

Eva Brandt  
Miriam Fritsch-Kümpel

# STRESS?



**DU ENTSCHEIDEST,  
WIE DU LEBST**

Das Trainingsbuch  
nach der Lotus-Strategie

**campus**

Ihre Augen weit aufgerissen, zwar spannt auch Ihr Muskelgürtel am Bauch und Ihr Herz trommelt, nur laufen können Sie nicht. Ihr Gehirn brüllt »Gefahr!«, aber Ihre Nerven setzen den Impuls nicht in Bewegung um. Sie zittern und japsen, schließen die Augen, als die Pranke auf Sie niedersaust, und wie ein letztes Stoßgebot sagen Sie: »Der Entscheider über mein Leben bin ich« - und dann wird es dunkel und kalt. Das Zeitloch öffnet sich erneut, saugt Sie hinein, und als Sie zu sich kommen, da fletscht Ihr Chef die Zähne. Die sind zwar nicht so groß wie Messer, aber die gelbliche Farbe erinnert Sie an den Bär, dem Sie gerade entkommen sind. Die Hände des Chefs schlagen im Takt seiner Worte auf den Tisch: »Ich brauche die Zahlen bis zur Bilanzpressekonferenz. Und die ist morgen!« Sie denken an Tuffo Luno und wollen flüchten, aber das würde Ihr Chef Ihnen übelnehmen.

## **Das Erbe des Homo sapiens**

Der frühe Homo sapiens war ein treuer, auf Partnerschaft ausgerichteter Mensch, der Kunst und Handwerk entwickelte sowie Schmuck und Mode schätzte. Sein Alltag ist kein Geheimnis mehr, sondern konnte weitgehend durch Gendaten aus Knochen oder durch Sedimente in Gesteinen entschlüsselt werden. Wir haben heute ein Bild vom Leben dieser biogenetischen Vorfahren und dürfen sogar annehmen: Ihr Gehirn war von Volumen und Gewicht unserem heutigen ähnlich. Aber Intelligenz wächst mit der Vielfalt, und wer weiß, wo wir heute wären, hätten diese Menschen nicht den Mut und die Neugierde verspürt, über Kontinente hinwegzuwandern, sich den Gefahren zu stellen, den Stress auszuhalten und ihm täglich in Todessituationen die Stirn zu bieten. Und hier liegt der Knackpunkt: Der Homo sapiens trainierte sein Stammhirn täglich. Das Entkommen aus einer todesbedrohlichen Situation wurde zu seiner Stärke. Er kannte die Kniffe für Flucht oder Täuschungsmanöver. Das hatte er quasi mit der Muttermilch eingesogen, das war das Muster in seinem Gehirn. So wagen wir zu sagen: Der frühe Homo sapiens war uns im Umgang mit Stress voraus. Diesen Aspekt lassen die Anthropologen außer Acht, wenn sie feststellen: »Der Mensch unterscheidet sich von seinen nächsten Verwandten unter den Primaten morphologisch gesehen

hauptsächlich durch drei bereits fossil dokumentierte biologische Merkmale: ein stark vergrößertes Gehirn, den aufrechten Gang sowie einen umgestalteten Kauapparat.« (1)

Diese Merkmale differenzierten sich mit dem Aufbruch dieser Menschen aus Afrika weiter aus. Das wissen wir heute. Letztendlich formte sich in dieser Zeit auch die Sprache in ihrer Phonetik, Artikulation und Audition. Wir wissen jedoch nicht, wie ihre Gefühlswelt war, dürfen nur annehmen, dass in Phasen des Stresses Tuffo Luno und seine Kumpanen kaum eine Hilflosigkeit spürten. Sie gaben sich dem Wechsel aus Gefahr und Ruhe in einer natürlichen Weise hin. Der Rhythmus seines Arbeitstages bestand in den Eckdaten aus Vorsicht, Gefahr, Blitzentscheidung und Ruhe. Damit konnte sein Körper umgehen, das Adrenalin, das ihm den Schub gab, um dem Bär zu entkommen, durfte bei gelungener Flucht wieder aus dem Blut weichen. Diese Phasen von Spannung und Entspannung waren eingespielt und hielten den Homo sapiens bei Laune. Denn von der richtigen Reaktion unter Stress hing sein Leben ab und von der Ruhe danach die Kraft für die nächsten Attacken. Diese Gabe vererbte er weiter, gab sie Generationen mit auf den Weg. Kurzum: Das Stammhirn stand im Trainingsmittelpunkt. Heute ist das anders. Heute fehlt der Bär.

