

Die wichtigsten Auslöser der Stressreaktionen

Die wichtigsten Auslöser der Stressreaktionen sind

- tatsächliche belastende Ereignisse mit ganz realem Hintergrund
- aus früheren Zeiten übertragene belastende Ereignisse, bei denen die Ursache unbewusst bleibt (Übertragungen)
- zu erwartende (aber noch nicht eingetretene) belastende Ereignisse, die man sich an Hand früherer Ereignisse herbeidenkt und herbeiredet
- vorgestellte (phantasierte) belastende Ereignisse, die auf irrigen Annahmen beruhen
- irrealer Ängste, die durch Außensteuerung erzeugt und geschürt werden.

Es gibt grundsätzlich zwei Gruppen von Stressoren: die tatsächlichen, realen und die Unwirklichen, die Irrealen. Und hier liegt das Problem: das Gehirn und das Immunsystem, welches sich mit seinen Signalen in das Gehirn einklinkt, – beide sind die obersten Wächter über unsere Gesundheit –, sie können nicht zwischen tatsächlich begründetem Stress und eingebildetem Stress unterscheiden.

- Das harmlose Mäuslein oder die klitzekleine Spinne können eine Hormon-Ausschüttungs-Spirale („Kaskade“) von geradezu gigantischem Ausmaß auslösen, – so als lief mir in der Steppe ein hungriger Löwe entgegen

Es ist, so, dass die durch Stress entstehenden elektrischen Signale, welche über die Nervenbahnen weitergeleitet werden, an den Nervenzellen-Kontaktstellen, den Synapsen, in chemische Ausschüttungen umgewandelt werden. Diese sind nun die Botenstoffe, welche die anfangs energetischen Informationen nun chemisch weitergeben, auch an das Immunsystem und in das Gehirn.

Aus psychisch erzeugten Informationen werden elektrische Signale. Die werden zu Impulsen für die Erzeugung oder Nicht-Erzeugung von stofflichen Molekülen, welche dann auch dem zentralen Nervensystem den Stand der Dinge mitteilen oder nicht. Dieses Nervensystem schickt dann (oder nicht) wiederum dem körperlichen Abwehrsystem spezifische Substanzen, um zu Beispiel Eindringlinge abzuwehren (oder nicht).

Ob ich also ein intaktes Immunsystem habe oder nicht, hängt von der anfänglichen Information, dem Denk- und Gefühlsimpuls ab, von meiner individuellen geistigen Haltung dem Leben gegenüber, die dann, wenn sie sich an den Synapsen materiell umsetzt, unumkehrbar ihren Weg geht. Ist die

Anfangsinformation nicht handhabbarer Stress, dann steigt das Infektionsrisiko und es ist deshalb nicht verwunderlich, dass dauergestresste Menschen zumindest ständig erkältet sind.

Zu allem kommt, dass man bei Dauerstress sich *in einem überwachten Zustand* befindet und wenig oder schlecht schläft. Dafür ist eine Überproduktion des schon erwähnten Schlüsselhormons CRH verantwortlich, weil der hormonelle Regelkreis Hypothalamus-Hirnanhangdrüse-Nebennierenrinde gestört ist.

- „Wird Ärger in belastenden Situationen immerfort unterdrückt, steigt jeweils der Blutdruck akut an; das verursacht langfristig strukturelle Veränderungen im Gefäßsystem – die Voraussetzung für chronischen Bluthochdruck
- Äußert sich Ärger dagegen in einem feindseligen Verhalten, steigt die Pulsfrequenz akut an, und dadurch wird vorübergehend die Sauerstoffversorgung des Herzens gestört; das kann eine Schädigung der Gefäßinnenwände nach sich ziehen und somit eine Arteriosklerose begünstigen.“ (1)
- Vögele zeigt auf, dass der besserwissende, nörgelnde bis zynisch-aggressive männliche Leistungstyp überdurchschnittlich oft herzkrank ist und er zieht das Fazit, dass diese Menschen „erkranken, weil sie unablässig nach Anerkennung streben, sich permanent unter Zeitdruck fühlen und in Stress-Situationen aggressiv und feindselig reagieren“ (2)

Um aus dem Teufelskreis herauszukommen schaffe ich mir *eine Bewusstheit über meine Bewusstseinsinhalte*: Ich kontrolliere meine Bewusstseinsinhalte und, -nötigenfalls -, programmiere ich mein Bewusstsein neu.

- Ich trete mit einem Ruck aus meinem System des Erleidens oder des Erzwingens heraus; ich trete quasi neben mein System und nehme eine Bewusstseins-Transformation vor! Dies ist eigentlich gänzlich einfach: Ich stelle mich selbst auf den Kopf, halte mich dabei an den Seiten fest und schüttele mich kopfunter so lange, bis alles aus mir herausgefallen ist, was je in diesem Leben von außen in mich hineingegeben wurde.

Von allem, was nicht zu meiner ursprünglichen Identität gehört, trenne ich mich. Ich definiere mich nicht nur neu, ich erschaffe mich in einem grandiosen Willensakt wieder wie ich einmal war; ich re-animiere mich zu neuem Leben!

Es ist nur eine einzige Sache zu tun: mich selbst wiederfinden!

(1/2) Vögele, Claus: „Psychosozialer Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ in: „Spektrum der Wissenschaft 3/1999, S. 40f.

Text: Walter Häge nach der Quelle [Prof. Dr. Claus Vögele](#)