

ANTI-STRESS-YOGA

Anna Trökes

ANTI-STRESS YOGA

Mit Illustrationen von
Nike Schenkl

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken, Methoden und Informationen ersetzen nicht den Rat und die Begleitung durch eine(n) erfahrene(n) Yoga-lehrer/in, Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/in. Eine Haftung für den Eintritt des Erfolges oder eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch dargestellten Methoden oder sonstigen Hinweise ergibt, ist für den Verlag, die Autorin und/oder deren Beauftragte ausgeschlossen.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Dorothee Griesbeck

Umschlagmotiv: © Foto: Thomas Francois - Fotolia (Foto),

© Mandalas: lullis - Fotolia

Satz: post scriptum, Emmendingen/Hüfingen

Herstellung: Těšínská Tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-31268-7

Inhalt

Vorwort	11
Was ist Stress und wie äußert er sich in unserem Körper?	15
Definitionen und Bedeutung von Stress im menschlichen Leben	15
<i>Psychosozialer Stress</i>	16
<i>Leben ohne Stress ist nicht vorstellbar</i>	16
Unterscheidung verschiedener Formen von Stress	18
<i>Akuter Stress</i>	18
<i>»Harmonischer« Stress (Eustress)</i>	19
<i>Schädlicher Stress (Dysstress)</i>	19
<i>Chronischer Stress</i>	20
Leben in der Stressgesellschaft	21
<i>Selbst gemachter Stress</i>	22
Was genau stresst uns eigentlich?	23
<i>Stress entsteht im Kopf</i>	24
<i>Wie sich Stress auf allen Ebenen des Körpers auswirkt</i>	25
Die Stresskaskade	27
Drei Phasen des Stresserlebens	28
1. <i>Schockphase</i>	28
2. <i>Widerstandsphase</i>	28
3. <i>Erschöpfungsphase</i>	29
Wirkungen von Stress auf ausgewählte Körpersysteme	30
<i>Zentrales Nervensystem (ZNS)</i>	30

<i>Peripheres Nervensystem (PNS)</i>	30
<i>Vegetatives Nervensystem (VNS)</i>	31
<i>Verarbeitung der Stresssignale im limbischen System</i>	31
<i>Gehirn und Nervensystem</i>	32
<i>Hormonsystem</i>	37
Wie wirkt Stress auf unser Immunsystem?	40
<i>Akuter Stress und Immunabwehr</i>	41
<i>Chronischer Stress versetzt das Immunsystem in einen dauernden Alarmzustand</i>	42
<i>Stress wirkt bis auf die Ebene der Gene</i>	42
<i>Das älter werdende Immunsystem</i>	44
<i>Stress und Krebs</i>	45
Stress und Herz-Kreislauf-System	46
<i>Stress und Bluthochdruck</i>	47
<i>Stress und Gefäßverengung (Arteriosklerose)</i>	48
<i>Stress und Herzinfarktanfälligkeit</i>	50
<i>Stress und Herzfrequenzvariabilität</i>	51
<i>Auswirkungen von Stress auf das elektromagnetische Feld des Herzens</i>	52
Stress und Verdauungssystem	53
<i>Verbindung zwischen Gehirn und Darm</i>	53
<i>Stress und Reizdarm</i>	56
Wirkungen von Stress auf die Muskulatur (Myalgie)	57
<i>Stress und Tonusregulation</i>	57
<i>Stress wirkt auch auf das Bindegewebe</i>	59
<i>Stress nimmt uns die Luft zum Atmen</i>	62
Wirkungen vom Stress im mentalen Bereich	65
<i>Definition des »mentalen Bereichs« im Yoga</i>	65
<i>Auswirkungen von Stress auf unsere Aufmerksamkeit</i>	66
<i>Stressbedingte Schlafstörungen</i>	67
<i>Stress und Depression</i>	70

