

DIE  ZEIT

Unser geheimnisvolles Ich

Das gute Leben

Wie wir das Glück lernen können

Band 3

 Springer Spektrum

Impressum

Herausgegeben von Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG und Springer Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Herausgeber Andreas Sentker, DIE ZEIT

VERLAG Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG
Pressehaus, Buceriusstraße, Eingang Speersort 1, 20095 Hamburg
Springer Verlag GmbH Berlin Heidelberg
Tiergartenstraße 17, 69121 Heidelberg

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2015 Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG und Springer Verlag GmbH Berlin Heidelberg. Springer Verlag GmbH Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Dieser Band ist ein Teil des dreibändigen Gesamtwerks »Unser geheimnisvolles Ich« (ISBN 978-3-662-46973-6)

Projektleitung Sabine M. Müller

Lektorat Andreas Sentker, Sabine M. Müller

Lektorat Springer Spektrum Frank Wigger

Einbandgestaltung und Layout Ingrid Wernitz

Layout Simone Detlefsen

Herstellung Torsten Bastian (verantw.), Dirk Woschei

Druck und Bindung Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

Die Texte der in diesem Werk verwendeten »Stichworte« sind den folgenden Bänden der bei Springer Spektrum erscheinenden Reihe »50 Schlüsselideen« (englische Originalausgabe bei Quercus, UK) entnommen:

Adrian Furnham, 50 Schlüsselideen Psychologie (ISBN 978-3-8274-2378-8), Moheb Costandi, 50 Schlüsselideen Hirnforschung (978-3-662-44190-9), Richard Watson, 50 Schlüsselideen der Zukunft (978-3-642-40743-7), Ben Dupré, 50 Schlüsselideen Philosophie (978-3-8274-2394-8), Peter Stanford, 50 Schlüsselideen Religion (978-3-8274-2638-3), Mark Henderson, 50 Schlüsselideen Genetik (978-3-8274-2380-1), Edmund Conway, 50 Schlüsselideen Wirtschaftswissenschaft (978-3-8274-2634-5).

VORWORT

Das Glück findet man auf der Straße, in der Bur-gemeester Oudlaan von Rotterdam. Genauer: Dort findet man unter der Hausnummer 50 das Wissen über das Glück. An einem Institut der Erasmus-Uni-versität füttern 14 Mitarbeiter die World Data Base of Happiness mit wissenschaftlichen Studien. Es ist die größte Datensammlung auf der Welt zu diesem Thema.

Das Glück findet man auch in Harvard und Stanford. Die beiden amerikanischen Eliteuniversitäten begleiten seit mehr als 90 Jahren das Leben von 814 Frauen und Männern. Ziel des einmaligen Langzeitprojektes ist es, herausfinden, wann Menschen mit ihrem Leben zufrieden sind. So entstehen umfassende Glücks-biografien, die die Höhepunkte und Tiefpunkte eines Lebens sorgsam aneinanderreihen.

Die Glücksforschung erlebt einen enormen Boom: Psychologen, Neurologen und Genetiker, Verhaltens-forscher, Soziologen und natürlich Ökonomen fragen sich, was den Menschen glücklich macht. Sie führen riesige Umfragen durch. Sie schieben ihre Probanden in den Kernspintomografen. Sie lassen sie psycho-logische Tests absolvieren.

Die Antworten, die die Forscher dabei finden: Geld macht nur bis zu einer bestimmten Summe und nur für kurze Zeit wirklich glücklich. Es reicht, wenn wir uns nicht abhängig fühlen, uns nicht dauernd um ein Dach über dem Kopf, ein Bett zum Schlafen und das Essen auf dem Tisch sorgen müssen. Mehr

Geld? Ist nur so lange eine Glücksquelle, bis wir uns daran gewöhnt haben. Die wichtigste und verlässlichste Glückswährung – das zeigen alle Studien, das sagen alle Forscher – sind unsere Freunde.

Das soziale Organ in unserem Kopf treibt die Hirnforscher auf ganz neue Felder. Mehr und mehr werden sie zur Gesellschaftsforschern. Sie beschäftigen sich mit Glück – und natürlich auch mit Unglück. Sie erkunden das euphorische und das überforderte Gehirn. Ihre Botschaften sind nicht nur überraschend, sondern oft hilfreich: Glück kann man finden lernen. Stress kann man beherrschen lernen. Auch den Umgang mit Fehlern kann man lernen.