## **Raffinierte Muster finden**

Unsere Welt ist komplex geworden. Keine Zeitzonen, keine Ruhezeiten, alles verschmilzt zu einer digital getriebenen Wirklichkeit mit 24/7-Einsatz. Wer schläft, verpasst Chancen. Was uns heute gefährdet, sind der Druck durch den Chef, die Ellenbogenmentalität der Kollegen, die Stapel unerledigter Aufgaben auf den Schreibtischen, die fehlende Balance zwischen Beruf und Privatem, der Drang nach stets aktuellen Informationen. Viele Menschen bagatellisieren ihre Situation, um dynamisch zu erscheinen und um keinen Karriereknick zu riskieren. Dafür sind sie bereit, die Selbstfürsorge zur Seite zu schieben mit den Worten: »Später kümmere ich mich um mein Wohlbefinden, jetzt ruft die Pflicht.« Die innere Stimme, die zur Erholung mahnt, die Hunger und Durst ankündigt, die wird leise gedreht, denn sie stört den Eifer.

Der Bär, der seine Pranke hebt, um zu töten, ist längst zur Metapher mutiert. Sie steht für die tausend Ansprüche an jedem Tag. Und diese Details summieren sich zum großen Klumpen Stress in Ihnen. Leider verrät uns die jährlich steigende Erschöpfungswelle in den Führungsetagen deutscher Unternehmen, dass besonders Manager keine Werkzeuge haben, um diesen Klumpen zu schmelzen. Dabei würde das Gehirn des digital versierten, emotional trainierten und zukunftsdenkenden Menschen durchaus fähig sein, der Schwere eine Leichtigkeit zu geben und dem Leben mehr Ruhe.

Im Laufe der Evolution haben sich nämlich milliardenfach Verzweigungen im Gehirn gebildet. Diese sind als Dendriten mit den veränderten Lebens- und Leistungsbedingungen gewachsen, sie warten nur darauf, sich zu Synapsen zusammenzufügen. Denn das Gehirn verfügt über eine beeindruckende Plastizität. Es baut sich um, baut sich auf – und leider auch ab, wenn wir neue Muster nicht nutzen und sie in den täglichen Ablaufplan integrieren. Umgekehrt gilt: Wenn Sie Ihr Gehirn überfordern – durch die Aufnahme zu vieler Reize, durch ein andauerndes Agieren unter Druck – schrumpft das Gehirn. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass der Hippocampus, der älteste Teil des limbischen Systems, wunderbar dehnbar ist – wenn er zwischendurch ruhen darf. Ansonsten nimmt sein Volumen ab und ein Mangel an Merk- und Konzentrationsfähigkeit ist die Folge. Stress verändert das menschliche Gehirn – und damit die Persönlichkeit.

#### Tipp

Wer ständig dem Feuerbeschuss der Hormone ausgesetzt ist, der begibt sich geistig, körperlich und seelisch in Gefahr.

Der Neurobiologe Gerald Hüther schreibt dazu: »In Sekundenbruchteilen werden alle gespeicherten Informationen abgesucht, gleichzeitig wird über Nervenfortsätze, die in alle Regionen des Körpers ziehen, ebenfalls Alarm geschlagen. Jedes Organ versteht dieses Signal sofort. Die Nebennieren entleeren ihre Vorräte an Adrenalin, dem bekanntesten Stresshormon, in das vorbeifließende Blut. Das Herz beginnt wie wild zu schlagen, die Blutgefäße werden

eng gestellt, die Muskulatur zum Sprung vorbereitet, Energiereserven der Leber mobilisiert, die Pupillen weit aufgemacht und – so man welche hat – richten sich sogar die Haare auf, wie bei einem Hund, dem sich bei Erregung das Fell sträubt.« (2)

In dieser Weise handeln Sie täglich. Sie flüchten vor vielen Bären, denen Sie eine immense Kraft über sich zusprechen. Sie schrauben sich zig Male am Tag spiralförmig nach oben und zwar so lange, bis Sie atemlos und orientierungslos sind. Bis zum Zusammenbruch. Deshalb wollen wir Ihnen ans Herz legen: Auch der Umgang mit Stress unterliegt den Gesetzen der Evolution.

