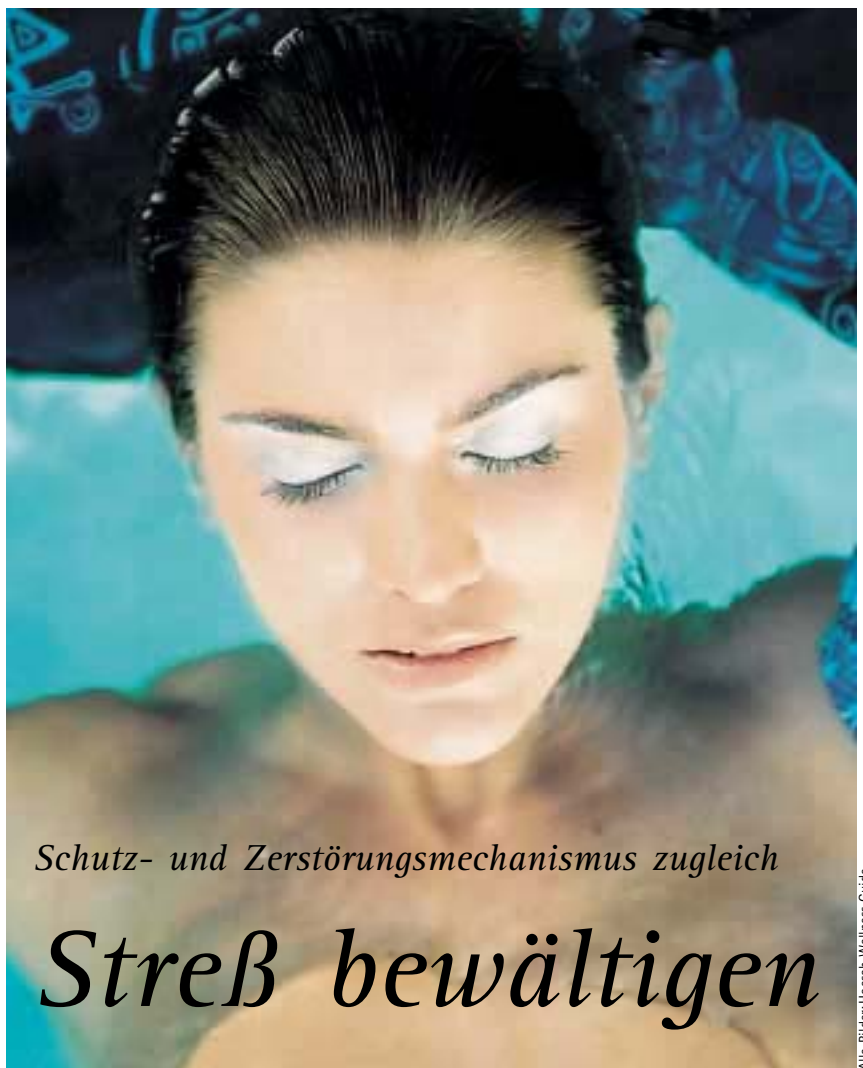


Jeder kennt ihn, jeder hat ihn: Streß ist aus unserem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Ob in der Schule, am Arbeitsplatz, zu Hause oder im Urlaub. Hat-ten noch vor wenigen Jah-ren nur die Manager das Pri- vileg, unter Streß leiden zu dürfen, so gibt es heute wohl vom Schulkind bis zum Rentner niemanden mehr, der nicht gerne über Streß klagt.

Der Begriff „Streß“ stammt nicht etwa aus der Medizin oder der Psychologie, sondern aus der Physik. Hier versteht man unter Streß den physikalischen Druck, der auf einen Körper ausgeübt wird oder zwischen Teilen dieses Körpers besteht. Kommt es durch den Druck zu einer Deformation des Körpers, so spricht man von „Belastung“. Sie ist das Resultat von Druck bzw. „Streß“. Auch wenn wir uns hier im Vokabular der Physik bewegen, so ist doch der Vergleich zum Menschen und den auf ihn einwirkenden Kräften sehr naheliegend. Das erkannte auch der Wiener Mediziner Dr. Hans Selye. Im Jahre 1936 führte er das englische Wort „Streß“ in die Medizin ein. Er bezeichnete Streß als eine unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt ist. Wir wissen heute allerdings, daß es sehr wohl unterschiedliche Reaktionen auf verschiedene Streßarten gibt. Die Reize und Bedingungen, welche die Streß-Reaktion auslösen, bezeichnete Selye als Streß-Reize oder „Stressoren“. Für ihn galten Hitze, Kälte, Lärm, Infektionen, Vergiftungen, Verletzungen, Schockeinwirkungen und Traumata infolge chirurgischer Eingriffe als einzige Stressoren. Inzwischen wird der Begriff des Streß-Reizes weiter gefaßt. Jegliche Situationen, die ein Mensch als bedrohlich empfindet, sind Stressoren. Nicht nur physikalische Reize, sondern auch zwi-



