

Stress – und das vegetative Nervensystem

Was ist Stress?

Unter Stress versteht man die Beanspruchung eines Menschen durch innere und äussere Belastungen.

Eustress gilt als **positiver Stress**, der den Körper stark beansprucht, sich jedoch positiv auswirkt. Er erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsbereitschaft, ohne dass etwas Schaden nimmt. Eustress tritt dann auf, wenn ein Mensch aus seiner inneren Motivation heraus im Fluss seiner Lebenskräfte Aussergewöhnliches leistet. Dies wirkt sich auch bei längerfristig auftretenden Belastungen positiv auf die physische und psychische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus.

Ganz anders ist es bei **Distress** bzw. **negativem Stress**. Dies tritt dann auf, wenn über längere Zeit Anforderungen von aussen erfüllt werden müssen, die als negativ empfunden werden. Ausserdem ist die Erholungszeit zu kurz, um dies auszugleichen. Dauert dies über eine längere Zeit, wird es als überfordernd, unangenehm oder bedrohlich gewertet. Negative Auswirkungen zeigen sich physisch und psychisch, wenn kein Ausweg aus dieser Situation zu finden ist.

Folgen von Distress

Jeder Mensch erlebt Stress anders bzw. reagiert individuell auf bestimmte Ereignisse des Lebens. Je nachdem, wie eine Situation eingeschätzt wird, ist die Wirkung positiv, neutral oder negativ. Bei negativer Reaktion wirkt es belastend, gefährlich oder bedrohlich. Im Körper werden darauf **Stresshormone** ausgeschüttet. Geben wir Entwarnung, kann sich der Körper wieder entspannen und die Stresshormone bauen sich ab. Wenn wir die als belastend empfundene Situation nicht verlassen können, werden die Stresshormone mit der Zeit weiter aufgebaut und die körperliche Anspannung bleibt. Dieser Zustand kann chronisch werden und es können sich verschiedene Symptome zeigen.

Jeder Mensch reagiert individuell auf die Folgen von negativem Stress. Jeder Mensch hat so seine «Schwachstelle». Daran ist nichts Negatives, es ist für uns eine Herausforderung, zu lernen, wie wir damit umgehen.

Dauerstress wirkt sich besonders negativ auf das Immunsystem und das vegetative Nervensystem aus.

Mithilfe der Craniosacral-Therapie ist es möglich, die gespeicherte Anspannung im Körpersystem bzw. im Nervensystem eines Menschen zu lösen.

Das vegetative Nervensystem

Ruhig Blut... auch wenn uns die Nerven einen Bären aufbinden. Wir begegnen selten wilden Tieren, trotzdem kann uns der ganz normale Alltag in Angst und Schrecken versetzen. Unser Instinkt reagiert gleich wie zu Urzeiten mit Kampf oder Flucht – oder mit Schock und Erstarren.

Bei Stress wird unser vegetatives Nervensystem mit dem **Sympathikus** durch Hormonausschüttung angeregt. Dieser meldet erst einmal: **kämpfen oder flüchten!** Wir sind auf der Stelle hellwach. Diese Reaktion ist sinnvoll, wenn uns ein Bär auf einer Wanderung über den Weg läuft. Unser Mund wird trocken, die Pupillen weiten sich, die Herzfrequenz wird erhöht, die Verdauung hingegen sofort verlangsamt. Das Blut wird nun für die Muskeln gebraucht. Der Sympathikus verläuft entlang der Wirbelsäule und wird nicht nur hormonell, sondern auch bei Bewegungen stimuliert.

Der **Parasympathikus** wirkt genau entgegengesetzt. Die Kerngebiete befinden sich im Hirnstamm und im Sakral-Mark. Seine Hauptaufgabe ist die Steuerung von Ruhen und Verdauen, es dominieren also die nach innen gerichteten Körperfunktionen. Hat der Bär das Weiße gesucht, kann sich unser System wieder **entspannen**.

Wenn sich das System nicht entspannen kann, Kampf oder Flucht erfolglos sind, ruft zu viel Angst oder Stress einen sogenannten «Totstellreflex» hervor. Der Atem stockt, man **erstarrt vor Schreck**. Das ist eine Überstimulierung des Parasympathikus, das Körpersystem wird in gewissen Bereichen blockiert.

Stress lösen, das vegetative Nervensystem beruhigen

Bei stärkeren Symptomen, die auf Stress hinweisen, ist es wichtig, sein Thema mithilfe einer Therapeutin/eines Therapeuten anzugehen. Bei leichteren Symptomen sind **Yoga und Meditation** wirkungsvoll, um die Stresshormone abzubauen und zu entspannen. Dabei wird das neutrale Beobachten geübt. Dadurch können wir eine gesunde Distanz zu den Ereignissen gewinnen und gewisse Zusammenhänge erkennen. Dunkle Schatten, die uns verfolgen und bedrohen, können sich so allmählich auflösen oder wirken nicht mehr bedrohlich.

Mit dem Begleiten des Gewebes in ein Fließgleichgewicht werden die **Selbsteilungskräfte** aktiviert und gestärkt. Sehr achtsam und respektvoll können die Klienten die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung entwickeln. So kann die **Craniosacral-Therapie** die selbstregulierenden Kräfte des Körpers bestmöglich unterstützen. Stresshormone können sich abbauen, das vegetative Nervensystem kann sich beruhigen, die Durchblutung des Gewebes und der Lymphfluss kommen wieder in Gang und Ablagerungen werden abtransportiert.

Craniosacral Therapie ist eine bewährte Methode bei chronischem Stress und Erschöpfung.