

Herbst-Special

Stressreduktion und ayurvedische Massagen

Stress wird individuell interpretiert und erlebt, vom Kochen für Freunde, zu viel Lärm der Kinder oder dem Gespräch mit dem Chef etc. Darüber hinaus sind die Reaktionen auf Stress abhängig vom jeweiligen Konstitutionstyp bzw. dem vorliegenden aktuellen Dasha-Ungleichgewicht.

Vata- betonte Menschen (sind insbesondere von November bis Februar gefährdet) zeichnen sich beispielsweise durch eine hohe innere Anspannung, Nervosität, Schlafstörungen aus. Emotional äußert sich Stress bei ihnen eher in Unsicherheit, Weinerlich- und Hilflosigkeit. Im Hintergrund steht bei Vata-Stress leicht ein Gefühl des Mangels: zu wenig zu haben, zu können, zu leisten... Oft wird dieses Gefühl des Mangels zusätzlich noch begleitet von dem Gefühl nicht geliebt, allein und verlassen zu sein. Vata-Menschen geben gerne ihre Verantwortung ab und hoffen auf „Erlösung“ von außen. Dann hilft insbesondere eine Ganzkörper-Öl-Massage diesem Menschen, sich zu erden, sich zu fühlen und wieder zu zentrieren, um in ihre Kraft zu kommen.

Pitta-betonte Menschen leiden bei Stress stärker unter dem eigenen, selbstgemachten Druck in Form von Gedanken wie „ich bin nicht gut genug, niemand sieht mich, alles muss ich allein machen...“. Auf der körperlichen Ebene bahnt sich das innere Feuer seinen Weg z.B. in Form von Ausschlägen, Herpes, Sodbrennen nach außen. Der Pitta-Typ kämpft und will gewinnen, bei Stress fühlt er sich durch Kritik (die Bestätigung für sein Gefühl „nicht gut genug zu sein“) schnell angegriffen und reagiert dementsprechend oft (leicht) aggressiv. Pitta-Konstitutionen fällt es schwer, Hilfe von außen anzunehmen, aber massieren können sie sich nun einmal nicht so gut allein, deshalb hilft eine Abhyanga ihnen, den Druck loszulassen und weicher mit sich und den anderen zu werden bzw. doch Unterstützung von außen anzunehmen.

Kapha-betonte Menschen ziehen sich bei Stress oft zurück und mauern. Sie wollen in Ruhe gelassen werden und auch mit dem Rest der Welt nicht wirklich etwas zu tun haben. Kapha-Menschen zeigen kaum offenen Widerstand, sie sind weder weinerlich noch aggressiv, dafür stellen sie sich stur, sitzen vieles aus und versuchen Veränderungen entgegen zu wirken, indem sie vehement an ihren alten Strukturen und Mustern versuchen festzuhalten. Oft orientieren sie sich auch an Menschen, denen es noch schlechter geht, unbewusst um sich nur nicht mit ihrer eigenen Situation auseinander setzen zu müssen. Ein erhöhtes Kapha-Doshas benötigt bei Stress eher Leichtigkeit als Erdung, deshalb ist es für dieses Typ empfehlenswerter, kognitive Erinnerungen zu lösen, verborgene Gefühle zu enthüllen und sich für Neues zu öffnen - unterstützt durch einen Stirnguss mit warmem Öl.

Stress: Wirkung und Ablauf in Körper und Gehirn

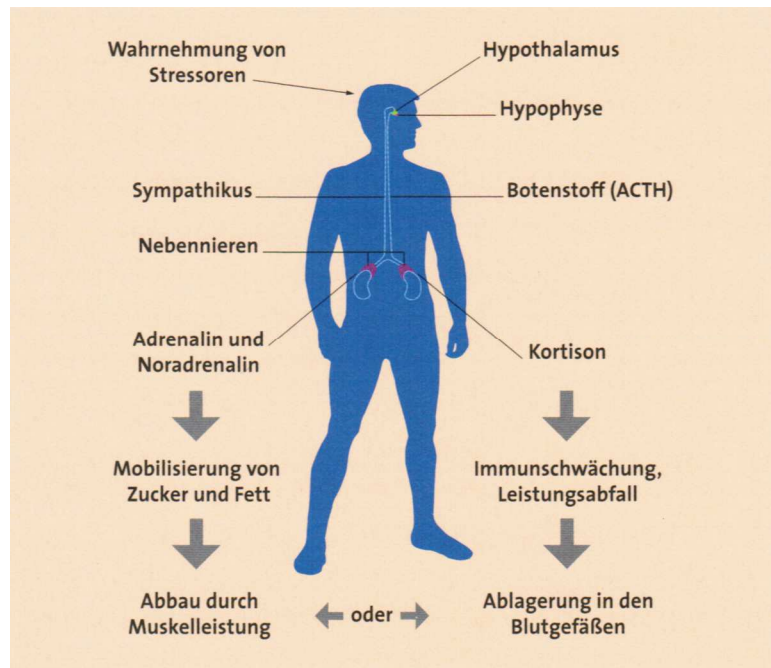
Stress im Körper

Auslöser für eine Stressreaktion ist eine neue und unerwartete Situation, die als Information im **Gehirn** ankommt und dort über Alarmsignale eine Folge von höchst präzisen Reaktionen mit höchster Priorität verursacht. Die Stressreaktion startet im limbischen System des Gehirns, von dort werden die aktivierenden Reize an den **Hypothalamus** geleitet, der eine erhöhte Aktivität des **Sympathikus** bewirkt. Die **Nebenniere** schüttet im Alarmzustand die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin übermäßig aus und initiiert damit wiederum diverse körperliche Reaktionen. Beispielsweise wenn Sie Angst empfinden, ist dafür eine erhöhte Konzentration von **Adrenalin** verantwortlich, während bei körperlicher Arbeit oder Aggressivität **Noradrenalin** dominiert.

