



Wie Stress im Kopf besiegt werden kann

Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM) hat ein wirksames Anti-Stress-Training entwickelt, das direkt an den neuen Erkenntnissen zur Plastizität des "Überlebensorgans" Gehirn ansetzt.

Hartmut Volk

Alle aktuellen Untersuchungen zeigen: Ununterbrochen unter Stress zu stehen ist für viele zum dominanten Lebensgefühl geworden. Das ist als Dauerzustand ein außerordentlich ruinöses Geschehen. Es blockiert das souveräne, umfassende Denken und Handeln, unterminiert die Konzentration und die Merkfähigkeit, und zum Schluss ruiniert Dauerstress die Gesundheit insgesamt. Endstation Burnout.

Für Heinz Böker, den Leiter des Zentrums für Depressions- und Angstbehandlung, an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, ist Burnout eine Modediagnose, der weniger Makel anhaftet, vielleicht auch die erlebte Beschämung zu reduzieren hilft. Denn "letztlich handelt es sich beim Burnout um den Beginn einer Depression mit der Notwendigkeit, die Arbeits- und Lebens-, vor allem aber auch die Denkabläufe zu ändern", sagt der erfahrene Professor.

"Nun lassen sich die Arbeits- und Lebensumstände selten so ohne weiteres verändern, das eigene Denken aber durchaus", sagt die Psychologin und Psychoanalytikerin Maja Storch, die wissenschaftliche Leiterin des Zürcher Instituts für Selbstmanagement und Motivation (ISMZ), eines Spin-offs der Universität Zürich. Und das sei auch in allererster Linie wichtig, schließlich sei das Geschehen im eigenen Kopf nun einmal der Hauptverantwortliche für die Stressempfindungen.

Stress, sagt Storch, "wird vor allem im Kopf gemacht." Wer das erst einmal wirklich begriffen habe, bekäme sukzessive seinen Stress auch immer besser in den Griff.

Eine alltägliche Beobachtung macht das verständlich: Was den einen Menschen stark in Stress versetzt, lässt einen anderen völlig kalt. Das weist auf einen wichtigen Faktor im Stressgeschehen hin: das subjektive Empfinden. Nicht allein die Art der Stressoren - private Probleme, Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Unsicherheit, zwischenmenschliche Reibereien am Arbeitsplatz mit Chefs, Kollegen und/oder Kunden -, sondern auch "wie diese Stressoren individuell empfunden und eingestuft werden, wirkt sich entscheidend auf das Erleben und die Auswirkung von Stress aus", erklärt Storch.

Aus dieser Erkenntnis heraus wurde am ISMZ ein auf neuesten Ergebnissen von Hirnforschung und Motivationspsychologie basierendes Anti-Stress-Training entwickelt: das Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM).

Das Prinzip, nach dem im ZRM-Training gearbeitet wird, erläutert Storch, "ist die Korrektur der automatisch ablaufenden unbewussten Informationsverarbeitung im Kopf über den Aufbau neuer neuronaler Netze (=Schaltkreise), im Gehirn, die wir als Ressourcen bezeichnen."

Und wie es aussieht, wirkt dieses Training. Das wurde mit einer an der ETH Zürich durchgeführten Wirksamkeitsstudie bewiesen.

Überlebensorgan Gehirn

Das Gehirn ist ein selbstorganisierender Erfahrungsspeicher, ein Überlebensorgan, das besonders darauf spezialisiert ist, flexibel auf Umweltveränderungen zu reagieren. Möglich wird das, weil das Gehirn aufgrund der Erfahrungen, die der Organismus im Laufe des Lebens macht, seine Struktur verändern kann (Neuroplastizität). "Letztlich organisiert es sich und sein Verhalten selbst, und zwar auf der

Basis der eigenen Biografie," beschreibt Storch diesen Prozess. Unter Neurowissenschaftlern kursiert folgende Auffassung: Die Aufgabe des Gehirns ist es, für das psychobiologische Wohlbefinden des Organismus zu sorgen, in dem es seinen Sitz hat.

So gesehen, besitzt das menschliche Gehirn das Potenzial zu psychobiologischer Gesundheit. Ressourcenaktivierung im Sinne des ZRM-Trainings besteht für Storch demzufolge darin, "das Gesundheitspotenzial menschlicher Gehirne optimal anzuregen!"

