

Wach, fit und freundlich

**Forscher entdecken die positiven
Seiten von Stress: Wenn ein
Cocktail aus Hormonen
wohldosiert den Körper flutet,
sind wir unschlagbar.**

TEXT CONSTANZE LÖFFLER
FOTOS NORMAN KONRAD

DIE STEUERERKLÄRUNG muss heute fertig werden, in vier Stunden geht der Flug, und die Koffer sind noch nicht gepackt. Dinge, die Helen Heinemann keinen Spaß machen, erledigt die Pädagogin gern auf den letzten Drücker. »Dann laufe ich zu Hochtouren auf, bin wach, fokussiert und blende alles andere aus«, erklärt die Gründerin des Hamburger Instituts für Burnout-Prävention (IBP). »Mit dem Hormoncocktail aus Adrenalin und Cortisol fühle ich

mich unschlagbar und bekomme alles Wichtige hin.«

Nicht jeder liebt den Stress so sehr wie die Burn-out-Expertin. Eher sehnen sich die Deutschen nach weniger Druck und Leistung. Sechs von zehn Teilnehmern einer Meinungsumfrage im Auftrag der DAK hatten sich für 2018 vorgenommen, Stress abzubauen oder zu vermeiden. Das ist wenig überraschend; Stress gilt als Dickmacher und Schmerzverstärker. Er zerstört

Herz und Hirn, macht trübsinnig und vergesslich.

Böser Stress, schlechter Stress. Aber stimmt das wirklich? Wenn Stress tatsächlich so schädlich ist, warum sind Topmanager, Extremsportler oder Kampfpilotinnen nicht dauerhaft krank? Warum gibt es Menschen wie Helen Heinemann, die unter Stress aufblühen, zu Höchstform auflaufen und sich schon auf die nächste Situation freuen, die sie an ihre Grenzen bringt?

»Seit vielen Jahren unterrichte ich Entspannungsverfahren, habe sie aber nie als einzige Lösung angesehen«, sagt die Stressexpertin. Heute ärgere sie sich fast über den Hype, der darum gemacht wird. Klar kann man sich entspannen und die Wochenenden im Wellnesshotel verbringen. Das verschafft kurzzeitiges Wohlbefinden und baut Stresshormone ab, löst aber nicht das Problem. Jedes noch so kleine Stresserlebnis wird wieder die gleichen negativen Gefühle hochspülen.

Genau diese Ängste rund um Stress und Belastung haben das Potenzial, uns krank zu machen, zeigen Studien. So werden Studenten, die glauben, dass verstärkter Stress in Prüfungsperioden schädlich ist, tatsächlich häufiger krank als jene, die den Stress als förderlich empfinden. Der Weg muss darum ein anderer sein, meint auch die Hamburger Fachfrau. »Wir machen uns das Leben leichter, wenn wir Stress als etwas grundsätzlich Positives erkennen.«

Dass Stress seine guten Seiten hat, kann Oliver T. Wolf von der Ruhr-Universität Bochum nur bestätigen. »Stress hat einen ent-

scheidenden Einfluss auf Lern- und auf Erinnerungsprozesse«, sagt der Kognitionspsychologe. Da sozialer Stress erwiesenermaßen unsere Stresssysteme besonders stark hochfahren lässt, setzt Wolf bei solchen Studien häufig den Trier Social Stress Test (TSST) ein: Die Probanden müssen sich vor einem strengen Auswahlgremium um einen Job bewerben. Dabei wissen die Studienteilnehmer nicht, dass die Prüfer die Anweisung haben, emotionslos zu schauen, kritische Fragen zu stellen, also schlicht alles zu tun, damit der Proband sich stark unter Druck gesetzt fühlt. »Der anschließende Gedächtnistest zeigte: Die gestressten Probanden hatten sich die Gegenstände auf dem Tisch der Versuchsleiter besser gemerkt als nicht gestresste«, erklärt Wolf. »Stress kann also beim Lernen helfen.« Aus vielen Studien mit Menschen und Tieren weiß man heute, dass dafür die Stresshormone verantwortlich sind: Adrenalin und Noradrenalin erhöhen unsere Wachheit und fördern gemeinsam mit Cortisol, dass sich das neu Gelernte im Gehirn verfestigt.

INTERESSANTERWEISE haben die Stresshormone auch gegenteilige Effekte auf das Gehirn des Menschen: Sie helfen uns, zu vergessen. Diesen Umstand machen sich beispielsweise Psychologen bei der Therapie von Traumata und Ängsten zunutze. Der Neurowissenschaftler Dominique de Quervain von der Universität Basel verabreichte etwa Spinnenphobikern eine Stunde vor einem Konfrontationstraining das Stresshormon Cortisol. Einen Monat später reagierten diese Patienten weniger ängstlich auf die Achtbeiner als jene, die nur das Scheinmedikament bekommen hatten.