Moderne Anti-Stress-Konzepte	73
Ein ganzheitlicher Ansatz	73
Vom sich selbst überlassenen Gehirn zum anpassungsfähigen Gehirn	74
Das anpassungsfähige Gehirn	75
Mit sich selbst in Beziehung treten – das Konzept der neuronalen Integration	76
<i>Limbisches System und Stirnhirn als Team</i>	77
Die Säulen der Stressbewältigung	79
<i>Das Einüben von Achtsamkeit</i>	80
<i>Das BERN-Konzept</i>	83
<i>Die Rolle des Yoga im Umgang mit Stress</i>	84
Was ist Yoga?	87
Einige Bedeutungen des Begriffs »Yoga«	87
Die Grundlage des Yoga	89
Yoga als mentaler Übungsweg (Behavior)	89
<i>Arbeit mit zeitlosen Stressoren – die Kleshas</i>	90
<i>Das Prinzip der Gegenströmung (Pratipaksha)</i>	93
<i>Den Geist zur Ruhe bringen</i>	99
<i>Den Geist stabilisieren und klären</i>	100
<i>Kognitive Umstrukturierung mithilfe von Yoga-Konzepten</i>	100
<i>Yoga und die Idee des plastischen Gehirns und der mentalen Rekonfiguration</i> ..	103
<i>Yoga und mentale Resilienz</i>	106
Yoga als Körper-Übungsweg (Exercise)	109
<i>Hatha-Yoga als psychosomatischer Übungsweg</i>	109
<i>Die zentrale Rolle des Atems im Hatha-Yoga</i>	112
Die Konzepte der Entspannung im Hatha-Yoga (Relaxation)	117
<i>Der Bodyscan</i>	118

Yoga-Meditation – ein integraler Übungsweg	119
<i>Achtsamkeitsmeditation</i>	120
<i>Visualisierungen</i>	124
<i>Liebende-Güte-Meditation (Maitri- bzw. Metta-Meditation)</i>	126
<i>Still werden (Nirodha-Zustände)</i>	130
Die körperliche Yoga-Übungspraxis als Mittel der Stressbewältigung	133
Allgemeines zur Gestaltung einer regelmäßigen Übungspraxis	134
<i>Finden Sie Ihre ideale Übungszeit</i>	134
<i>Was Sie von einer regelmäßigen Yoga-Praxis erwarten dürfen</i>	135
<i>Was Sie zum Üben brauchen</i>	135
<i>Wann ist Vorsicht geboten?</i>	136
<i>Gestalten Sie sich Ihren Yoga-Platz</i>	137
Bewegungsabläufe als ein Weg, mentale und körperliche Spannungen auszugleichen	138
<i>Vorbereitende Übungen</i>	139
<i>Dem Atem Raum geben</i>	144
<i>Kleiner Sonnengruß</i>	145
<i>In die Kraft kommen</i>	147
Yoga-Haltungen (Asanas) für Kraft, Ausdauer und Belastbarkeit	148
<i>Der Berg (Tadasana)</i>	149
<i>Die kraftvolle Haltung (Utkatasana)</i>	151
<i>Die Bretthaltungen (Caturanga dandasana)</i>	153
<i>Die Heldenhaltungen (Virabhadrasana I & II)</i>	156
<i>Das Dreieck (Utthita Trikonasana)</i>	159
<i>Die gestreckte Flankendehnung (Utthita parshva konasana)</i>	161
<i>Die Standwaage (Utthita satyeshikasana)</i>	162
<i>Der Seitstütz (Vasishtasana)</i>	165
<i>Die Stockhaltung (Dandasana)</i>	167
<i>Die Bootshaltung (Navasana)</i>	168
<i>Die Kobra (Bhujangasana)</i>	170
<i>Die Heuschrecke (Shalabhasana)</i>	172