Schutz- und Zerstörungsmechanismus zugleich

Streß bewältigen

Alle Bilder: Hoesch Wellness Guide

schenmenschliche Konflikte wie Streit, Konkurrenz, Machtkämpfe, Mobbing sowie negative Gefühle wie Angst, Zeitdruck, Ärger, Sorgen, Hoffnungslosigkeit, Gram können also eine Streß-Reaktion auslösen – sofern sie als Bedrohung eingestuft werden.

Guter und schlechter Streß

Ganz ohne Streß wäre unser Leben sehr langweilig und in kürzester Zeit tödlich für uns. Der Mensch ist in seiner biologischen Bauweise auf Anforderungen eingestellt, er braucht sie zum Überleben. Deshalb ist ein richtiges Maß an Streß sogar lebenswichtig. Um diesen Unterschied zwischen gutem und schlechtem Streß auszudrücken, haben die Streß-Experten zwei verschiedene Bezeichnungen eingeführt. Der „EuStreß“ ist gesund, liefert also die richtige Dosis. Er wird als Ansporn und Herausforderung empfunden. Dieser EuStreß belebt uns, wir brauchen ihn. Ganz im Gegensatz zum DiStreß, den wir als bedrohlich und überfordernd erleben. DiStreß macht auf Dauer krank.

Physikalische Streßreize wirken auf nahezu alle Menschen fast gleich. Es gibt Schwellenwerte, da wird es zunächst unbehaglich, z. B. bei heißen oder kalten Temperaturen. Werden diese Schwellenwerte weiter überschritten, setzt Streß ein. Doch schon am einfachen Beispiel des Rasenmäähens sehen wir, daß der eine Mensch EuStreß, der andere DiStreß erlebt. Wer den ganzen Tag im Büro sitzt und sich auf die Gartenarbeit nach Feierabend freut, der schiebt seinen lärmenden Rasenmäher mit sichtlicher Freude und Genugtuung, also im Eu-Streß, vor sich her.

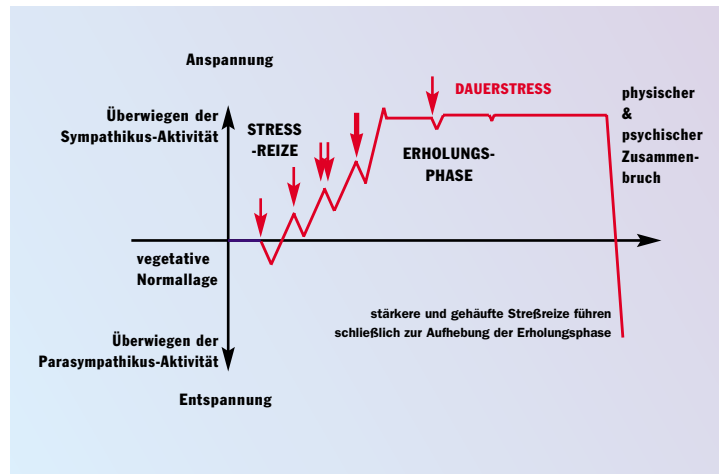
Der Nachbar, der ebenfalls den ganzen Tag Büroarbeit hinter sich hat und sich auf das kühle Bier am Abend auf der Terrasse freut, wird wütend, weil statt friedlicher Abendstimmung der Rasenmäher von nebenan knattert und dröhnt. Hinzu kommt die Frustration, daß er an der Situation nichts ändern kann. Er hat massiven DiStreß. Der Lärm ist für beide Menschen physikalisch derselbe, aber ihre Reaktionen darauf verlaufen vollkommen entgegengesetzt.

