kortisol, eines unserer Stresshormone, ist ständig erhöht > dies sorgt für ein starkes Verlangen nach schnell verfügbaren Energiequellen (z.B. Zucker)
- Es kommt zur Unterdrückung des Immunsystems und somit zu einer verminderten Abwehrkraft.
- Der Blutzuckerspiegel ist ständig erhöht > daraus folgen eine Gewichtszunahme (Insulin speichert die Energie in den Fettzellen) und ein Heißhunger auf schnell verfügbare Energie (Zucker, einfache Kohlenhydrate & Co).
- Das Schmerzempfinden wird gesteigert > es kommt zu Verspannungen und Schmerzen, wie z.B. Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen.
- Durch Stresshormone wird die Libido gedrosselt (wer sich gegen einen Tiger verteidigt, hat keine Zeit sich fortzupflanzen) > die Lust auf körperliche Nähe und Sex wird gedrosselt, es kann zu Potenzproblemen bei Männern kommen und der Zyklus der Frau kann gestört werden.
- Durch Stresshormone wie Adrenalin ist der Blutdruck ständig erhöht > es kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen.
- Serotonin, eines unserer Glückshormone, wird unterdrückt > es kann zu Stimmungsschwankungen und Depressionen kommen.



Gibt es auch positiven Stress? – Flow & Svastha

Ja, denn wir alle benötigen ein gewisses Stresslevel um aufmerksam und leistungsfähig durch den Tag zu gehen. Mit einer gewissen «Spannung» ist es uns erst möglich den inneren und äusseren Anforderungen gerecht zu werden. Ist das Aktivitätslevel sehr niedrig so befinden wir uns entweder in einer tiefen Entspannung oder im Schlaf. Bei einer dauerhaft niedrigen Stimulation tritt das Gefühl der Unterforderung, Langeweile und Lethargie ein. Wenn wir genau das richtige Mass an Stress – bzw. etwas positiver ausgedrückt Aktivität haben – also genau so viel, dass wir leicht und ohne grosse Mühe unsere Aufgaben erledigen können, dann sprechen wir von **Eustress. In diesem Zustand sind Anforderungen und Anreiz in einem guten Gleichgewicht mit unserer Leistungsfähigkeit und unserem Energielevel. Häufig wird dieser Zustand auch als Flow bezeichnet.**

Alles scheint uns mühelos von der Hand zu gehen und fühlt sich trotz geistiger oder körperlicher Herausforderung leicht und entspannt an.

Wir befinden uns in einem perfekt ausgeglichenen Raum zwischen Unter- und Überforderung. Medizinisch-biologisch gesehen können wir in diesem Zustand ausgeglichen und ruhig atmen, haben einen ruhigen Herzschlag und haben eine ausgeglichene Stimulation unserer beiden Hirnhälften und können und werden den inneren und äusseren Ansprüchen gerecht.

In der Yogaphilosophie wird dieser Zustand als Svastha beschrieben, ein natürlicher Gesundheitszustand, der ohne jegliche Reibung und Anstrengung besteht.

Zusammenfassung

- Stress ist sehr subjektiv.
- Ein Reiz wird im Gehirn als Stressor («Gefahr») kategorisiert, in dem eine Bewertung durch unsere Erfahrungen, Prägung, aktuelle innerliche und äussere Situation sowie Erwartungshaltung stattfindet.
- Kurzfristiger Stress ist nicht schädlich, sondern für unser Überleben wichtig.
- Ein gewisses Stresslevel (der sog. Eustress) macht uns wach, leistungsfähig und lebensfähig.
- Die Stressreaktion läuft phasenweise ab:
 - Vorphase/Reizphase
 - Alarmphase
 - Handlungsphase
 - Entspannungsphase
- Meist werden die letzten beiden Phasen nicht durchlaufen, was zu chronischem Stress führt.
- Stressoren können sich gegenseitig potenzieren und verstärken.

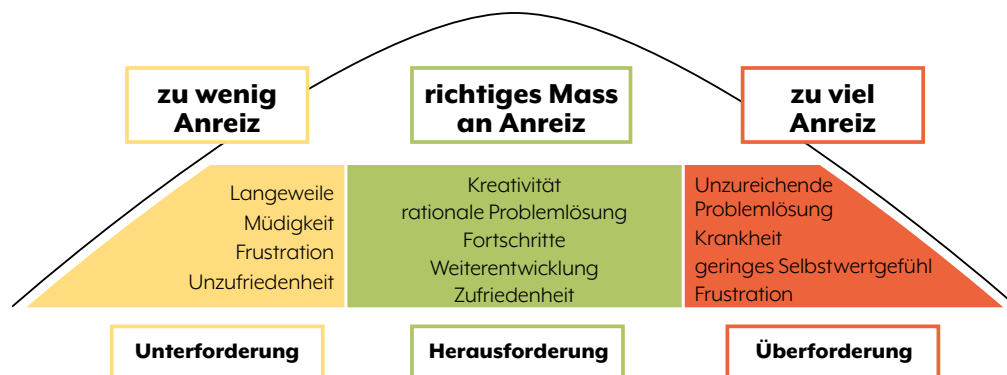
Exkurs: Die zehn häufigsten mentalen Stressfallen (nach Christian Bremer):