Asanas, die den Geist beruhigen	174
<i>Die Kindhaltung (Yoga mudra)</i>	175
<i>Der Hund, der nach unten schaut (Adho mukha shvanasana)</i>	177
<i>Vorbeuge aus dem Grätschstand (Prasarita padottanasana)</i>	178
<i>Die Schildkröte (Kurmasana)</i>	180
<i>Vorbeuge im Sitz über beide Beine (Pashcimottanasana)</i>	181
<i>Die verdauungsfördernde Übung (Apanasana)</i>	183
<i>Die Katze (Cakravakasana)</i>	184
<i>Die Schulterbrücke (Dvipada pitham / Setu bandhasana)</i>	186
<i>Der Schulterstand (Viparita karani mudra)</i>	188
<i>Der Drehsitz (Ardha matsyendrasana)</i>	190
<i>Das Krokodil (Makarasana)</i>	192
<i>Der Fisch (Matsyasana)</i>	194
<i>Der Weltenberg (Merudandasana)</i>	195
<i>Die geschlossene Winkelhaltung (Baddha konasana)</i>	196
<i>Die Sitzhaltungen</i>	198
Atemübungen, die sofort Stress lindern und langfristig Resilienz aufbauen	200
<i>Der Atem – Erfahrung der Fülle und des Loslassens</i>	200
<i>Atem und Geist – in der Sicht des Yoga untrennbar verbunden</i>	201
<i>Wenig bringt oft mehr</i>	202
<i>Lernen Sie Ihren Atem kennen</i>	203
Entspannungsübungen	211
<i>Entspannungshaltung in der Rückenlage</i>	211
<i>Entspannung in der Bauchlage</i>	213
<i>Der Bodyscan</i>	214
Die mentale Yoga-Übungspraxis als Mittel der Stressbewältigung	217
Übungen mit Tönen (Mantras), die den Geist stabilisieren und aufhellen	217
<i>Anwendung von Mantras</i>	218
<i>Mantras mit inneren Bildern verknüpfen</i>	224

Visualisierungen, um unterstützende und stärkende innere Bilder zu etablieren	225
<i>Anwendung von Visualisierungen</i>	225
Achtsamkeitsübungen, die den Geist unmittelbar ins Hier und Jetzt zurückführen	231
<i>Zum Beobachter werden</i>	231
<i>Atem-Achtsamkeit entwickeln</i>	233
Meditationsübungen, die Körper und Geist erlauben, zu einer tiefen und regenerierenden Ruhe zurückzufinden	235
<i>Atemmeditation</i>	236
<i>Herzmeditation – mit dem Herzen atmen</i>	237
<i>Liebende-Güte-Meditation für sich selbst</i>	238
<i>Dankbarkeitsmeditation</i>	240
<i>Sich unmerklich abkoppeln – Meditieren mit offenen Augen (Shambhavi Mudra)</i>	242
<i>3-Minuten-Meditation</i>	242
Kognitive Umstrukturierung und Rekonfiguration	244
<i>Selbstverbalisation</i>	245
<i>Die fünf Schritte der kognitiven Umstrukturierung</i>	247
Einüben von Resilienz	249
<i>Resiliente Stresswältigung</i>	250
Ausblick auf ein Leben (fast) ohne Stress	254
Register	257
Literatur	263
Quellennachweis	266
Dank	268
Hilfreiche Adressen und QR-Code	269

Vorwort

Wie tief das Phänomen Stress in unserer Gesellschaft verwurzelt ist, konnte ich in den fast 40 Jahren beobachten, in denen ich die Menschen in Berlin Abend für Abend zum Yoga-Unterricht empfing. Den meisten, vor allem den Frauen, stand die Erschöpfung tief ins Gesicht und in den Körper geschrieben, und viele vermittelten mir den Eindruck, dass sie es wirklich nur mit letzter Kraft auf die Yoga-Matte geschafft hatten. Es waren vor allem die Lehrerinnen, die Ärztinnen am Krankenhaus oder in eigener Praxis, die alleinerziehenden Mütter, die Frauen mit kleinen Läden oder in Führungspositionen, die mir das Gefühl gaben, dass mein Yoga-Unterricht vor allem dazu dienen sollte, ihnen zu helfen, ihre Batterien wieder aufzuladen, um *irgendwie* die Strapazen des Alltags zu überstehen.

Diese Beobachtungen und Erfahrungen änderten im Laufe der Jahre stark meine Unterrichtskonzepte. Zum einen bot ich mehr und mehr Übungen an, die weniger forderten, sondern vielmehr halfen, wieder zurückzufinden in eine angenehm kraftvolle wie auch entspannte Körpererfahrung, vor allem aber in die Freude und Gelöstheit des Geistes.

