

Stress: gleich und doch anders

Jeder Umgang mit Menschen macht deutlich: Es gibt zwar sehr viele Gemeinsamkeiten, doch ebenso bedeutend sind die individuellen Unterschiede von Personen. Diese zeigen sich im körperlichen wie auch im psychischen Bereich. Beide hängen eng miteinander zusammen, wie dies an der Art der Stressverarbeitung eines jeden Einzelnen erkennbar wird.

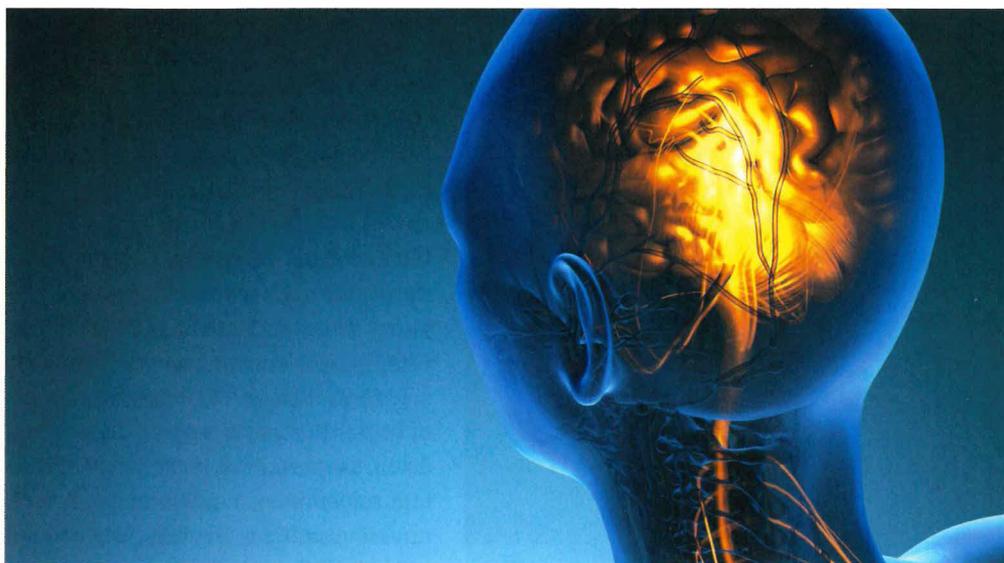
Menschen stehen mit sich selbst wie auch mit der Umwelt in enger Interaktion. Innere und äussere Faktoren haben sowohl Einflüsse auf die Psyche wie auch auf den Körper. In beiden Dimensionen gelten zwar gleichartige Grundmechanismen und Grundprinzipien, doch ist gleichzeitig jedes Individuum in seiner Reaktion auf innere oder äussere Reize sehr unterschiedlich.

Psychisch zeigt sich dies in einzigartigen Mustern des Fühlens, des Denkens und des Handelns. Sinneseindrücke und Einflüsse der Umwelt werden auf eine spezifische Art und Weise wahrgenommen und verarbeitet. Gleichartige Umwelteinflüsse oder Konstellationen können für den einen Menschen belastend sein und Stress bedeuten, ein anderer reagiert kaum darauf und auf einen dritten wirken sie positiv stimulierend.

Durch Lebenserfahrungen, die schon in der vorgeburtlichen Phase beginnen, entwickelt jeder Mensch einzigartige Muster im Fühlen und ganz individuelle Reaktionsweisen. Diese entstehen auch unter dem Einfluss erblicher Faktoren. Ab den früheren Kindheitsjahren bilden sich dazu Denkschemata, die im Laufe des Lebens durch Lernen ständig ergänzt, erweitert und verändert werden. Hinzu kommen für jeden Menschen seine Motivationen, die das Handeln prägen. Diese ganz individuellen Muster sind das Grundgerüst der einmaligen Persönlichkeit und führen auch zu ganz individuellen Stresserfahrungen.

Unterschiedliche Bewertung – gleichartige Reaktionen

Jeder Sinneseindruck wird vom zentralen Nervensystem auf dem Boden der angelegten Muster innerhalb von Sekundenbruchteilen bewertet. Signalisiert das Gehirn eine Gefahr, wird das Stresssystem in den Mandelkernen im



Wird eine Situation als bedrohlich bewertet, wird das Stresssystem im Gehirn aktiviert.

Gehirn (Amygdala) aktiviert. Der Körper bereitet sich vor auf Kampf (fight), Flucht (flight) oder zeigt eine Tot-Stell-Reaktion (freeze). Die Reaktionsmuster des Organismus auf Bedrohungen sind für jeden gleichartig. Es werden dann physiologische Stresskaskaden im Herz- und Kreislaufsystem aktiviert, mit Muskelanspannung und mit Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol. Wie eine Situation jedoch bewertet wird, ist höchst individuell und hängt vom bisher Erlebten und Erlernen ab.

Moderne Persönlichkeitsmodelle erlauben es, Menschen anhand standardisierter Kriterien zu beschreiben. So lassen sich auch typische Stressmuster aufzeigen. Beispielsweise haben einige Menschen ein grosses Sicherheitsbedürfnis und erleben Unsicherheiten oder Unvorhersehbares als Stress. Andere fühlen sich von Plänen, Regeln und Ordnungen eingeengt und suchen lieber Überraschendes, Spass oder Abenteuer. Auch in Bezug auf Beziehungen oder zwischenmenschliche Interaktionen unterscheiden sich Menschen. Einige reagieren bei viel menschlicher Nähe oder zu wenig autonomem Freiraum mit Stresssympto-

men. Andere wiederum schätzen enge Gemeinschaft und den Austausch mit anderen. Diese Menschen erleben es als Stress, wenn sie viel alleine sind.

Lernfähig und veränderbar

Für jede Person ist es sehr wichtig, sich seiner Einzigartigkeit bewusst zu werden. Dazu helfen beispielsweise Persönlichkeitstests wie der mehrperspektivische Test «permOt». Individuelle Persönlichkeitsprofile und Fähigkeiten bereichern das Miteinander und sind für jede Gemeinschaft lebensnotwendig. Doch können einige persönliche Muster auch störend oder sogar behindernd sein. In Beratung und Therapie werden solche dysfunktionalen Eigenschaften und Verhaltensweisen aufgedeckt und bearbeitet. Dies ist möglich, weil das Geschöpf Mensch lernfähig ist und sich verändert, von der Zeugung bis zum Lebensende.



Dr. med. Albrecht Seiler ist Chefarzt der Klinik SGM Langenthal, einer christlichen Fachklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

info@klinik-smg.ch