Stresskrankheiten auf dem Vormarsch

Immer mehr erkennt auch die Schulmedizin an, daß Stress für die Entstehung und den weiteren Verlauf von Krankheiten von großer Bedeutung ist. Viele Milliarden Mark an jährlichen Krankheitskosten in Deutschland gehen auf das Konto „Stress“. Einige Zeit glaubte man, daß es nur bestimmte Persönlichkeiten sind – zum Beispiel Manager-Typen – die durch Stress krank werden. Und man glaubte auch, daß der Stress je nach Persönlichkeitstyp zu ganz unterschiedlichen Krankheiten, z. B. Magen-Darm- oder Herzkrankungen, führen würde. Heute sind sich die Experten darin nicht mehr so sicher. Körperlich-seelische Konstitution, also genetisches Erbe, bilden wahrscheinlich die Grundvoraussetzung dafür, ob und in welcher Art Stress für einen Menschen als Krankheitsauslöser wirksam wird. Doch dann kommen viele Einflußgrößen ins Spiel, allen voran die Lebens- und Arbeitsbedingungen, die gesammelten Erfahrungen sowie der Lebensstil. Wer stressbedingt krank wird, kann sich darüber ärgern. Er kann sich aber auch freuen. Denn mit Hilfe von Stress-Management-Techniken lassen sich alle diese Krankheiten aus eigener Kraft erfolgreich behandeln – und oft sogar ohne ärztliche oder medikamentöse Therapie.

Rückblick zu den Feuersteinen

Die typische Reaktion auf einen Stress-Reiz gab es schon bei unseren Vorfahren vor einer halben Million Jahren. Sie war gewissermaßen die Reißleine, die in einer Notsituation den Fallschirm öffnet, um das Leben zu retten. Stellen Sie sich dieses Leben in der Urzeit einmal vor: Die ersten Höhlenmenschen lebten sehr gefährlich. Sie waren leicht verletzbar und besaßen nur sehr einfache Waffen. Häufig gerieten sie in lebensbedrohliche Situationen. Wenn sie dann einem gefährlichen Tier gegenüberstanden, gab es nur zwei Alternativen: Angreifen oder fliehen. Innerhalb von Sekunden mußte genügend Kraft zur Verfügung stehen, um den Kampf ums Überleben aufzunehmen. Diese Kampf-

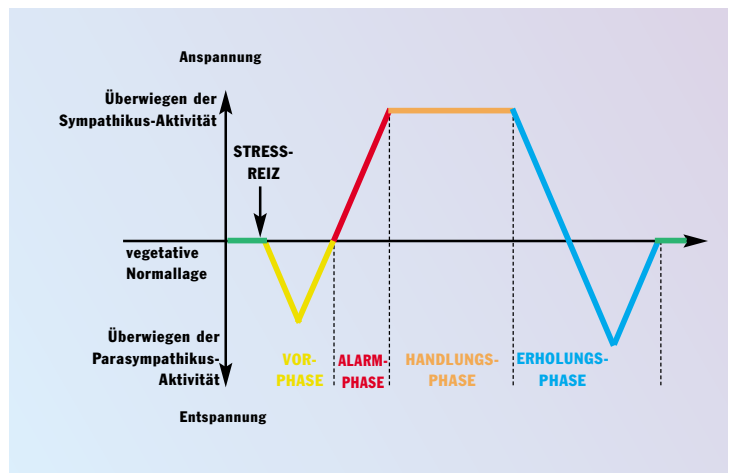


Die gefährliche Stress-Antwort.

Häufige Stress-Reize unterbinden den natürlichen Verlauf der Stress-Reaktion. Es kommt zu einer immer stärkeren Reizung des Sympathikus-Nerven, Erholungspausen treten kaum noch oder gar nicht mehr auf. Die Überreizung führt schließlich zum Zusammenbruch des Organismus, manchmal auch zum Tode.

Die gesunde Stress-Antwort.

Ein Stress-Reiz führt zu einer Reaktionskette im autonomen Nervensystem, die aus vier Phasen besteht. Sympathikus- und dem Parasympathikus-Nerven folgen einem typischen Stressmuster, welches am Ende der Stress-Reaktion wieder in eine ausgeglichene Normallage zurückkehrt.



und Flucht-Energie wurde durch die Stress-Reaktion bereitgestellt.