Und ich verstand, wie wichtig die Atmosphäre des Yoga-Unterrichts ist. Wenn wir den Alltag vor allem als eine Anhäufung von Anforderungen erfahren, die uns Druck machen, dann brauchen wir im Yoga-Unterricht eine Gegenströmung: eine Atmosphäre, die frei ist von Druck, in der wir aufatmen können und in der wir uns – um mit den Worten des bekannten Neurobiologen Gerald Hüther zu sprechen – »eingeladen, motiviert und inspiriert« fühlen.

So wurde meine Yoga-Schule ein Ort, um zu sich selbst zurückzufinden, um zu sich zu kommen, wieder durchzuatmen, und die Übungen wurden vor allem ein Mittel, um wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper und dem Atem zu treten.

Im Laufe der Jahre merkte ich jedoch, dass ein solcher Unterricht zwar allen guttat, aber den körperlichen und seelischen Folgen des Stresses immer nur kurzfristig etwas entgegenzusetzen vermochte, denn meine Teilnehmer/innen verließen die Yoga-Stunde zwar in guter Verfassung, erschienen aber eine Woche später wieder genauso erschöpft wie zuvor. Mir wurde klar, dass unsere Übungspraxis nur die Symptome lindern konnte, aber nicht die Ursachen betrachtete, die bewirkten, dass die Menschen (einschließlich meiner selbst in vielen Situationen) sich dermaßen stressen ließen. Und ich begann zu verstehen, dass der Stress nicht in der äußeren Welt beginnt, also am Arbeitsplatz, in der Familie oder der Partnerschaft, sondern im eigenen Geist.

Beim Studium der Yoga-Schriften lernte ich, dass Stress ein Phänomen ist, das die Menschheit wohl schon seit der Zeit begleitet, in der sie sich zum einen in den Steppen Ostafrikas vor den großen Raubtieren in Sicherheit bringen mussten und sie zum anderen – noch viel bedeutsamer – in stetig wachsenden Gemeinschaften lebten. Ich begriff, dass Leben ohne Stress nicht denkbar ist und dass – wenn überhaupt – sich höchstens die Stressoren im Laufe der Jahrtausende etwas verändert haben. Damit wurde mir verständlich, warum schon Buddha und die Bhagavadgita vor 2500 Jahren und das Yoga-Sutra vor ca. 2000 Jahren so genaue Beschreibungen lieferten, wie unser Geist sich Stress erschafft und wie er ihn effektiv und nachhaltig zu lindern bzw. zu lösen vermag.

Wenn die Empfindung, Stress zu haben, im eigenen Geist beginnt, ist es sinnvoll zu schauen, welche Ansichten, Einstellungen, Denkstrukturen und Gefühlsmuster diese Empfindung auslösen. Und so lernte ich mithilfe der uralten Yoga-Texte die Struktur des scheinbar modernen Phänomens Stress zu verstehen. Diese Texte halfen mir zu begreifen, wie der menschliche Geist »tickt« und aufgrund welcher Mechanismen er immer wieder unruhig wird, sich in Probleme verwickelt und warum er sich oft so erfolglos an den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens abarbeitet.

Ich begann Gedanken der Yoga-Philosophie in meinen Unterricht aufzunehmen, um die geistigen und damit »hausgemachten« Ursachen des Stress beleuchten zu können. Damit war eine Zäsur eingeleitet, denn meine Teilnehmer/innen meldeten mir plötzlich und zunehmend zurück, dass sie bestimmte Konzepte, zum Beispiel aus dem Yoga-Sutra, auch in ihrem Alltag erinnern und reflektieren würden. Sie sagten mir, dass die Umsetzung und Anwendung dieser Konzepte ihnen das Gefühl gebe, einen Teil ihrer Selbstwirksamkeit zurückzugewinnen, denn sie verstünden nun, dass sie Macht darüber haben, wie sie eine Situation einschätzen und bewerten könnten, um ihr mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Seitdem weiß ich, dass der Yoga sowohl mit seiner Übungspraxis (Asanas, Atemübungen, Entspannung und Meditation) als auch – wenn nicht gar vor allem – mit seinen Konzepten (der Yoga-Philosophie) ein äußerst hilfreiches Mittel ist, um den Stress, der zu unserem Leben gehört, in seinen Wirkmechanismen zu erkennen und ihm angemessen zu begegnen. Dadurch versetzen wir uns zunehmend in die Lage, »zukünftiges Leid im Voraus zu erkennen und zu vermeiden«. (Yoga-Sutra II,16)