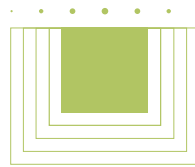
In der Praxis zeigt sich, dass den meisten chronischen Stresssymptomen eines dieser 10 negativen Gedankenmuster oder Glaubenssätze zu Grunde liegt:

1. Es allen Recht machen zu wollen und von allen gemocht werden zu wollen.
2. Nicht Nein sagen können.
3. Sich zu viel vornehmen.
4. Immer mehr haben wollen und sich ständig in einem Mangelzustand zu fühlen.
5. Keine Grenzen setzen und sich keine Zeit für sich selbst nehmen.
6. Immer perfekt sein zu wollen.
7. Für alle und jeden stets dazu sein – ausser für sich selbst.
8. Sich als Opfer der Umstände zu sehen.
9. Sich viel über andere aufregen und die Schuld für Umstände im Aussen suchen.
10. Die Angst haben etwas zu verpassen.

Reflexionsfrage: Welche dieser mentalen Stressfallen kannst du bei dir selbst beobachten?

Was macht Unter- oder Überforderung aus?





Ayurvedische Sichtweise auf Stress

Im Ayurveda wird Stress als eine schädliche Energie angesehen, welche die Doshas aus dem Gleichgewicht bringt. Diese Energie hat einen verbrauchenden Charakter und sorgt für den Abbau der Lebenskräfte. So können physische, mentale oder emotionalen Energieblockaden entstehen, ein Flow ist nicht mehr möglich und unsere Essenz (im Ayurveda Ojas genannt) kann empfindlich gestört werden.

Laut der ayurvedischen Lehre sollte daher immer ein gutes Gleichgewicht zwischen verbrauchender Energie und aufbauender bzw. regenerierender Energie bestehen um in der persönlichen Balance zu bleiben. Zusätzlich ist es wichtig stets eine Art «Energiepolster» zu haben, falls einmal phasenweise mehr Energie benötigt wird.

Ojas unsere reine Lebensenergie

Ojas wird im Ayurveda als eine feinstoffliche Substanz angesehen, welche das letztendliche Resultat der gesamten Energieumwandlung ist. Es ist quasi die feinste Essenz, welche aus der aufgenommenen Nahrung, der eingeatmeten Luft, unserem Prana und unseren subtilen Energieflüssen in Körper, Geist und Seele entsteht.

Ojas ist wichtig für einen qualitativ hochwertigen Aufbau der Dhatus (unsere Körpergewebe), stärkt das Immunsystem, hält unseren Organismus in Balance und verleiht uns Resistenz gegen äussere schädliche Einflüsse. Es schenkt uns unsere individuelle Ausstrahlung, innere Ruhe und beeinflusst unsere Lebensfreude. Zudem verleiht es Vitalität, Begeisterung und Optimismus.

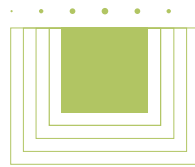
Die Ojas-Produktion kann durch viele Faktoren positiv wie negativ beeinflusst werden, z.B. Durch die Ernährung, unsere Gedanken, unsere Umwelteinflüsse, Gedanken und Emotionen.

Wenn unsere Lebensenergie minimiert ist, sind wir anfälliger für Stress und Energieblockaden.

Ojas-Quellen

Im Ayurveda werden wichtige allgemeine Ojas-Quellen beschrieben, welche wir kontinuierlich benötigen um so in einem positiven Energiefluss zu bleiben und so Stress optimal vorzubeugen:

Ojas-Quellen	
Natürliches Sonnenlicht	- Quelle des Lebens - wichtig für das allgemeine Energielevel - wichtig zur Produktion von Vitaminen und Hormonen
Frische & saubere Luft	- wichtiger Prana-Spender
Ruhe (Schlaf & Meditation)	- Schlafmangel und ein unregelmässiger Tag-Nacht-Rhythmus sorgt für Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit und körperlichen Beschwerden
Ernährung	- individuell, saisonal, natürlich (dazu gibt es im nächsten Modul mehr)
Flüssigkeit	- unser Körper besteht zu einem grossen Anteil aus Wasser, daher ist es wichtig, dass wir ihn regelmässig mit ausreichend reiner, sauberer Flüssigkeit in Form von hochwertigem Wasser versorgen
Zeit & Chronohygiene (natürlicher Tageszyklus)	- es ist wichtig, dass wir sowohl im allgemeinen ayurvedischen Tages- und Jahresrhythmus leben sowie individuell auf unsere Bedürfnisse eingehen, z.B. Regelmässig Pausen machen
Bewegung	- regt den Stoffwechsel an, baut Stress und Verspannungen ab, hält den Körper fit und geschmeidig
Sanfte Entgiftung	- sowohl körperlich als auch seelisch - tägliche Morgenroutine mit Zungeschaben, Ölziehen und Co. - Saisonal: Reinigungswoche - Zeiten des sozialen Rückzuges um mental zur Ruhe zu kommen - Pratyahara (Rückzug der Sinne)
Soziales Umfeld	- Bin ich von Menschen umgeben, die mich unterstützen, lieben und wertschätzen?
Sinn (Lebenssinn, berufliche Zufriedenheit, etc.)	- Wie glücklich bin ich täglich in meinem Leben? Verbringe ich den Grossteil meiner Zeit damit, was mir ehrlich Freude bereitet und mich erfüllt?



Die Dosha-Typen und ihre Stressmuster

Stress ist im Ayurveda nicht gleich Stress, sondern wird Doshaabhängig gesehen und kann sich daher in unterschiedlichen Mustern zeigen, welche auch eine unterschiedliche Prävention und Behandlung bedürfen.

Pitta-Stresstyp

Pitta-Typen sind die alpha-Menschen oder «Macher-Typen». Was sie anpacken soll auch durchgezogen werden – und zwar perfekt. Stress führt unter anderem auch zu einer Erhöhung der Pitta-Energie.

Pitta-Typen können dann einen sehr starken Leistungs- und Wettbewerbsgedanken entwickeln und durch einen sehr ausgeprägten Perfektionismus in einen wahnähnlichen Zustand verfallen. Dies kann sich durch cholerische Ausbrüche, eine verminderte Kritikfähigkeit, Ungeduld und Streizlust zeigen.

Sie neigen dann zu ausschweifenden Eskapaden, hohem Alkoholkonsum und übermässige Einnahme von stimulierenden Substanzen.

Körperlich zeigt sich der Stress bei Pitta-Typen häufig durch Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magengeschwüre, Sodbrennen und entzündlichen Hautunreinheiten.

Stressprävention für Pitta

- regelmässige Mahlzeiten
- keine stark gewürzten und scharfen Speisen
- Verzicht auf stimulierende Substanzen (Alkohol, Drogen, Nikotin)
- sportliche Betätigung ohne Leistungsgedanke oder Wettbewerb
- bewusste Pausen, erdende Meditation
- kühlende Massagen mit Kokosöl
- Entsäuern und Entschlacken durch Pitta-gerechte und basische Ernährung
- kühlende Atemübungen (z.B. Sitali)

Vata-Stresstyp

Stress verstärkt im Allgemeinen vor allem das Vata-Dosha, daher können Vata-Typen besonders anfällig für Stress sein.

Dies kann sich zunächst als Energieboost zeigen, man ist Feuer und Flamme für etwas und stürzt sich voller Begeisterung in ein neues Projekt. Mit der Zeit merkt man aber, dass diese fortwährende geistige Bewegung kräftezehrend ist. Vata-Typen fällt es besonders schwer dann eine Pause einzulegen und es kann ihnen sprichwörtlich den Boden unter den Füßen wegziehen und die wichtige Erdung kann somit verloren gehen.

Ohne Bodenhaftung und Stabilität können schon kleine zusätzliche Unregelmässigkeiten oder Stressoren den Vata-Typ aus der Bahn werfen.

Eine verminderte Konzentration, Unruhe, Ängstlichkeit, Nervosität und Sprunghaftigkeit können sich dann zeigen.

Im Stress werden Vata-Typen dann häufig sehr hibbelig (wippen beispielsweise die ganze Zeit mit dem Fuss oder trommeln mit den Fingern), sie sind geistig überreizt und können zu manischen Zuständen neigen. Zur Ruhe zu kommen scheint dann nahezu unmöglich.

Körperlich kann sich dies durch eine Schlaflosigkeit, Gewichtsverlust und Verdauungsbeschwerden (v.a. Verstopfung oder aber auch Durchfall) zeigen.

Stressprävention für Vata

- regelmässige und langsame Mahlzeiten
- Ruhe, Regelmässigkeit und Stabilität
- bewusster Tages-Nacht-Rhythmus
- erdende Tätigkeiten, die Stabilität vermitteln (Spaziergänge, Handarbeit, Schwimmen)
- ausgleichende Yogahaltungen
- Vermeiden zu vieler äusserer Reize & Reizüberflutung
- warme Ölmassagen

*Stress ist im Ayurveda
nicht gleich Stress, sondern wird
Doshaabhängig gesehen*