Die Stress-Reaktion ist also ein instinktives Überlebensprogramm, das den Organismus binnen Sekunden für körperliche Spitzenleistung vorbereitet. Das ist übrigens heute biologisch betrachtet bei Mensch und Tier unverändert. In den wenigsten Fällen folgt aber bei uns Menschen heute auf einen Stress-Reiz ein körperlicher Überlebensakt. Die blitzartig bereitgestellte Energie wird nicht adäquat abgebaut und fügt dem Organismus Schäden zu. Diese fortgesetzten Schädigungen führen je nach körperlicher Konstitution früher oder später zu ernsthaften Erkrankungen oder sogar zum Tod.

Noch etwas ist heute anders. Die körperlichen, existentiellen Bedrohungen haben vielleicht abgenommen, aber die mentalen, seelischen und zwischenmenschlichen Notsituationen nehmen ungebremst zu. Die heutigen Stress-

ze sind so vielfältig und gehäuft, daß der menschliche Organismus ständig in Alarmbereitschaft steht und kaum noch zur Ruhe und Regeneration kommt. Die morgendliche Hast, das zermürende Warten im Verkehrsstau, die Konfrontation mit unangenehmen Chefs, Mitarbeitern und Kunden, der Lärm einer Bohrmaschine, Termindruck, hastiges Essen, die Horrormeldungen in den Nachrichten, und so weiter, und so weiter. Das sind die Stress-Reize der Neuzeit.

Wann kommt es in all diesen Fällen zu der von unserem biologischen Programm vorgesehenen körperlichen Aktion? Unsere Kultur und unser gesellschaftliches Leben haben Normen entwickelt, die in solchen Situationen einen unmittelbaren und direkten Abbau der Stress-Energie nicht zulassen. Wir werden später noch darauf eingehen, wie man sich vor unverbrauchter Stress-Energie schützen kann. An dieser Stelle ist es zunächst nur wichtig,

daß die Gefahr der angeborenen Streß-Reaktion unter unseren heutigen Lebensbedingungen bewußt wird. Natürlich verhilft uns der Adrenalinstoß in manchen Situationen auch wunschgemäß zu Höchstleistungen, wie zum Beispiel im sportlichen Wettkampf oder bei „großen Auftritten“, vor denen sich die Streß-Reaktion in Form von Lampenfieber und Aufregung zu erkennen gibt. Ohne die zusätzlich bereitgestellte Energie wären wir in solchen Situationen bei weitem nicht so motiviert und leistungsfähig. Auch im Straßenverkehr ermöglicht uns die Streßreaktion, bei Gefahr hellwach und reaktionsbereit zu sein. Hier erweist sich die Mobilisierung der Körperkräfte als sinnvoll und bisweilen lebensrettend.

Instinktives Überlebens-Programm „Streß“

Um zu verstehen, was so schädlich am Streß ist, muß man wissen, was bei einer Streß-Reaktion im Körper passiert.

Rennpferd oder Schildkröte?

Was diese gefährlichen Streß-Reaktionen beim Einzelnen anrichten, soll zu einem gewissen Teil davon abhängen, zu welchem Typus er gehört. Ist es eher der Typ „Rennpferd“ (Typ A) oder vielleicht eher der Typ B, die „Schildkröte“? In den Worten der Experten: Handelt es sich um einen Sympathikotoniker (Rennpferd) oder um einen Vagotoniker (Schildkröte)? Rennpferde haben einen erhöhten Aktivitätsgrad. Für sie selbst erscheint ein höheres Maß an Aktivität und Hektik geradezu gesund. Schildkröten brauchen die Ruhe. Sie sind friedliche Menschen, weichen eher aus und suchen eine beschauliche Umgebung. Auch sie können jedoch mit Streß Probleme bekommen. Welche Störungen durch Streß auftreten können, hängt also zu einem gewissen Grad vom Funktionszustand des vegetativen Nervensystems ab. – Weitere Infos zu diesen Streßtypen sowie ein Einstufungstest finden Sie im Hoesch Wellness-Guide ab S. 74.



Auf einen Streß-Reiz reagiert der menschliche Organismus automatisch – also ohne bewußten Befehl – mit einer den ganzen Organismus erfassenden Anpassungsreaktion, die in vier Phasen verläuft:

1. Phase: Vorphase

Ein plötzlich auftretender Streß-Reiz hat die Wirkung eines Initialschocks. Das vegetative Nervensystem reagiert zunächst mit einer kurzen Phase der Erstarrung. Diese kann im Extremfall auch als Schock oder Ohnmacht zum Ausdruck kommen. Im Kopf herrscht völlige Leere. Man ist für einen Augenblick wie gelähmt (die sogenannte „Schrecksekunde“).