Heute verstehe ich Yoga als einen Weg, der es uns erlaubt, uns nach und nach aus unseren wenig förderlichen, einengenden, schädlichen Denk- und Gefühlsmustern zu befreien, die wir durch unsere Erziehung und durch die gesellschaftlichen Prägungen tief in uns verankert haben. Yoga ist damit ein Weg der

Selbstermächtigung, denn er hilft uns, selbstwirksam unser Denken und Fühlen so zu gestalten, dass es sich förderlich, heilsam und erweiternd auf unsere Lebensführung auswirkt.

Wenn wir verstehen, wie die Wirkmechanismen von Stress sind und warum bestimmte Lösungsansätze im Geist und im Körper funktionieren können, dann erhöhen solche Erkenntnisse nicht nur unsere Motivation, sondern auch unsere innere Überzeugung, dass die körperliche und mentale Übungspraxis des Yoga uns wirklich helfen wird, nachhaltig den schädlichen Wirkungen des Stresses in unserem Leben entgegenzuwirken.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Handbuch alles liefert, was Sie brauchen, um zu verstehen, was Sie stresst und wie Ihr ganzes Wesen darauf reagiert. Und dass Sie Lust bekommen, mithilfe der Übungen auszuprobieren, wie Sie in einem ersten Schritt die Wirkkaskaden Ihres Stresserlebens abpuffern und neutralisieren können. Langfristig bietet dieses Buch Ihnen eine Vielzahl von Strategien, um weniger Stress zu erfahren, weniger stressanfällig zu sein bzw. dem unvermeidlichen Stress mit Resilienz zu begegnen.

*Berlin im Mai 2015,
Anna Trökes*

Was ist Stress und wie äußert er sich in unserem Körper?

Definitionen und Bedeutung von Stress im menschlichen Leben

Der englische Begriff *stress* bedeutet »Druck, Anspannung« und geht auf das lateinische Verb *stringere* = anspannen zurück. Inzwischen hat es sich weltweit eingebürgert, Stress zu verstehen als einen »körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet sei«. Diese Definition stammt von Hans Selye, der bereits in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts begonnen hatte zu erforschen, wie der menschliche Körper auf die Anforderungen des Lebens reagiert. Er verstand Stress als ein »allgemeines Adaptionssyndrom«, wobei er sich auf Beobachtungen aus der Werkstoffkunde bezog, die zeigen, wie Materialien sich durch äußere Krafteinwirkung verändern.

Eine andere, etwas modernere und sehr alltagstaugliche Definition findet sich bei den Stressforschern Doc Childre und Howard Martin. Sie definieren Stress als »die körperliche und verstandesmäßige Reaktion auf jeglichen Druck, der das normale Gleichgewicht stört. Stress tritt auf, wenn wir merken, dass Ereignisse nicht unseren Erwartungen entsprechen *und wir unsere Reaktionen auf diese Enttäuschung nicht in den Griff bekommen*. Stress, die unkontrollierte Reaktion, äußert sich in Form von Widerstand, Spannung, Belastung oder Frustration, der uns körperlich und psychisch aus dem Gleichgewicht bringt und uns in einem Zustand fehlender Harmonie hält.« (Childre/Martin 2012: 85)

Auch in den Naturwissenschaften spielt das Konzept von Stress schon lange eine wichtige Rolle, denn es beinhaltet »alle Beeinträchtigungen des Organismus durch physikalische, chemische oder biologische Belastungsfaktoren«. (Rensing u. a., 2013: 2) Damit wird klar, dass durch die sich ständig – und teilweise dramatisch – verändernden Umweltbedingungen das reine Überleben davon abhängt, ob ein Organismus sich diesen Veränderungen anzupassen ver-

mag oder nicht. *Das Leben an sich*, das alle Wesen durch Klimawandel, extreme Wetterbedingungen und sich ständig wandelnde Keime einem stärkeren (teilweise sogar existenzbedrohenden) oder schwächeren Anpassungsdruck aussetzt, ist damit also auch *der wesentlichste und ursächliche Stressfaktor*.