Ermutigt von seinen ersten Experimenten mit Angstpatienten gab der Schweizer Forscher auch Herzpatienten, bei denen eine schwere OP anstand, Cortisol in Dosen, die der Körper normalerweise unter Stresszuständen erreicht. Herzoperationen sind dafür bekannt, dass sie bei den Patienten häufig große Ängste auslösen. Verglichen zu den Patienten, die eine Scheinarznei erhalten hatten, ging es den Cortisolpatienten im Nachhinein wesentlich besser: Sie waren direkt nach dem Eingriff weniger gestresst, zeigten im Verlauf geringere Stresssymptome und fühlten sich ein halbes Jahr nach der Herzoperation insgesamt besser. Im Umkehrschluss heißt das nichts anderes, als dass Stresshormone die schädigenden Wirkungen von Stress umkehren.

Und das sind noch längst nicht alle positiven Effekte. Markus Heinrichs, Leiter der

psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen an der Universität Freiburg, hat gezeigt, dass wir durch Stress auch sozialer werden können. Außer Hormonen wie Adrenalin und Cortisol kann der Organismus in anstrengenden Phasen nämlich auch Oxytocin ausschütten. Das Hormon ist vor allem bekannt dafür, bei Eltern und Kindern oder unter Partnern Nähe und Bindungen zu schaffen. Es puffert aber auch die menschlichen Reaktionen auf sozialen Stress.

Heinrichs und sein Team führten ein Experiment durch, bei dem Paare Oxytocin per Nasenspray oder ein Scheinmedikament bekamen. Danach mussten sie einen Konflikt miteinander austragen. Der Freiburger Forscher beobachtete ihre Körpersprache und maß wiederholt den Cortisolspiegel im Spei-



WEITERLESEN

HELEN HEINEMANN:
»Warum Stress uns glücklich macht. Oder: Wieso wir aufhören sollten zu entspannen.«
Adeo; 224 Seiten; 17,99 Euro.

Wir scheinen eher dafür gemacht zu sein, uns zu fordern.

chel. Die Paare mit Oxytocin schauten sich öfter in die Augen und waren ihrem Partner auch ansonsten zugewandter. Die Cortisolwerte als Zeichen der Stressreaktion waren bei ihnen niedriger. »Dank Oxytocin können wir uns in Stresssituationen besser in andere hinein fühlen, zeigen mehr Mitgefühl und Empathie«, erklärt Heinrichs den Zusammenhang zwischen dem Verhalten seiner Probanden und dem Stresshormon.

Das Hormon kann offenbar auch die stresslindernden Effekte einer Freundschaft steigern. Die Teilnehmer einer weiteren Studie durften einen engen Freund ins Freiburger Labor mitbringen. Er unterstützte sie bei der Vorbereitung auf den anstrengenden TSST. Vor dem Stresstest bekam die eine Hälfte der Probanden Oxytocin-Nasenspray, die andere nur eine Salzlösung. Geringere Cortisolspiegel im Speichel waren später ein Indiz dafür, dass die Probanden dank des Freundes von der Bewerbungssituation weniger gestresst waren.

Besonders niedrige Werte wiesen dabei jene Teilnehmer auf, die zuvor Oxytocin bekommen hatten. Die niedrigeren Cortisolspiegel zeigten sich auch im Verhalten während des Bewerbungsgesprächs: Die Teilnehmer waren trotz der unangenehmen Situation wesentlich entspannter. Oxytocin gilt Heinrichs zufolge als Mittler dieser stressschützenden Effekte. »Das Hormon erleichtert es uns, Hilfe und Unterstützung von anderen anzunehmen.«

NICHT NUR AUF unsere Psyche, Leistungsfähigkeit und Verbundenheit mit anderen kann Stress eine positive Wirkung haben. Kurzfristiger Stress über Minuten oder Stunden feuert auch die Immunabwehr an: eine Runde Joggen, ein Saunabesuch, die vorverlegte Deadline – und schon schwimmen im Blut vermehrt Zellen und Abwehrstoffe. Der US-amerikanische Verhaltens- und Stressforscher Firdaus Dhabhar fand heraus, dass nach einer kurzfristigen Stressreaktion Wunden schneller heilen und sogar Antibiotika oder eine Antitumor-Therapie besser wirken. Zurückzuführen ist dieser

Effekt unter anderem auf die Zunahme weißer Blutkörperchen, die den Immunschutz erhöhen. In seinen Experimenten verglich Dhabhar die Wirkung einer Impfung, wenn ein Proband vorher auf dem Ergometer strampelte, sodass sein Stresssystem anspringt, oder aber nichts tat. In der Tat verbesserte der Sport die Immunantwort.