2. Phase: Alarmphase

Jetzt werden blitzschnell alle verfügbaren Kräfte mobilisiert. Vom Zwischenhirn aus über das vegetative Nervensystem wird die Nebennierenrinde angesprochen. Die zentrale Hormondrüse, die Hypophyse, setzt über die Ausschüttung des Hormons ACTH (adrenocorticotropes Hormon) das schärfste „Pulver“ in der Nebennierenrinde frei: Das Cortisol. Zugleich kommt es zu einer Mobilisierung des aktivierenden Nervensystems (Sympathikus). Diese bewirkt die vermehrte Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin (beides Katecholamine) aus dem Nebennierenmark.

Von der Hypophyse werden weitere Hormone abgegeben, die die Schilddrüsenaktivität anregen, auf die Keimdrüsen einwirken und außerdem den Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel beeinflussen (Bereitstellung von Energie für Muskeln und Gehirn).

Das Hormonsystem gibt also einen Alarmimpuls, der sich auf weite Teile des Körpers auswirkt. Was sind die Fol-

gen? Die Blutgefäße verengen sich und der Herzschlag wird beschleunigt. Gleichzeitig steigt der Blutdruck zur Verbesserung der Blutversorgung des Körpers. Glucose (Traubenzucker) und Blutfette (Triglyzeride) werden als Kraftspender ausgeschüttet. Die Reflex-Erregbarkeit ist jetzt deutlich erhöht.

Im Magen-Darm-Kanal werden sämtliche Aktivitäten drastisch reduziert, weil Verdauungsarbeit für akute Muskelleistung (der Körper bereitet sich ja auf Angriff oder Flucht vor) zweitrangig ist.

Damit mehr Flüssigkeit für die Schweißproduktion (Kühlwasser) zur Verfügung steht, drosseln die Nieren ihre Funktion. Die Infektabwehr ist kurzfristig in Alarmbereitschaft (bei Dauerstreß allerdings bricht sie zusammen).

Der sexuelle Antrieb ist aus verständlichen Gründen nun auch auf Null. Es ist beeindruckend, wie das ganze System Mensch im Handumdrehen in Alarmbereitschaft versetzt wird.

Das Hauptprogramm heißt: Überleben. Im psychischen Bereich bestimmen Unruhe und Nervosität das Geschehen. Gleich wird etwas passieren.

3. Phase: Handlungsphase

Der Organismus handelt. Die bereitgestellten Energien werden verbraucht: Entweder kommt es dabei zu aggressiver, körperlicher Aktivität oder zur Flucht. Der Körper steht jetzt unter Höchstbelastung. Die bereitgestellte Energie wird dringend benötigt und verbraucht. Die ganze Aufmerksamkeit ist auf die lebensrettende Aktivität gerichtet, die Selbstwahrnehmung fällt völlig aus. Deshalb werden Verletzungen und Schmerzen im Moment der Streß-Reaktion kaum oder gar nicht wahrgenommen.

4. Phase: Erholungsphase

In der Erholungsphase wird das Ausmaß der verbrauchten Kräfte deutlich. Die Handlungsbereitschaft sinkt auf einen Tiefpunkt, Adrenalinspiegel und Muskeltonus fallen. Der Körper ist ausgelaugt und beginnt mit den Erholungs- und Reparaturprozessen. Auch wenn man körperlich völlig erledigt ist, so empfindet man psychisch doch auch Befreiung, Entlastung und innere Ruhe – ein fast schon angenehmes Gefühl der Erschöpfung.

