

Wie Stress und Angst entstehen und wie Sie sich äußern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 17. September 2013 um 16:31 Uhr

Das Wort „Stress“ ist für viele Menschen mit der Assoziation verbunden „viel zu tun“ zu haben. Stress ist allerdings weit mehr als das. Es gibt emotionalen, seelischen und somatischen, also körperlichen Stress. Beispiele für **körperlichen** Stress sind unter anderem Schlafmangel, Hunger, Schmerz, Atemnot et cetera. Beispiele für

emotionalen

Stress sind Gefühle. Etwa Angst, Wut, Ärger, Schuldgefühle, Trauer et cetera.

Evolutionstechnisch gesehen ist es nach wie vor so, dass wir bei Gefahrensituationen nur zwei Möglichkeiten haben, nämlich Angriff oder Flucht. Stellen Sie sich noch von damals vor, was passierte, wenn wir einem Seebelzähntiger „über den Weg liefen“. Da haben wir nicht überlegt, ob wir das Beerenkörbchen unserer gesammelten Beeren nachher wieder finden. Nein, wir haben die „Füße in die Hand genommen“ und sind weggelaufen. Zum Weglaufen brauchten wir Energie und alles, was wir nicht benötigten wurde quasi „abgestellt“.

Dieses alte Muster schlummert noch immer in uns, wenn es um reale oder mentale, also vom Gehirn als Gefahr eingestufte Situationen geht. Die Amygdala, die so genannten Mandelkerne in unserem Gehirn (genau genommen im limbischen System = Emotionsgehirn) schlägt Alarm, wenn eine Situation als gefährlich eingestuft wurde.

Die Amygdala ist wesentlich an der Entstehung der Angst beteiligt und spielt allgemein eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren: sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen (unbewussten) Reaktionen dazu ein.

Zusammen mit dem Hypothalamus setzen die „Mandeln“ den Sympathikus, die Hypophyse und die Nebennieren in Gang. Das heißt der Teil des vegetativen Nervensystems, welcher die nach außen gerichtete Handlungsbereitschaft erhöht: kämpfen oder fliehen. Die Hirnanhangdrüse, ist eine Hormondrüse und regt unter anderem die Adrenalinindrüsen in den Nebennieren an. Alles zusammen führt zur Produktion der Grundstresshormone Adrenalin und Cortison.

Als Resultat dieser Hormonaktivitäten steigert sich die Herzfrequenz und erhöht sich der Blutdruck. Mehr Blut wird in die Muskeln gelenkt, wiederum als Vorbereitung zum Kämpfen oder Fliehen, im Englischen spricht man von „fight or flight“. Beim Gegenteil, einer Versteinerungsreaktion, wird sowohl der Blutdruck als auch die Herzfrequenz gesenkt.

Wie Stress und Angst entstehen und wie Sie sich äußern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 17. September 2013 um 16:31 Uhr

Wenn es sozusagen um Leben und Tod geht, weiß der Körper, dass keine Zeit bleibt für die Verdauung. Deshalb wird der Verdauungsprozess stillgelegt. Dies passiert indem der Blutzufuhr in den Magen, die Produktion von Verdauungsenzymen und auch die Speichelmenge reduziert werden.

Auch das Immunsystem ist dann nicht so wichtig und funktioniert auf Sparflamme. Bei chronischem Stress werden auch die Sex- und Reproduktionsfunktionen heruntergefahren.

Der Körper ist also sehr intelligent. Er weiß was während einer temporären Krise zu tun ist. Aber solch eine Lösung, die den ganzen Körper auf Trab hält, sollte nur kurze Zeit dauern. Wenn Stress-Reaktionen über längere Zeit anhalten, immer wieder erneuert, oder sogar chronisch werden, dann drehen sich die ursprünglich schützenden Aktivitäten ins Gegenteil: sie schaden dem Körper.

Wie Sie sich selbst entstressen können, lesen Sie in meinen Artikel „ [Wie Sie sich selbst in 15 Minuten einfach entstressen](#)

“ und in „

[Urlaubsstress adé](#)

“.

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie mir an coaching@wingwave-coach-duesseldorf.de oder nutzen meine Telefonsprechstunde.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte, angenehme Woche!

Ihre Gesundheits und Mentalcoach

Sonja Volk