

Mit Achtsamkeit aus der Stressfalle

FAU-Forschende untersuchen, was unsere Psyche damit zu tun hat, wenn herausfordernde Erlebnisse krank machen

Stress ist subjektiv. Den einen setzt die Doppelbelastung aus Job und Familie unter Druck, die andere findet es stressig, wenn sie auf dem Weg zu beruflichen Terminen im Stau steht. Warum es nicht gut tut, über ein stressiges Erlebnis lange nachzugrübeln und was Achtsamkeit damit zu tun hat, dass Stress nicht krank macht, erläutert Dr. Johanna Janson-Schmitt vom Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU).

Frau Dr. Janson-Schmitt, Sie untersuchen zusammen mit dem Leiter des Lehrstuhls für Gesundheitspsychologie, Prof. Nicolas Rohleder, wie sich körperliche und emotionale Reaktionen bei wiederholtem Stress verändern. Sie haben bisher für die MODSTR-Studie 22 Probandinnen und Probanden im Labor zwei Mal im Abstand von einem Tag einem Stresstest ausgesetzt. Die eine Gruppe wurde anschließend dazu angeleitet, über das Erlebte nachzugrübeln, in der anderen Gruppe sollten die Teilnehmenden verständnisvoll und achtsam darauf blicken, dass sie gerade mächtig unter Strom standen. Bis 2027 wollen Sie weitere 120 Personen testen. Was genau wollen Sie herausfinden?

Dr. Johanna Janson-Schmitt: Wir untersuchen die körperlichen Mechanismen, die dazu führen können, dass Stress krank macht. Unser Ziel ist es herauszufinden, welchen Einfluss unsere Psyche auf diese Abläufe hat. Grundsätzlich ist es gut, wenn unser Körper auf Stress nicht immer gleich stark reagiert, sondern sich anpasst, wir nennen das Habituation. Denn wenn sich die biologischen Stressreaktionen im Laufe des Lebens nicht anpassen und wir immer in der gleichen Intensität auf Stress reagieren, können auf lange Sicht chronische, unterschwellige Entzündungsprozesse entstehen. Die Folge können Krankheiten sein wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Alzheimer oder verschiedene Krebsarten. Wir möchten herausfinden, welche Auswirkungen es auf den Körper und die Entzündungsprozesse hat, wenn Menschen mit Stress unterschiedlich umgehen.

Stress ist ja nicht gleich Stress, Menschen erleben Situationen unterschiedlich. Was kann helfen, um Druck besser auszuhalten?

Dr. Johanna Janson-Schmitt: Die Erfahrung von Stress findet im zentralen Nervensystem statt. Dort können auch Erinnerungen abgerufen werden und Strategien, von denen wir schon einmal erlebt haben, dass sie uns bei Stress gutgetan haben. Wenn mir vor einem Vorstellungsgespräch Atem- oder Entspannungsübungen geholfen haben, kann ich diese bei einem stressigen Meeting im Büro wieder nutzen. Ich empfinde dann wahrscheinlich den Termin als weniger herausfordernd und mein Körper produziert weniger Stresshormone. Tatsächlich gewöhnen sich die meisten Menschen auch an wiederholten Stress und nehmen ihn als weniger belastend wahr.

Gibt es psychologische Eigenschaften, die es erleichtern, bei Stress auf Dauer mehr Gelassenheit zu entwickeln?

Dr. Johanna Janson-Schmitt: Ja, wer immer wieder in Gedankenspiralen abrutscht und zwanghaft über negative Ereignisse nachdenkt, die er gerade erlebt hat, dessen Körper wird sich weniger gut an Stress anpassen. Dieses anhaltende Grübeln spielt auch bei depressiven Erkrankungen eine

Rolle. Eine experimentelle Vorstudie unseres Lehrstuhls hat gezeigt, dass sich die Testgruppe der Grübler/-innen nach wiederholtem Stress zwar nicht schlechter fühlte als die Vergleichsgruppe. Aber auf der physiologischen Ebene haben wir deutlich gesehen, dass sich nach zwei Stressepisoden im Labor der Körper schlechter auf stressige Situationen einstellt, wenn wir viel nachdenken.

Bisher haben Studien vor allem betrachtet, wie das Stresssystem des Körpers reagiert und in welchen Mengen es Cortisol und Adrenalin ausschüttet. Sie untersuchen jetzt das Entzündungssystem im Körper. Wie machen Sie das?

Dr. Johanna Janson-Schmitt: Um herauszufinden, ob wir über eine bestimmte Einstellung zu Stress auch das Entzündungssystem des Körpers beeinflussen können, messen wir bei den Stresstests im Labor im Speichel der Proband/-innen die Cortisolkonzentration und über einen Ersatzmarker die Konzentration von Noradrenalin. Durch Blutproben erfahren wir etwas über die Entzündungswerte im Körper. Wir vergleichen die Ergebnisse nach den beiden Stresstests und können so erkennen, ob sich die Reaktion des Körpers verändert hat und wie sich diese Veränderungen bei den Grübler/-innen und der Vergleichsgruppe unterscheiden.

Ob Stress krank macht, hängt also ganz wesentlich damit zusammen, wie man mit herausfordernden Erfahrungen im Nachhinein umgeht und auch, wie verständnisvoll man nach der stressigen Erfahrung mit sich selber ist. Was kann man tun, um aus der Spirale negativer Gedanken auszubrechen?

Dr. Johanna Janson-Schmitt: Achtsamkeit ist ein ganz wichtiges Stichwort. Es ist gut, seine Aufmerksamkeit immer wieder auf das Hier und Jetzt zu lenken. Wenn ich innerlichen Stress erlebe, mich nicht wohlfühle und merke, dass mein Herz schneller schlägt, nehme ich es achtsam wahr, ohne es zu bewerten. Auch negative Gedanken beobachte ich, ohne sie zu beurteilen. Achtsamkeit kann Grübeln unterbinden und deshalb ist es gut, sie zu üben. Ebenso wie Meditation oder Sport mildert sie akuten Stress. Bislang ist aber noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen, dass sie auch langfristig die Habituation unserer biologischen Reaktionen an wiederholte Belastungen verbessern. Man nimmt dies an, aber wir versuchen mit unserer Studie, dies erstmals zu belegen.

Wie setzen Sie selber Achtsamkeit in Ihrem Alltag um?

Dr. Johanna Janson-Schmitt: Meine Familie lenkt mich ganz gut vom stressigen Arbeitsalltag ab. Gedankliche Ablenkungen lindern Stress ebenso wie kreative Hobbies. Ich stelle mir auch gerne vor, dass nicht nur ich in einer stressigen Situation angespannt bin, sondern dass dies anderen Menschen genauso geht. Das nimmt den Druck raus.