

Dieser Mechanismus funktioniert bei einer Eidechse genauso wie beim Homo sapiens, weil beide einen besonderen Gehirnteil besitzen, der ihn auslöst; wiewohl wir bei Menschen natürlich noch zusätzlich weitere Gehirnteile finden, die es ihm ermöglichen, über solche Vorgänge (unter Zuhilfenahme eben dieser Gehirnteile!) auch nachzudenken.

Das urzeitliche Tier-Wesen, das unser aller Vorahne war, kannte nur klar umrissene Gefahrenmomente: ein wildes Tier, zu große Kälte, Abwesenheit von Nahrung u. ä. Zu diesem Zeitpunkt wäre eine Stress-Definition noch einfach gewesen:

∴ Nichtbefriedigung vitaler Bedürfnisse = Stress

Je komplizierter und komplexer ein Organismus aber wird, desto komplizierter und komplexer werden auch seine Bedürfnisse. Daher kann ein moderner Mensch »Stress« empfinden, wenn man ein Stück Papier zerreißt, auf dem er eben eine Zeichnung angefertigt hat. Der Urmensch kannte kein Papier, er konnte noch nicht zeichnen (Höhlenmalereien entstanden erst viel später), und er kannte auch noch keinen Stolz auf eigene, kreative Leistungen.

Weiter spielen Lernprozesse bei der Stress-Definition eine sehr wichtige Rolle. Herr Ahorst kann eine Situation als bedrohlich empfinden, in der man ihn zwingt, zu viele Entscheidungen treffen zu müssen, Herr Berg hingegen kann unter »Stress« leiden, weil er zu wenige Entscheidungen treffen darf!

Um die Vielfalt des Stress-Geschehens zu verstehen, müssen wir daher einige Informationen zur Kenntnis nehmen, ohne die eine individuelle, für jeden Einzelnen persönlich zutreffende Stress-Analyse unmöglich ist. Nur wenn Sie die dem täglichen Erleben zugrundeliegenden »gemeinsamen Nenner« kennen, können Sie die Schlussfolgerungen ziehen, die Ihnen helfen werden, Ihren persönlichen Stress richtig zu definieren!

Stress und Stress

Es gibt prinzipiell zwei Arten von Stress. SELYE nannte den negativen, schädlichen, lebens-zerstörenden Stress *Distress*, den positiven, vitalisierenden und lebens-notwendigen Stress hingegen *Eustress* (abgeleitet von griechisch »eu« = »gut«). Ersteren gilt es weise dosieren zu lernen, Letzteren hingegen bewusst zu suchen. Ersterer bringt Leid, Letzterer Freude in unser Leben. Ersterer Krankheit, Depressionen, Einsamkeit und funktionelle Neurosen aller Art; Letzterer Gesundheit, Zufriedenheit, Glück, ja sogar Ekstasen!

Das Gehirn: Schlüssel des Stress-Geschehens

Wir deuteten bereits an, dass der Mensch mehr Gehirn hat als die Echse. Daher unterscheiden wir das URhirn (auch Althirn genannt), dessen Funktionen sich von dem eines Echsenhirns kaum unterscheiden – und das NEUhirn (auch Großhirnrinde, Rindenhirn oder Kortex genannt), das die Entstehung des

Homo sapiens ermöglicht hat. Des Weiteren müssen wir noch das limbische System (auch Viszeralhirn genannt) in unsere Diskussion miteinbeziehen, da dieses die alten und neuen Gehirnteile miteinander verbindet. Hier laufen außerdem einige wesentliche, lebensnotwendige Gehirnfunktionen ab, die für das Stress-Geschehen von ungeheurer Wichtigkeit sind. (Wer sich für detailliertere Angaben über das Gehirn interessiert, sei auf Anhang D, Seite 210 ff. verwiesen!)

Da wir hier keine exakte Gehirnforschung betreiben, sondern lediglich notwendiges Wissen für die Lösung des Stress-Problems in *einfache Denkmodelle* umsetzen wollen, werden wir das Neuhirn von nun an einfach als das »Denkhirn« bezeichnen (weil *seine wichtigste Funktion* das Denken darstellt), das Urhirn jedoch als das »Reptiliengehirn«, wenn wir Funktionen besprechen, *die denen des Reptils tatsächlich entsprechen*. Unser Ausdruck »Reptiliengehirn« bezieht das limbische System mit ein.