Überhaupt, das Lernen. Wir hören niemals damit auf. Und auch wenn es uns als Kind fast spielerisch gelang und nun ein wenig schwerer fällt: Wir vermögen es bis ins hohe Alter. Wir können fremde Sprachen erobern oder ein neues Musikinstrument. Und nicht nur das: Bis ins späte Alter hinein sind wir fähig, uns zu verändern, aus der Matrix unseres Charakters auszubrechen. Wir können, wenn wir wollen, ein anderer Mensch werden.

Das ist eine der großen Einsichten der Hirnforschung: Das Organ wird nicht im Laufe des Lebens immer fester verdrahtet. Es ist nicht so, dass irgendwann die Architektur vollendet ist, der Speicher des Gedächtnisses voll, die Informationsverarbeitung durchautomatisiert. Das Gehirn verändert sich ein Leben lang. Es bleibt wandelbar. Wie anpassungsfähig es ist, überrascht oft die Wissenschaftler selbst.

In jüngster Zeit wenden sie sich einem Phänomen zu, das der Forschung bisher völlig verschlossen erschien: der Spiritualität. Warum glauben Menschen? Warum suchen so viele nach spiritueller Erfüllung? Die Forscher stellen fest: Glaube ist so etwas wie ein höchst potenter Wirkstoff, der positive Energien freisetzen kann, aber falsch eingesetzt oder dosiert höchst ungute Nebenwirkungen zeigt. Der eigentliche Erfolg von Religionen

liegt aber vermutlich darin, dass sie Menschen zu einem Perspektivwechsel bewegen können, weg von der Nabelschau aufs Ich hin zu einer umfassenderen Perspektive.

Die »Erfindung« des Ich war evolutionär von größter Bedeutung. Sie hat uns ein Interesse an uns selbst verliehen, das uns vorantreibt. Sie birgt aber auch die Gefahr der egozentrischen Vereinzeln. Dem wirkt für viele Menschen ihre Spiritualität entgegen. Sie lässt ihre wahre Natur größer erscheinen als das bewusste Selbst.

Forscher vermessen das Glück und den Glauben. Werden sie unserem Gehirn irgendwann das letzte Geheimnis entreißen? Sie mögen die anatomische, die neurochemische, die informationsverarbeitende, die soziale Basis des Geschehens im unserem Kopf irgendwann einmal besser verstanden haben, die Zutaten zu unserem Ich kennen. Seine Individualität aber wird vermutlich ein wunderbares Geheimnis bleiben.

Hamburg und Heidelberg
März 2015

*Andreas Sentker
und Frank Wigger*

Kapitel

1. Was uns glücklich macht	18-49
2. Wie wir zur Ruhe kommen	50-77
3. Wie wir Glück lernen können	78-103
4. Wie wir mit Stress umgehen können	104-167
5. Die Kunst des Scheiterns	168-193
6. Wie wir uns ein Leben lang weiterentwickeln können	194-235
7. Warum wir glauben	236-263

Inhalt

1. Was uns glücklich macht

Das Geheimnis der Freundschaft	19
Sie begleiten uns oft ein Leben lang, für viele sind Freunde sogar die bessere Familie.	
Stichwort: Emotionale Intelligenz	29
»Unser Glück hängt von den Freunden ab«	34
Der Soziologe Nicholas Christakis über ansteckende Vorlieben und die unterschätzte Bedeutung des Miteinanders	
Nächstenliebe, ganz nüchtern	42
In China helfen die Menschen seltener bei Autounfällen als im Westen.	
Stichwort: Ich oder Wir	46

2. Wie wir zur Ruhe kommen

Geistreiches Nichtstunt	51
Wir fühlen, wie unsere Zeit immer knapper wird.	
Stichwort: Aufmerksamkeit	58
Die Kraft des Inneren	63
Lange wurde sie als Esoterik belächelt, heute setzen selbst Ärzte auf Meditation.	
Alles eilt. Wie wir die Zeit erleben	69
Die neoliberale Politik hat sämtliche Zeitformen zerstört.	
Erleuchtung im Kernspin	72
Meditieren verspricht Glück, mindert Stress und kann sogar Krankheiten lindern.	