Aus dieser Sicht hat ein Mensch, der sich auf eine Art und Weise verhält und empfindet, die seinem psychobiologischen Wohlbefinden schadet, ein unzureichendes Wissen darüber, wie man diesen erwünschten Zustand (=weniger Stressempfindungen) herstellen kann. Die Brauchbarkeit der Erfahrungen, die eine Person gesammelt hat, wird im ZRM-Training ausschließlich daran gemessen, ob das vorhandene Wissen in einer aktuellen Situation zum Erhalt des individuellen psychobiologischen Wohlbefindens beitragen kann oder nicht. Storch: "Die Förderung dieses psychobiologischen Wohlbefindens im Sinne von Stressreduzierung hat demnach die pädagogische Funktion, den Erwerb entsprechenden Wissens zu unterstützen."

Auf der Ebene der Nervenzellen, gibt Storch weiteren Einblick in das Denkmodell hinter dem ZRM-Training, "kann man sich das Wissen, das die Gedächtnisinhalte des menschlichen Gehirns ausmacht, als Bereitschaften zur Aktivierung ganz bestimmter neuronaler Erregungsmuster vorstellen." Diese Erregungsmuster sind als sogenannte "neuronale Netze" organisiert. Sie sind die Bausteine unseres Gedächtnisvermögens. Ohne neuronale Netze würden wir in einem Meer von Sinnesdaten untergehen; wir wären nicht in der Lage, die ungeheure Menge an Informationen, die jede Sekunde auf uns einströmt, sinnvoll zu ordnen und abzurufen. Neuronale Netze entstehen dadurch, dass als Reaktion auf einen Reiz bestimmte Nervenmuster gemeinsam ausgelöst werden. Geschieht dies wiederholt, stärkt sich dieser gesamte Nervenkomplex und wird in Zukunft immer leichter aktivierbar.

Raus aus den Mustern

Mit anderen Worten: das Muster wird im positiven wie negativen Sinn gelernt - bis es schließlich völlig unbewusst automatisch ausgelöst wird. Wer so "gelernt" hat, auf jede Beanspruchung oder außergewöhnliche Situation mit innerer Erregung zu

reagieren, setzt sich zwangsläufig bei den heutigen Arbeits- und Lebensbedingungen unbewusst fortwährend selbst unter Stress. Folglich kommt es für die Stressreduzierung darauf an, diesen Automatismus im Kopf zu unterbrechen und durch einen weniger belastenden zu ersetzen.

Der Unterscheidung zwischen bewussten und unbewussten Prozessen im Gehirn entspricht die Unterscheidung in explizite und implizite Prozesse aus der Gedächtnispsychologie. Explizite, mit Bewusstsein verbundene Prozesse werden vom Gehirn nur dann aufgerufen, wenn in einem unterhalb der Bewusstseinschwelle verlaufenden Prozess, der in den Neurowissenschaften Präattentive Wahrnehmung genannt wird, ein Objekt oder eine Situation als neu und/oder als wichtig eingestuft wurde. Wenn die präattentive Wahrnehmung einen Sachverhalt als bekannt und/oder unwichtig einstuft, wird der implizite Verarbeitungsmodus eingeschaltet. Grundsätzlich ist das Gehirn ständig bemüht, auch Inhalte, für deren Bearbeitung zunächst viel Aufmerksamkeit und energetisch "teure" Bewusstheit nötig war, so bald als möglich ins implizite Gedächtnis zu überführen.

Dies geschieht durch Wiederholung und Übung. Grundsätzlich ist die Fähigkeit des Gehirns, viele Dinge im impliziten Modus automatisiert abzuwickeln, meistens von Vorteil. Für psychologische Prozesse allerdings, so Storch, "kann diese Fähigkeit manchmal zum Problem werden, dies sehen wir ganz vorzüglich am Beispiel der unerwünschten Stressreaktion."

Neue neuronale Netze

Im Fall einer solchen Stressreaktion haben neuronale Netze automatisiert die Steuerungsfunktion übernommen, die im Menschen Wahrnehmungsbereitschaften, motivationale Bereitschaften und Handlungsbereitschaften hervorrufen, die seinem psychobiologischen Wohlbefinden abträglich sind. Eine beabsichtigte Reaktions- oder Verhaltensänderung - beispielsweise vor einer heiklen familiären Erörterung, einer geschäftlichen Besprechung oder einem Kundengespräch ruhig und gelassen zu bleiben - wäre in diesem Sinne dann ein neues neuronales Netz, das so gut gelernt werden muss, bis es als neuer Automatismus den alten, stressauslösenden Automatismus ersetzen kann. "Um Stress wirkungsvoll abzubauen, muss der Einzelne die neuronalen Verschaltungen in seinem Gehirn reorganisieren", beschreibt der Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Uni Göttingen, Gerald Hüther, diesen Vorgang.

Neuronale Verschaltungen im Gehirn sind neu zu organisieren, um negativen Stress wirksam in den Griff zu bekommen. Foto: Corbis