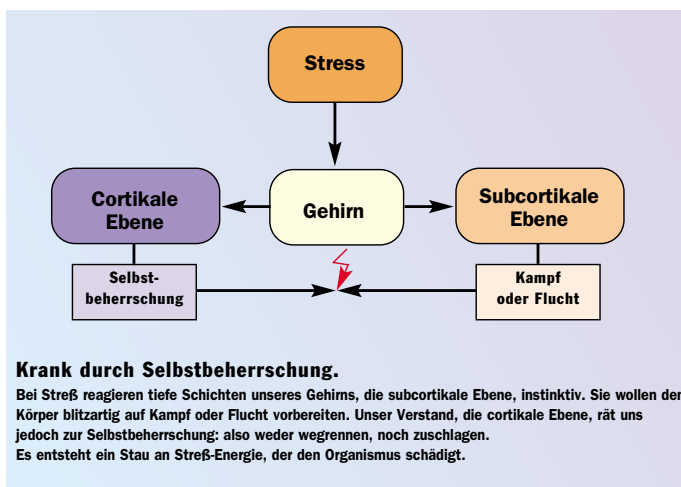
Selbsterstörungs- Programm „Streß“

Die Streß-Reaktion ist ein verlässlicher Schutzmechanismus der Natur, der völlig ohne bewußte Steuerung oder Nachdenken funktioniert. Unter „unnatürlichen“ Bedingungen wird aber aus dem Schutz ein selbstzerstörerischer Angriff auf unseren Körper. Das passiert, wenn die Streß-Reize besonders intensiv, in großer Zahl und über-

Muskelarbeit) erfolgt, damit unnütz wird und ins Leere läuft. Die angesammelte Energie breitet sich dann auf äußerst schädliche Weise im Körper aus. Die Ablagerung von Fetten in den Gefäßwänden beschleunigt sich und führt zu Herzkrankheiten, der Blutdruck sinkt nicht mehr ab, das Blut fließt schlechter und kann in den Gefäßen verklumpen (Thrombosen), das Muskelsystem neigt zu anhaltenden Verspannungen und löst dauernde Schmerzen aus, z. B. im Rücken, im

Gefühle und Gedanken löst dieselben Körperreaktionen wie ein angreifender Säbelzahniger aus. Das ist den Betroffenen in der Regel vollkommen unbekannt. Sie ahnen auch nicht, daß sie jetzt dringend Chancen auf Energieabfuhr benötigen, um sich keinen Schaden zuzufügen.

Nahezu alle diese Konflikte werden unter Wahrung der guten Sitten und des sozialen Friedens im Inneren zurückgehalten, werden geschluckt. Das ist pures Gift für den Körper.



mächtig auftreten, oder wenn wir innerlich von einer bereits vergangenen Streß-Situation nicht loslassen können. Dann wird das Nervensystem zu immer weiteren und verstärkten Reaktionen gereizt. Noch bevor die Erholungsphasen richtig abgeschlossen sind, setzt bereits der nächste Stressor ein, oft sogar nur gedanklich. Schließlich senkt sich das Erregungsniveau gar nicht mehr: Der Organismus befindet sich im sogenannten „Dauerstreß“. Das wirkt sich wie ein ständig zu hoch drehender Motor aus. Die hohen Drehzahlen verschleiben den Motor in kürzester Zeit. Bei niedrigeren Drehzahlen läuft er nach einer gewissen Zeit aber auch nicht mehr rund sondern stottert nur noch. Also wird er weiter auf hohen Drehzahlen gefahren. Das Ende kommt dann genauso schnell wie überraschend. Der Wagen muß in die Werkstatt und braucht im schlimmsten Fall einen neuen Motor.

Wohin mit der Power?

Die zweite Gefahr durch Streß entsteht, wenn die Streß-Reaktion ohne Handlungsphase (keine oder zu geringe

Nacken und in den Schultern. Da das Immunsystem bei Dauerstreß unterdrückt wird, kommt es häufiger zu Infektionsanfälligkeit und -krankheiten. Häufige oder lang andauernde Erkältungen sind die Folge. Auch Allergien stehen mit streßbedingten Störungen des Immunsystems in Zusammenhang. Das Magen-Darm-System reagiert mit Verdauungsstörungen (je nach Typ zum Beispiel Durchfälle oder Verstopfung). Mit der Lust am Sex ist es leider sehr schlecht bestellt. Unter Streß geht bekanntlich gar nichts.

Dies sind nur die wichtigsten und auffälligsten Auswirkungen von DiStreß. Streßanfällige Menschen lösen ihn wahrscheinlich täglich viel häufiger selbst aus, als es ihnen bewußt ist. Jeder negative Gedanke kann ein Streß-Reiz sein und die Streß-Reaktion starten. Angst, Ärger, Wut, Mißtrauen, Eifersucht, Neid, Zeitdruck, Konkurrenzdruck, Sorgen, Hoffnungslosigkeit und ähnliche Zustände, die sich im psychischen Bereich abspielen, sind heute die gefährlichsten Streß-Reize überhaupt. Man erkennt gar nicht mehr die Unangemessenheit dieser inneren Notfall-Reaktionen. Das Innenleben der

Forschungs-Erkenntnisse über Streß

Seit der Einführung des Streß-Begriffes in die Medizin durch Hans Selye sind viele Jahre vergangen. Inzwischen haben sich zahlreiche andere Wissenschaftler mit dem Phänomen beschäftigt. Daraus resultierten einige spannende Ergebnisse.