3. Wie wir Glück lernen können

Kann man Glück lernen?	79
Menschen haben es auch selbst in der Hand, glücklich zu werden.	
Stichwort: Glücksökonomie	86
Der Kick beim Hausputz	90
Im Selbstversuch hat Gretchen Rubin ein Jahr lang zahllose Glückstipps erprobt.	
Was ist Glück?	92
Warum unser eigenes Lebensglück vom Glück anderer Menschen abhängt.	
Stichwort: Die Suche nach dem Glück	95
Was ist das gute Leben?	99
Alles hängt davon ab, ob es zwischen der Welt und uns einen Draht gibt, der vibriert.	

4. Wie wir mit Stress umgehen können

Lebensgefährte Stress	105
Nur wer ihn gut kennt, wird mit ihm glücklich.	
Stichwort: Stress	117
Der Fluch des Perfektionismus	122
Perfektionisten streben nach Vollkommenheit.	
Arbeiten, bis der Arzt kommt	131
Warum bestimmt die Arbeit so sehr unser Leben?	
Endlich frei atmen!	138
Stress ist das Lebensgefühl unserer Zeit, viele leiden darunter.	
Stichwort: Stress und das Gehirn	146
Schrei mich an!	150
Eine Anleitung für gelungenen Zoff.	
Das Wesentliche im Blick	154
Auch das Konzentrationsvermögen braucht Entspannung.	

5. Die Kunst des Scheiterns

Stichwort: Positive Psychologie 160

Burn-out 165
Mediziner und Psychologen ringen um eine klare Definition.

Die Kunst des Scheiterns 169
Wie wir richtig mit Niederlagen umgehen.

Stichwort: Zu viel investiert, um aufzugeben 179

Schluss mit dem Scheitern! 185
Durch Fehler lernt man.

6. Wie wir uns ein Leben lang weiter entwickeln können

Es geht auch anders 195
Wie häufig haben wir schon probiert, schlechte Gewohnheiten abzustellen.

Stichwort: Das unbeschriebene Blatt 200

Im Alter lernen – geht doch! 205
Früh übt sich, wer ein Meister werden will, heißt es.

Endlich Englisch! 211
Kinder eignen sich eine Sprache mit Leichtigkeit an.

Schutz vor Frust 222
Rückschläge gehören zum Lernen dazu.

Laufen hilft denken 226
Wer eine neue Sportart lernt, tut nicht nur etwas für seinen Körper, sondern auch für seinen Geist.

Kann man in zehn Jahren ein anderer Mensch werden? 231
Jeder Mensch kann sich ändern.

7. Warum wir glauben

Kontaktstelle zum Göttlichen Was ist die Seele?	237
Stichwort: Spiritualität	243
Der Weg zu sich selbst DIE ZEIT im Gespräch mit Wolf Singer.	247
Unterm Mystikhelm Hirnforscher erkunden die Wirkung religiöser Überzeugungen auf Körper und Psyche.	251
Warum Menschen glauben Rückschläge gehören zum Lernen dazu.	255

Anhang

Autorenverzeichnis	265
Bildnachweis	270
Index	272

1

Was uns glücklich macht

Es ist wie die Suche nach dem Gral. Was macht uns glücklich? Es gibt tatsächlich Antworten auf diese Frage. Die erste: Geld macht uns nur bedingt glücklich. Und nur für kurze Zeit. Bis wir uns daran gewöhnt haben, es zu besitzen. Wichtiger sind bleibende Werte: ein intaktes soziales Umfeld, Freunde. Sie sind fast wichtiger, als unsere familiären Bande. Ihr Wert ist so hoch, weil der Mensch nur noch einen nennenswerten Feind hat: den Menschen.

Das Geheimnis der Freundschaft

Freunde sind die bessere Familie. Wissenschaftler erforschen, warum sie uns stark machen – und ob Mann und Frau befreundet sein können

Der Mann von der italienischen Autovermietung muss verwirrt gewesen sein. Er hatte einen Fiat Bambino bereitgehalten, aber als das Brautpaar aus Deutschland bei ihm ankam, protestierte es gegen das winzige Gefährt – so lange, bis der Autovermieter seinen eigenen Wagen für die Hochzeitsreise zur Verfügung stellte. »In das kleine Ding hätten wir ja nie reingepasst«, sagt Rainer Seehase – hatte er doch nicht nur seine Frau mit auf die Hochzeitsreise genommen, sondern auch seinen Freund Gerhard.