Auch der **Hormonspiegel** ist durch die verstärkte Aktivität des Sympathikus gesteigert und ermöglicht eine unmittelbare Bereitstellung von Energie. So wird **Blutzucker** - aus den Glykogenspeichern der Leber - und **Fett** - durch die Lipolyse aus dem Speicherfett des Körpers - freigesetzt. Dass mehr Energie zur Verfügung steht, merkt man daran, dass das **Herz** beginnt, schneller zu schlagen, um mehr Blut durch den Körper zu transportieren. Damit sind die **Muskeln** besser durchblutet und können bei „Angriff oder Flucht“ rascher aktiv werden.

Beim Absturz von Computerprogrammen oder im Konflikt mit Kollegen ist keine sofortige Stressreaktion, wie die Flucht bei den Steinzeitmenschen möglich, so dass der Körper sich ein wenig Zeit lässt: etwas später wird über den Hypothalamus als Antwort auf den Stress ein Hormon ausgeschüttet, das auf den Vorderlappen der Hypophyse wirkt, die wiederum das Hormon ACTH freigibt. **ACTH** wirkt seinerseits auf das Gewebe der Nebennierenrinde und regt die Ausschüttung von Hormonen, den Glukokortikoiden, an. Von diesen Hormonen wirkt sich insbesondere das **Kortisol** positiv auf die Widerstandsfähigkeit aus. Bei Stress sind Adrenalin und Noradrenalin nach nur wenigen Sekunden im Blut nachweisbar, während es bei Kortisol ca. 30 Minuten dauert, bis seine ähnliche Hohe Konzentration im Blut nachweisbar ist.

Kortisol spielt im Intermediär-Stoffwechsel des Körpers eine besondere Rolle, denn es wirkt entzündungshemmend, erhöht den Blutzuckerspiegel und hemmt die Eiweißsynthese. Das Problem ist, dass es bei langanhaltenden oder ständigen Stresssituationen zu einem Mangel an Kortisol und damit zu Erkrankungen mit Todesfolge kommen kann. Genauso gefährlich ist ein Überangebot an Kortisol, einem körpereigenen Stoff, den das **Immunsystem** zwar stark wirksam unterdrücken kann, doch langfristig wird dadurch der gesamte Organismus geschwächt. Die folgende Abbildung soll die komplexen Abläufe noch einmal verdeutlichen:



Das Stressreaktionsschema (Quelle: Bauhofer, U. 2005)

Bei Stress reagiert der Körper mit einer Kaskade von Abläufen und macht sich bereit für den Kampf, unabhängig vom Auslöser bleibt die biochemische Reaktion im Körper immer dieselbe: Blutdruck, Atem- und Herzfrequenz steigen, die Muskulatur verspannt, Energiereserven werden mobilisiert, Schweiß bricht aus, demgegenüber werden Verdauung und Geschlechtstrieb gehemmt.

Stress im Gehirn

Stress nimmt im Gehirn seinen Anfang, gleichzeitig ist es auch der Zielort der Auswirkungen, die unter Stress im Körper stattfinden. Letztendlich kommt es weniger auf die auslösende (Stress-) Situation an, sondern vielmehr auf die individuelle Interpretation, Bewertung und das individuelle Erleben der jeweiligen Situation, denn davon wiederum hängt die Intensität der Anpassung an die aktuelle (Stress-) Situation ab.

Bei Stress werden im Gehirn zunächst kortikale und limbische Hirnstrukturen aktiviert, die das zentrale und periphere noradrenerge System stimulieren. Dadurch beginnt die Suche nach einer neuronalen Verschaltung, die lösungsführend ist. Wird eine passende Verbindung gefunden, ist die Stressreaktion beendet, da ein adäquates Verhalten ausgelöst werden kann.

Verläuft die Suche jedoch vergeblich, so kann ein Überschuss an Stress bzw. Kortisol und anderen Glukokortikoiden dazu führen, dass sich die Denk- und Verhaltensmuster eines Menschen und somit seine gesamte Persönlichkeit unter Dauerstress verändern können.

Warum unterstützen Massagen die Verarbeitung von Stress zu reduzieren?

Die vielfältigen Reaktionen des Körpers auf Stress, über Hormone, Muskeln, Herz-Kreislauf etc. und die zentrale Betonung des zentralen Nervensystems verdeutlichen die entspannende und beruhigende Wirkung von Massagen auf Körper und Geist. Über die Sinnesorgane der Haut werden insbesondere bei ayurvedischen Massagen durch die beträchtliche Menge warmen Öls, keine Stressoren, sondern Wohlgefallen und angenehme Berührungen an das zentrale Nervensystem gemeldet. D.h. durch die ausgleichenden Berührungen kann über den Körper Schritt für Schritt auch mental wieder ein individuelles Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung hergestellt werden.