Psychosozialer Stress

Wenn wir heutzutage von Stress sprechen, meinen wir jedoch eher die psychosozialen Komponenten, die dadurch entstehen, dass wir Menschen uns einerseits den äußeren Anforderungen anpassen müssen, die unsere Gesellschaft an uns stellt, und zum anderen mit Anforderungen klarkommen müssen, die wir verinnerlicht haben und die unser Denken, Fühlen und Handeln weitgehend bestimmen.

Die Vielzahl der Erklärungen und Bereiche, in denen Stressphänomene beschrieben werden, machen deutlich, dass eine einheitliche Definition von Stress nicht möglich ist. Bezogen auf den menschlichen Organismus, der in diesem Buch natürlich im Mittelpunkt unseres Interesses steht, ist aber klar, dass der Zustand, den wir »Stress« nennen, immer den Menschen als Ganzes betrifft.

Oft entsteht das Stresserleben im Denken. Unsere Gedanken lösen ein körperliches Gefühl von Stress aus, das sich unmittelbar und auch langfristig auf allen Organisationsebenen unseres Organismus von den Muskeln und Organen über das Nervensystem bis auf die zelluläre und sogar molekulare Ebene widerspiegelt.

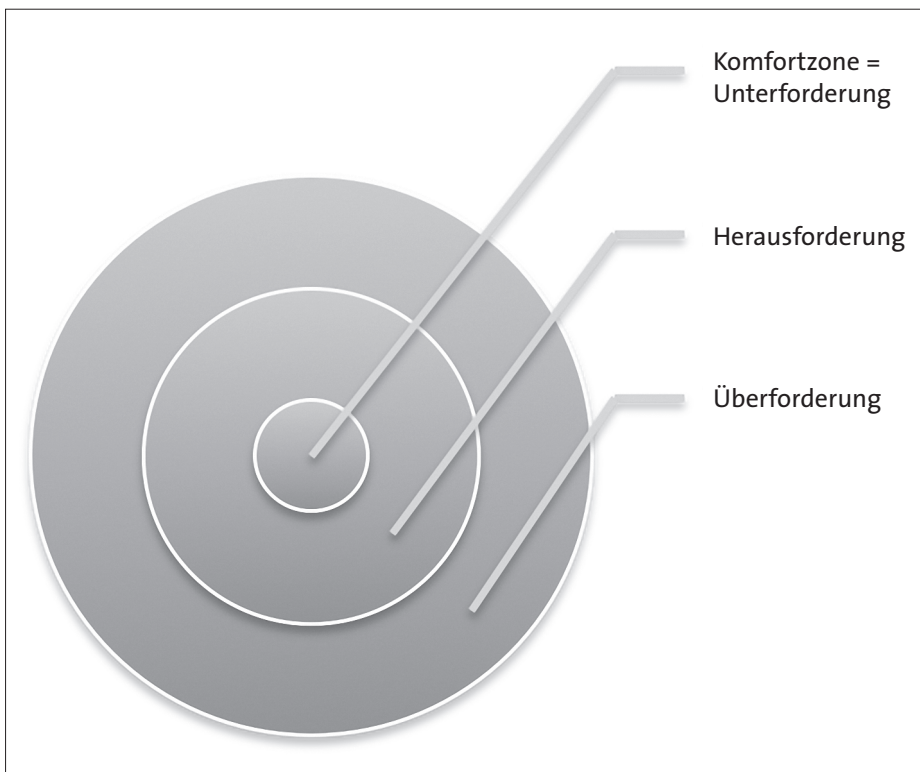
Das Empfinden, »Stress zu haben«, entsteht jedoch vor allem immer dann, wenn wir das Gefühl haben, eine Herausforderung nicht oder nur mühsam meistern zu können. Je größer unser Gefühl der Hilflosigkeit ist, desto größer empfinden wir den Stress.