Über den Autovermieter lachen die beiden Männer noch heute, Jahre später. Auch in dieser Nacht, als sie in Fleecepullis an Deck ihres Segelschiffes sitzen und die Geschichte erzählen. Die Braut habe nichts gegen die Begleitung des Freundes gehabt, versichert Rainer Seehase, gesteht aber: »Ich habe gar nicht darüber nachgedacht, ob das adäquat ist.« Man muss zu seiner Verteidigung sagen, dass er Gerhard Niemeier damals schon viel länger kannte als seine Frau. Die beiden sind seit fast 60 Jahren Freunde. Niemeier hatte ihm schon beim Scheitern seiner vorherigen Ehe beigestanden. War es da nicht nur fair, dass er am neuen Glück auch teilhaben durfte?

So kurios die Geschichte ist – sie zeigt, welche große Bedeutung Freundschaft hat. Gerade heute, da Partner und Jobs häufig wechseln, eine eigene Familie nicht mehr selbstverständlich ist und immer weniger Menschen in der Kirche Trost finden, werden Freunde immer wichtiger. Manchmal sind sie die Einzigen, die uns über einen langen Zeitraum begleiten – die wissen, wer wir wirklich sind. Sie sind nicht nur die Gefährten unserer Kindheits- und Jugendabenteuer, sondern zunehmend auch die Säulen, die uns als Erwachsene im Leben stützen. »Freundschaften sind eine der zentralen Relaisstationen des sozialen Zusammenhalts«, sagt der Soziologe Heinz Bude. Und für manche Menschen sind sie sogar wichtiger als die Familie.

Stichwort

Ich oder Wir?

Einer der treibenden Kräfte für den enormen Wandel in den vergangenen rund 50 Jahren war der zunehmende Individualismus, der durch moderne Technologien und Gesetzgebungen obendrein sowohl bestärkt als auch beschleunigt wurde. Doch könnten die Entwicklungen eines Tages in eine andere Richtung laufen? Könnte es nicht sein, dass wir uns angesichts einer zunehmend vernetzten Welt mit ihren Klimaveränderungen und den knapper werdenden Ressourcen wieder besinnen auf die Vorrangstellung der Gruppe oder der Gesellschaft an sich?

Wir leben in einer Welt, die zunehmend global, urban, rastlos und entwurzelt ist. Man erzählt uns, wir seien alle einzigartig und innerhalb bestimmter Grenzen frei, alles zu tun, alles zu glauben und alles sein zu dürfen, ganz gleich, welche weitergehenden Auswirkungen unsere Handlungen oder Überzeugungen haben mögen. Zugegeben, das ist nicht in allen Ländern so, aber man geht weitgehend davon aus, dass es eines Tages mehr oder minder überall so sein wird.

Es gibt bereits zahllose Debatten darüber, welche Richtung der Kapitalismus in Zukunft einschlagen sollte, und einige fragen sich gar, ob Demokratie und die Suche nach dem individuellen Glück auf Dauer nicht größere Probleme schaffen, als sie lösen. Nichtsdestotrotz steht in der überwiegenden Mehrzahl der Länder das Individuum nach wie vor im Mittelpunkt, so dass wir derzeit einen globalen Ausbruch von Ich-Bezogenheit erleben, bei dem ein ungehemmter Kapitalismus in Verbindung mit einem gewissen Anspruchsdenken und dem Hochhalten individueller Rechte jegliche Gedanken an Bescheidenheit, Selbstbeschränkung, Rücksicht und persönliche Verantwortung übertrumpft. Und die Technologie wirkt obendrein weltweit als Beschleuniger für diese Entwicklung. Produkte und Erfahrungen, die einst weitgehend rationiert waren oder gemeinschaftlich genutzt wurden, sind zunehmend frei

und für jeden verfügbar. Digitalisierung bedeutet nicht zuletzt, dass viele Produkte und Erfahrungen heute so personalisiert werden können, dass sie den Marotten und Wünschen der individuellen Nutzer entsprechen.