Wer Spielraum hat, schafft es spielend

Der schwedische Streßexperte und Kardiologe Prof. Dr. Töres Theorell untersucht seit Jahren den Zusammenhang von Arbeitsanforderungen und Handlungsspielraum. Das vorläufige Ergebnis: Menschen mit hoher Arbeitsbelastung (z. B. lange Arbeitszeiten, hoher Leistungs- oder Verantwortungsdruck, permanente Veränderungsprozesse) und zugleich geringen Entscheidungsspielräumen (z. B. keine eigene Zeit- oder Arbeitseinteilung, keine Möglichkeiten, seine Fähigkeiten zum Einsatz zu bringen) leiden unter Frustrationen und negativem Streß. Solche hohen Anforderungen in Kombination mit fehlender Kontrolle erhöhen die Herzinfarktrate um das zwei- bis vierfache! Dies erklärt einen weit verbreiteten Irrtum: Top-Manager erleiden nicht häufiger einen Herzinfarkt als andere Berufsgruppen, sondern eher weniger. Sie haben zwar hohe Anforderungen zu bewältigen, das schadet ihnen jedoch nicht. Denn sie besitzen in der Regel auch große Entscheidungs- und Handlungsspielräume. Schlecht ergeht es denen, die viel Druck bekommen und weitgehend fremdbestimmt sind, z. B. in der Industrieproduktion und immer mehr auch im mittleren Management. Gut haben es vor allem die Freiberufler, denn sie sind weitgehend ihr eigener Herr.



Das Buch zur „Streß“-Serie:

Der Hoesch-Wellness Guide

Lutz Hertel, 148 Seiten, 2003, gebunden, 22×31 cm, ISBN 3-85680-677-6, Vehling-Verlag, Wehr, 14,95 € (bestellbar auch direkt beim Verlag: www.vehlingbuch.de, Telefon 0 29 22/9 79 00)

Inhalt: Wellness ist nach Ansicht des Autors eine Lebensweise, die jedem helfen kann, das volle Potential seiner Lebenskraft und Lebensfreude zu entfalten. Es handele sich nicht um eine mystische Heilslehre, sondern um die Anwendung der Humanwissenschaften. Die sechs Kapitel behandeln dazu die wichtigsten Grundlagen: Das ist Wellness * Wellness Test * Körperliche Fitneß * Gesunde Ernährung * Die Wellness-Vital-Küche * Streß bewältigen * Gesunder Umgang mit Streß * Gesundheit verstehen und erhalten * Körperpflege und Schönheit. Dargelegt werden auch die biologischen Zusammenhänge sowie relevante Ergebnisse aus der Forschung, um die Empfehlungen zu begründen. Das Buch bietet zudem zahlreiche farbige Abbildungen sowie nützliche Checklisten, Selbsttest etc. Es ist deshalb auch sehr gut als Endkundengeschenk geeignet (z. B. bei der Badübergabe).

Autor: Diplompsychologe Lutz Hertel gilt als führender Wellness-Experte in Deutschland. Hertel ist auch Initiator und Vorstandsvorsitzender des Deutschen Wellnessverbandes (www.wellnessverband.de)