- Früher gab es nur die Flucht. Heute ist diese in den seltensten Fällen das Mittel der Wahl.
- Früher gab es nach einem gelungenen Sprint den Applaus der Angehörigen. Heute hören Sie aus Ihrer Umgebung die Aufforderung, noch schneller und weiter zu laufen.
- Früher war das Zwischenhirn mit Synapsen engmaschig durchwebt, weil hier der Impuls zur Lebensrettung saß. Heute haben Sie raffinierte Reaktionsmuster, die auf Stress reagieren. Sie haben einen unfassbar größeren Überblick über Raum, Zeit und über die Zusammenhänge dieser Welt.

Und was machen Sie? Sie sehen hinter jedem Problem den Bären und just in diesem Moment verschieben sich die Perspektiven. Der Sinn für mannigfaltige Lösungen schwindet, wenn Sie ständig mit dem Schrecken leben. Die schönen Gaben des logischen Denkens, der sprachlichen Argumentation, der Analyse der Situation und der humorvollen Emotion sind nicht mehr möglich, weil Sie im Stress den Tunnelblick auf die Gefahr halten. Bei Wiederholung werden die raffinierten Lösungen gelöscht. Wie gesagt: Ihr Training macht das Gehirn. Dort bleibt nur bestehen, was Sie abrufen und nutzen. Alles andere wird als überflüssige Verknüpfung identifiziert. Und am Ende spüren Sie Stress in Reinform – getrieben von einer Überdosis Adrenalin. Wir vermuten, Tuffo Luno, dem Sie nach dem Fall durch das imaginäre Zeitloch in der Höhle nahe dem Fluss Awash begegneten, würde mit dem Kopf schütteln. Vielleicht würde er einen Laut ausstoßen, dazu die Steine zusammenschlagen, weil er sich wundert, wie moderne Menschen hetzen, ohne dass der Angriff eines wilden

Tieres droht.

Dieser alte Kumpel ging klüger mit dem Adrenalinschub um. Er ließ ihn aufwallen, Schäume schlagen und wieder abflachen. Er atmete ihn aus und gewann seinen inneren Frieden in nur wenigen Minuten zurück. Er war fähig, sich zu regenerieren, indem er Glückshormone aktivierte. Sein neuronales Zusammenspiel war noch im Takt. Wir werden ihm im achten Kapitel noch einmal begegnen und uns genau ansehen, warum er Ihnen in Sachen Stress überlegen war, obwohl er nicht um die Wirkung der Sympathikus-Nebennierenmark-Achse wusste. Eine Stimulation dieser Achse nämlich führt zur Ausschüttung von Noradrenalin und Adrenalin. Stress!

Insgesamt sind drei Hirnregionen an dieser Stimulation beteiligt:

1. Neokortex: Hier werden die Gefahrenreize wahrgenommen.
2. Limbisches System: Hier werden die Gefahrenreize mit Emotionen verknüpft.
3. Hirnstamm: Hier wird im Locus coeruleus, dem blauen Kern, der Stress ausgelöst.

## **Stressgetrieben durch den Alltag**

Wenn Charles Darwin als vermutlich erster Forscher feststellte, dass jedes Lebewesen von Seiten der Umwelt ständig bedrängt und gefährdet würde und dass diesem Druck nur die Stärksten standhielten, dann war Darwin mit seiner Theorie dem auf der Spur, was wir heute Stress nennen.

Darwin sah voraus, welche Reaktion vom gesamten Organismus abverlangt wurde, und er tat das mit einer ihm eigenen Weitsicht. Viele Wissenschaftler stimmten ihm zu, fügten dem Phänomen Stress – das damals noch diesen Namen hatte, wohl aber die Symptome – weitere Facetten hinzu. Zum Beispiel nannte der französische Arzt Claude Bernard den menschlichen Organismus »eine lebende Maschine«, die bei Versagen der Schutzfunktionen erkrankte und im schlimmsten Falle sterben würde. (3) Den Begriff Stress nahm übrigens erstmals der US-Physiologe Walter B. Cannon in den Mund, indem er auf die »Notfallreaktionen« eines Organismus hinwies, die zu Flucht