Leben ohne Stress ist nicht vorstellbar

Dennoch ist ein Leben ohne Stress nicht vorstellbar, denn ohne Herausforderungen und Anstrengungen, ohne Risiko und Aktivität ist auch keine Plastizität und damit Reifung des Gehirns möglich. Und wir würden auch keine Belohnung unserer erfolgreichen Ein- und Anpassung an diese Herausforderungen in Form von Zufriedenheit und Glücksgefühlen erfahren, die so wichtig für unser Lernen sind.

Was uns aber oft nicht bewusst wird, ist die Tatsache, dass *jede* Form von Herausforderung uns im Grunde Stress verursacht. Wir neigen dazu, anzunehmen, dass uns nur unangenehme Erfahrungen Stress bereiten. Dabei weiß doch jeder von uns, wie viel Stress uns auch die angenehmen Dinge im Leben bescheren können, wie zum Beispiel für Freunde ein schönes Essen zu kochen, in die Ferien zu fahren, ein Familienfest vorzubereiten, einen neuen Kurs zu beginnen usw. Fast alles, was in unserem Leben an Neuem, Ungewohntem, Aufregendem und Erfreulichem geschieht, kurz: alles, was wir als bedeutungsvoll ansehen, erfährt unser System erst einmal als Stress. Stressfrei ist nur das Gewohnte; außer, es ist für uns so gewohnt und gewöhnlich, dass wir Stress durch Langeweile bekommen ...

Dazu ist das folgende Modell äußerst hilfreich:



Zwischen den Bereichen der Über- und Unterforderung entsteht immer wieder das Spannungsfeld, in dem wir uns in unserem alltäglichen Leben befinden. Der Zustand, der zwischen diesen beiden Bereichen zu vermitteln vermag, ist jener der Herausforderung. Und damit wird klar, dass wir je nach Situation Stress ganz unterschiedlich erfahren können.

Unterscheidung verschiedener Formen von Stress

Wir können davon ausgehen, dass bedingt dadurch, dass anpassungsfördernder Stress absolut unvermeidlich zum Leben gehört, sowohl unser Nervensystem als auch unser Gehirn dafür gebaut sind, ständig – wirklich ständig – mit Stress umzugehen. Jedoch ist Stress nicht gleich Stress!

Deshalb unterscheidet man heute zum einen zwischen akutem und chronischem Stress sowie zwischen »harmonischem« Stress bzw. Eustress (griech: *eu* = wohl, gut, richtig, leicht) und Dysstress, dem »schädlichen« (griech: *dys* = miss-, schlecht) Stress.

Akuter Stress

Immer dann, wenn wir eine plötzlich auftretende, herausfordernde und/oder bedrohliche Situation erleben, die uns zwingt, zu reagieren, erfahren wir *akut* Stress. Wir erfahren ihn, wenn wir zum Beispiel morgens im Stau stehen und wissen, dass dadurch der Terminplan des Tages hinfällig wird. Wir erfahren ihn, wenn wir merken, dass wir krank werden, wenn man uns eine schlechte Nachricht überbringt, wir uns über eine verletzend Bemerkung ärgern oder wenn wir im Straßenverkehr nur knapp einem Unfall entgehen. Das Gute ist: Akuter Stress hat einen klaren Auslöser, und damit einen klaren Anfang, und hört auch irgendwann wieder auf, nämlich dann, wenn wir unsere Termine angepasst haben, wenn wir wieder gesund werden oder wenn unser Ärger verraucht ist.

Beginnt der Stress, produziert unser Organismus unverzüglich eine vielfältige Stressantwort (mehr dazu ab S. 25). Sobald der Stress jedoch vorbei ist, entspannt der Organismus sich wieder und vergisst meist die Auslöser der Aufregung recht rasch und gründlich. Dadurch vermag er sich auch wieder schnell von der Belastung zu erholen, sodass sie in der Regel ohne tief greifende Folgen für unser Wohlbefinden oder unsere Gesundheit bleibt.

Akuter Stress ist damit »primär ein sinnvoller Mechanismus« (Esch/Esch 2013: 10). Dieser Mechanismus besteht in der Herausforderung der angepassten Stressantwort, und ohne diesen physiologischen Anpassungsmechanismus könnten wir nicht schnell und angemessen reagieren – beziehungsweise im schlimmsten Fall nicht überleben.