Im täglichen Leben gehen wir oft von einer völlig falschen Grundannahme aus: Der Mensch hat ein Denkhirn, demzufolge denkt er, demzufolge beruht sein gesamtes Verhalten (inklusive aller Entscheidungen, die er trifft) auf den Funktionen eben dieses Denkhirns. Dies ist ein Irrtum, der eine gefährliche Schlussfolgerung nach sich zieht: Da mein Mitmensch auch ein Denkhirn hat und denken kann, nehme ich automatisch an, dass auch sein Verhalten auf Denkprozessen beruht; daher gehe ich von der Annahme aus, dass jeder Aspekt seines Verhaltens von ihm gewünscht und vorher bedacht wurde.

Diese Annahme ist deshalb so gefährlich, weil sie uns eine falsche Einstellung zu uns selbst und zu anderen vermittelt. Wir können viele Situationen nicht halb so realistisch einschätzen, wie wir meinen, weil dieser Denkfehler uns gewissen Fakten gegenüber »blind und taub« macht.

• Denn: Das Denkhirn kann nur dann funktionieren, wenn die Basisbedürfnisse der alten Hirnteile befriedigt worden sind. Je weniger dies der Fall ist (zum Beispiel durch Krankheit, Müdigkeit, Gefährdung der inneren Sicherheit etc.), desto mehr Energien werden dem Denkhirn »entzogen«, weil das Reptiliengehirn diese Energien zur Wiederherstellung der biologischen Homöostase* benötigt (siehe Kapitel 5). Erst ein gesunder und ausgeglichener Mensch kann beginnen, sein Denkhirn wirklich richtig einzusetzen.

Also ist für die Selbst-Inventur ein Verständnis dieser Basisbedürfnisse der erste wichtige Schritt.

Basisbedürfnisse des Reptiliengehirns

Dass der Mensch Nahrungs- und Sauerstoffzufuhr benötigt, dass die Nahrung verdaut und wieder ausgeschieden werden muss und dass auch der fleißigste Mensch zwischendurch schlafen muss, um zu überleben, setzen wir als bekannt voraus.

* Wir verweisen auf das Mini-Lexikon, Seite 227 ff.

Darüber hinaus aber müssen gewisse weitere Grundbedürfnisse befriedigt werden, wenn leibliches und seelisches Wohl nicht akut gefährdet werden sollen. Eine totale Nichtbefriedigung dieser Bedürfnisse (siehe unten) führt sogar zum Tode.

1. Hunger nach Stimulierung

Außer Nahrung und Sauerstoff braucht ein Organismus einen ständigen Strom von Reizen (= *Stimulus*, Mehrzahl *Stimuli*), die von den Sinnesorganen zum Gehirn geleitet und dort analysiert werden. Machen Sie einmal folgendes Experiment: Verbinden Sie sich die Augen, stopfen Sie sich Ohropax in die Ohren, ziehen Sie drei oder vier Paar dicke Handschuhe (Fäustlinge!) an und bewegen Sie sich dann einige Minuten lang in Ihrer Wohnung (unter Aufsicht einer Hilfsperson, die Verletzungen verhindert!).

Wiewohl Sie noch immer eine ungeheure Menge an Stimuli erhalten (Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls; vermindertes, aber noch vorhandenes Tastempfinden; Körpertemperatur; Wahrnehmung der eigenen Position zum Raum, also ob Sie stehen, sitzen oder liegen), fühlen Sie sich extrem behindert, um nicht zu sagen verunsichert. Denn: Der ständige Reizstrom soll dem Organismus dazu verhelfen, sich in Bezug auf seine Umwelt ständig *orientieren* zu können. Wird diese Orientierung unterbrochen, so signalisiert das Reptiliengehirn dies sofort durch die sogenannte OR (= Orientierungs-Reaktion), die von manchen Autoren auch die Kampf-,