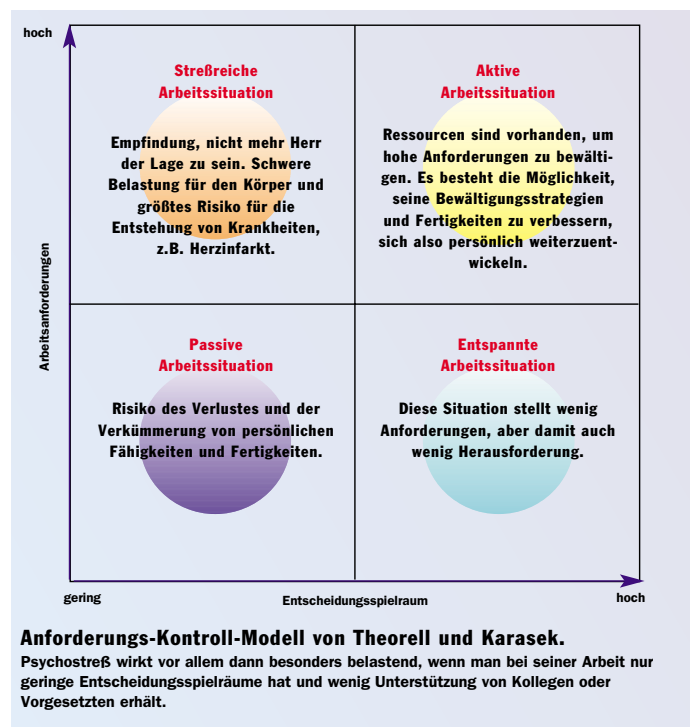
„Außer Spesen nichts gewesen“ – Gratifikationskrisen

Die Forschung zu diesem neuen Streß-Modell wurde hauptsächlich vom Düsseldorf-er Medizinsoziologen Prof. Dr. Johannes Siegrist geleistet. Es ist einfach und plausibel, inzwischen auch durch Studien gut belegt: Menschen, die sich bei ihrer Arbeit sehr einsetzen bzw. verausgaben, werden dann krankheitsanfällig, wenn sie für ihren Einsatz nicht die von ihnen erwartete angemessene Belohnung („Gratifikation“) erhalten. Die Verausgabung ist manchmal durch die äußeren Arbeits-

anforderungen veranlaßt, am häufigsten jedoch durch die innere Bereitschaft, sich mehr als andere über lange Zeit selbst zu überfordern.

Belohnungen werden übrigens nicht nur in Form von Geld erwartet und gerne entgegengenommen. Sicherheit der Position und des Arbeitsplatzes (Statuskontrolle), Anerkennung und Lob sowie Unterstützung und Rückhalt von Vorgesetzten und Kollegen sind oftmals wichtiger für das psychische Gleichgewicht als die Gehaltsüberwei-

nären Auffassung, daß wir Menschen im Normalzustand nicht gesund, sicher und Streßfrei, sondern immer krankheitsbedroht und in ständiger Unsicherheit leben. Bildlich gesprochen: Wir müssen uns nicht davor hüten, in einen reißenden Fluß zu stürzen. Unser Leben ist bereits dieser reißende Fluß, wir sind also immer in ihm. Wovor wir uns jedoch hüten müssen, ist das Ertrinken. Folglich sollten wir lernen, gute Schwimmer zu sein. Antonovsky entdeckte bei seinen For-



sung. Prof. Siegrist fand zwei- bis dreifach höhere Herzinfarkttraten bei Menschen, die sich in einer solchen Gratifikationskrise befinden.

Das Leben ist ein reißender Fluß

Dem israelischen Soziologen Prof. Dr. Aaron Antonovsky war bei einer Studie aufgefallen, wie unerwartet gut einige jüdische Frauen ihre Inhaftierung in den Konzentrationslagern der Nazis überstanden hatten. Ihr körperlicher und psychischer Zustand war zwar beeinträchtigt worden, aber nicht in dem Maße, wie man es hätte erwarten müssen. Antonovsky ging daraufhin der Frage nach, welche Umstände grundsätzlich dazu beitragen, daß Menschen selbst in den schlimmsten Lebenssituationen gesund bleiben, statt krank zu werden oder zu sterben. Dabei gelangte er zu der revolutionä-

schungen, daß es neben allgemeinen Widerstandskräften noch eine starke seelische Komponente gibt, die erklärt, warum manche Menschen – bildlich gesprochen – ertrinken und andere nicht. Er nannte diese Psycho-Kraft „Sense of Coherence“, auf deutsch „Kohärenzgefühl“. Dies beschreibt eine innere Gewißheit, daß sich die Welt so verhalten wird, wie man es vernünftigerweise erwarten kann, daß es immer einen Weg gibt, die Schwierigkeiten zu bewältigen und daß das Leben es wert ist, sich auch manchmal hindurchzuquälen. Menschen, die dieses Kohärenzgefühl besitzen, reagieren gelassener auf Streß, werden besser mit ihm fertig und bleiben länger gesund.

Im nächsten Artikelteil erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, mit Streß gesund umzugehen.