Die Medien sind dafür ein gutes Beispiel. Einst waren sie nur begrenzt zugänglich, und ein paar wenige Menschen kontrollierten streng, was die Masse konsumierte. Das war zwar nicht sehr demokratisch, aber eine gemeinschaftliche Erfahrung. Heute werden die Medien zunehmend von Einzelnen geschaffen und konsumiert, und ihre fragmentierte und atomisierte Struktur bedeutet, dass jeder alles finden kann, was ihn persönlich interessiert, und er jede Informationen auf jedes beliebige Endgerät speichern kann, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Genau diesen Trieb nutzt Web 2.0 für sich aus. Und auch YouTube und MySpace springen auf diesen Zug der Zeit, wo jeder (angelehnt an das berühmte Warhol-Zitat) 15 Minuten weltberühmt sein kann. Postmodernismus und Subjektivismus in ihrer verrücktesten Form! Wir leben in einer Welt, in der Dummheit, Gedankenarmut und Oberflächlichkeit regieren, denn das eine Leben, die eine Fähigkeit oder die eine Meinung ist so gut wie alle anderen auch.

Wo bleibt das Wir? Wie lange wird das so weitergehen? Die fortschreitende Vernetzung macht viele von uns heute sehr einsam. Zwar tauschen wir uns immer stärker untereinander aus, menschliche Nähe

DEIN PROBLEM = MEIN PROBLEM

Hinter dem Begriff Open Innovation (offene Innovation) steht die Idee der Organisation Open Source Initiative (OSI), sich der Förderung von Open-Source-Software (quelloffene Software) zu widmen. Open Innovation hat das Potenzial, radikale Veränderungen herbeizuführen im Hinblick darauf, wie und wo wir unsere Probleme künftig lösen werden. In gewisser Weise unterscheidet sich die Weisheit der vielen nicht allzu sehr von den althergebrachten Vorschlagsbriefkästen, doch der

große Unterschied liegt im größeren Maßstab und nicht zuletzt in der Geschwindigkeit. Sind genügend kluge Köpfe vernetzt, werden sämtliche Probleme einfacher. Mit dieser Idee ist eine weitere verbunden, und zwar die der Collaborative Consumption (des »geteilten Konsums«). Darunter versteht man die Nutzung vernetzter Technologien zum Austausch und gemeinschaftlichen Gebrauch materieller und digitaler Güter, Dienstleistungen, Besitztümer und Kompetenzen aller Art.



Die Kraft des Inneren

Lange wurde sie als Esoterik belächelt, heute setzen selbst Ärzte auf Meditation. Der Entschleunigungs-Hype lockt aber auch Anbieter, die nur das schnelle Geld machen wollen

Man wird sich an die Bilder gewöhnen: Kollegen, die in der Kantine sinnlich an ihrer Bratwurst riechen, als würden sie einen feinen Barolo verkosten. Menschen, die ihre Schirme zusammenklappen, um den Regen auf der Haut zu spüren. Autofahrer, die lächelnd am Steuer sitzen – und die Ruhe des Staus genießen. Und an Ärzte, die ihre Patienten nicht nur operieren, sondern ihnen auch noch Atemübungen verordnen.

Um die Achtsamkeitsmeditation und ihre vielen Varianten ist ein regelrechter Hype entstanden. Coaches bringen gestressten Managern bei, wie sie mit der Methode abschalten, selbst ernannte Experten machen Geschäfte mit Achtsamkeitsdiäten. Ratgeber-Autoren leiten in ihren Büchern dazu an, wie man achtsam kocht, achtsam Kinder erzieht oder sich achtsam mit dem Partner streitet.

Die Achtsamkeitsmeditation ist in der breiten Masse angekommen, als Allzweckwaffe zur Optimierung sämtlicher Lebensbereiche. Gleichzeitig aber wird sie zunehmend ernst genommen: Mediziner und Psychotherapeuten entdecken immer neue Anwendungsgebiete – etwa chronische Schmerzen, Depressionen, Süchte, Essstörungen und sogar Krebs. Was aber kann die Achtsamkeitsmeditation wirklich leisten? Und welche modischen Varianten haben mit der eigentlichen Idee gar nichts mehr zu tun?