Im Zusammenspiel aller körperlichen und psychischen Reaktionen ist Stress damit eine Art Kraftwerk, das es dem Menschen überhaupt erst ermöglicht, Ziele, tägliche Herausforderungen und wohl auch soziale Situationen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Firdaus Dhabhar erklärte schon vor Jahren, dass die Natur uns nicht deshalb mit Stressreaktionen ausgestattet hat, um uns zu schaden, sondern vielmehr, um unsere Überlebenschancen, unsere Gesundheit, Heilung und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Dieses Wissen kann schon einen großen Unterschied für den eigenen Alltag bedeuten: Wenn sich die innere Einstellung zum Stress verändert, empfinden wir Stress anders, sagt die US-Psychologin Alia Crum von der Stanford University in Kalifornien. Dafür reichen schon drei dreiminütige Videos, die Crum Probanden in ihren Experimenten vorspielte. Darin erklärt ein Experte, unterlegt von wissenschaftlichen Beweisen, dass Stress Gesundheit, Lernen und Fortkommen sowie die Leistungsfähigkeit verbessert. Die Gruppe, die sich diesen Film ansah, zeigte in einem späteren Stresstest geringere Cortisolwerte als jene, die Videos über die schädlichen Folgen von Stress gesehen hatten. Crums Fazit: Menschen, die glauben, dass Stress ihnen hilft, empfinden die gleichen Belastungen positiver als jene, die davon nicht überzeugt sind.

Jeder, der für etwas brennt, ob Job, Hobby oder Familie, kennt das Gefühl, voll gefordert und gestresst zu sein. Würden wir deshalb darauf verzichten wollen? Nein, natürlich nicht! Denn die Dinge, die uns etwas bedeuten, fordern uns heraus, schieben Entwicklungen und Wachstum an. Menschen scheinen letztlich eher dafür gemacht zu

sein, sich zu fordern, als sich ständig zu schonen.

Der Gesundheitswissenschaftlerin Kelly McGonigal von der Stanford University (siehe Interview auf Seite 60) erklärte jede zweite von ihr befragte Führungskraft, dass sie die beste Leistung bringe, wenn sie unter Stress stehe. McGonigal geht davon aus, dass die Manager Stress eher als Herausforderung und nicht als Problem betrachten, dem sie ausgeliefert gegenüberstehen. »Mit dem Überstehen stressiger Momente wird uns klar, dass wir Herausforderungen des Lebens bewältigen können, dass Situationen, die zunächst überfordernd scheinen, uns motivieren und nach vorne bringen«, schreibt McGonigal in ihrem Buch »Glücksfaktor Stress«.

OB STRESS UNS BELASTET oder glücklich macht, hat Burn-out-Expertin Heinemann zufolge auch damit zu tun, welche Wirkung man mit seinen Aktivitäten oder der Beschäftigung mit der Stresssituation erzielt. Befriedigend und stärkend ist Stress, bei dem wir uns als wirkungsvoll und tatkräftig empfinden – und das Gefühl haben, dass unser Tun dazu verhilft, ein erstrebenswertes Ziel zu erreichen. »Es geht darum, die Stresssituation vollen Herzens anzunehmen, für die man sich entschieden hat, weil sie einem wichtig sind«, erklärt Heinemann.

In ihren Kursen lernen die Menschen seitdem zu erkunden, was ihnen wirklich wichtig ist – um dann wieder Musik zu machen, mit dem Partner auszugehen oder sich für eine Weiterbildung zu entscheiden. Die Stressexpertin ist sich sicher: Wenn ich auf das »Wozu?« eine gute Antwort habe, verliert das volle Leben seinen Schrecken; Stress wandelt sich zu etwas Positivem.

Helen Heinemann wird darum auch die nächste Steuererklärung erst auf den letzten Drücker erledigen. Ist die Deadline eingehalten, lobt sich die Stressexpertin lieber selbst. Sie mag das Gefühl, mit voller Konzentration und schnellstmöglich ihr Ziel erreicht zu haben. Die Gewissheit, es wieder geschafft zu haben, mache sie glücklich, erklärt Heinemann. »Es fühlt sich toll an, so schnell und effizient zu sein. Und die anderen bewundern mich noch dafür.«

Die Medizinjournalistin Constanze Löffler spürt vor jeder Deadline, dass Stress ungeahnte Kräfte freisetzt. Endlich weiß sie, dass das sogar gesund ist.