

Moment mal...

Der Sommer ist zu Ende. Habt ihr die Ferienzeit für Dinge nutzen können, die euch Freude bereiten, die Herausforderung, Begeisterung und Potentialentfaltung mit sich bringen? Oder war der Urlaub eher stressig und ihr seid froh, euren geregelten Alltag wieder zu haben? Stress und Herausforderung ähneln sich ja darin, dass beide mit körperlicher, geistiger und emotionaler Aktivierung einhergehen. Wo genau die Unterschiede liegen und wie sich potentiell gesundheitsschädigende Stressreaktionen so umwandeln lassen, dass sie physiologischen und emotionalen Zuständen nahe kommen, die bei Freude und Begeisterung entstehen, zeigt eine im Sommer letzten Jahres veröffentlichte [Studie von Kollegen an der Harvard Uni](#).

Jamieson JP, Nock MK, Mendes WB. Mind over matter: reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *J Exp Psychol Gen.* 2012 Aug;141(3):417-22.

50 Probanden wurden dazu dem Trierer Stress Test ausgesetzt, bei dem sie einen fünfminütigen improvisierten Vortrag vor zwei sehr kritisch schauenden Bewertern halten mussten und anschließend vor den sich negativ äußernden Bewertern fünf Minuten lang laut von 996 in sieben Schritten rückwärts zu zählen hatten.

Zuvor waren die 50 Probanden zufällig in drei Gruppen geteilt worden, von denen zwei unterschiedlich instruiert worden waren. Der ersten Gruppe wurde vermittelt, dass die Stresssymptome ihres Körpers wie verstärkter Herzschlag und Schwitzen Anzeichen dafür sind, dass ihr Organismus Ressourcen mobilisiert, um die Anforderung gut bewältigen zu können. Die zweite Gruppe wurde dazu angeleitet, ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Stress erzeugenden Bewerber zu richten, sondern auf ein weißes Kreuz an der Wand. Die Kontrollgruppe erhielt keine Instruktionen.

An physiologischen Parametern wurden das Herzzeitvolumen als Maßeinheit für die Herzleistung und der totale periphere Widerstand, also die der Herzarbeit entgegen gerichtete Kraft gemessen, die aus der Summe aller Gefäßwiderstände resultiert.

Das Ergebnis des Experiments zeigt, dass die Gruppe, die ihre Stresssymptome als unterstützend bewertete, eine höhere Herzleistung sowie geringere Gefäßwiderstände aufwies als die Vergleichs- und die Kontrollgruppe. Die mit Stress einhergehende Kontraktion der Gefäße fand also in der Interventionsgruppe nicht statt. Herz und Kreislauf funktionierten ungestört.

Ebenfalls erhoben wurde der sogenannte Attentional Bias, der ein Aufmerksamkeitsungleichgewicht mit stärkerer Beachtung emotional negativ geladener Wörter anzeigt. Der dazu durchgeführte Stroop Test ergab, dass die ihre Stresssymptome positiv bewertende Gruppe im Vergleich zu den beiden anderen keine emotionale Negativfokussierung aufwies.

Wenn es uns gelingt unsere Stressreaktionen als Anzeichen für eine gelingende Stressbewältigung zu bewerten, bleiben wir körperlich und emotional unbelastet. Stresssituationen können wir dann eher als Herausforderungen nutzen, die unsere Fähigkeiten wachsen lassen und uns Freude bereiten.

Eine aktuelle Studie zeigt zudem Zusammenhänge zwischen Stress, Hilfe für Andere und Mortalität. Bei den über einen Zeitraum von fünf Jahren begleiteten 846 Personen zeigte sich dass von denjenigen, die angaben unter hohem Stress zu leben, 30% mehr Menschen starben als in der Gruppe ohne Stress. Wer aber angab, trotz eigenem Stress im letzten Jahr Menschen konkret geholfen zu haben, wies kein erhöhtes Mortalitätsrisiko auf.

Poulin MJ, Brown SL, Dillard AJ, Smith DM. Giving to others and the association between stress and mortality. *Am J Public Health.* 2013 Sep;103(9):1649-55. doi:

10.2105/AJPH.2012.300876.

In einem wirklich inspirierenden TED talk fasst die Psychologin Kelly McGonigal diese und andere Studien mit den Worten zusammen: „Wie wir denken und wie wir uns verhalten bestimmt, wie Stress auf uns wirkt. Wenn wir wählen zu glauben, dass unsere Stressreaktionen uns helfen, schaffen wir damit die Biologie des Mutes. Wenn wir uns mit anderen im Stress verbinden und ihnen helfen, stärken wir unsere Biologie der Resilienz.“
http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend.html

Vielleicht sollten wir in unserer Mind-Body Arbeit neben den Themen Stressreduktion und Entspannung noch deutlicher als bisher die Aspekte von Freude, Begeisterung, Vertrauen in die eigenen Ressourcen und gegenseitige Hilfe betonen. Wofür begeisterst du dich heute noch?

Mit herzlichen Grüßen,
Nils und Anna