Ursprünglich stammt diese Form der Meditation aus dem Buddhismus, der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelte aber in den siebziger Jahren an der University of Massachusetts eine westliche Variante namens Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Während ihres achtwöchigen Trainings beginnen Meditationsschüler meist damit, sich auf körperliche Empfindungen zu konzentrieren. So nehmen sie wahr, dass der Nacken verspannt ist oder der Bauch zwick. Sie lernen, solche Zustände zu bemerken, aber nicht zu bewerten. Später

Im Gehirn **buddhistischer Mönche** sind bei der Meditation Bereiche aktiviert, in denen Emotionen wie Liebe, Mitgefühl und Glück verarbeitet werden.

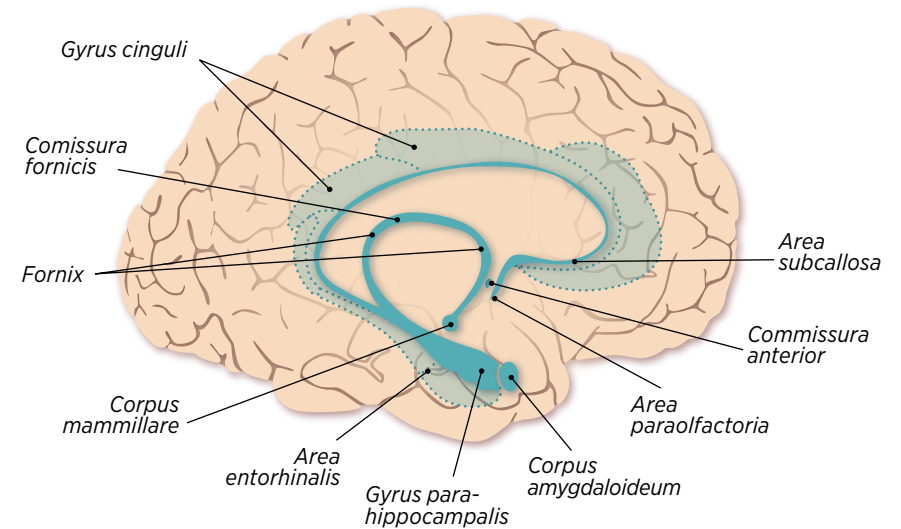
Endlich frei atmen!

Stress ist das Lebensgefühl unserer Zeit, viele leiden darunter. Warum also gehen wir den Alltag nicht einfach lockerer an? Weil es ab einem bestimmten Stresslevel nicht mehr so leicht ist, abzuschalten. Wer aber die wichtigsten Stressmechanismen versteht, kann sich Freiraum schaffen

Verena Hagedorn war immer energiegeladener und belastbar, arbeitete als Journalistin, schrieb Romane, unternahm viel mit ihren Kindern, mit Freundinnen, ging mit ihrem Mann aus. Ein zu voller Tag? So etwas gab es in ihrem Leben nicht. Aber irgendwann merkte die 43-Jährige, dass sich etwas geändert hatte. Sie erinnert sich noch genau an den Moment, als sie das realisierte: Nach einem Bürotag hetzte sie zur Kita, dann mit den beiden Kindern noch schnell zum Supermarkt. Den Zweijährigen auf dem Arm, die vierjährige Tochter quengelnd am Bein, schob sie sich an den Regalen entlang. Bis die Vierjährige sich auf den gekachelten Boden fallen ließ, schrie, nicht mehr weitergehen wollte. Ein alltäglicher Trotzanfall. Diesmal war er Hagedorn zu viel. Sie zog ihre Tochter am Arm vom Boden hoch und aus dem Laden, so fest, dass Passanten verwundert guckten. »Ich war entsetzt. Ich liebe meine Kinder, will nicht so genervt von ihnen sein«, sagt die Autorin im Rückblick.

Noch am selben Abend beschloss sie, den Stress zu reduzieren, gelassener zu werden. »Ich wusste anfangs aber gar nicht, wie. Einfach die Füße hochlegen schien mir zu wenig.« Hagedorn fing an, sich mit der Wirkweise von Stress zu beschäftigen.

Im vollen, erfüllten Leben zu stehen und phasenweise vom Stress überrollt zu werden, das ist für viele heute fast normal – ob berufstätige Mutter, Manager, Angestellter oder selbstständige Projektarbeiterin. Doch was ist, wenn aus den Phasen ein Dauerzustand wird? Wenn einem Druck und Hektik so stark zu setzen, dass man nicht mehr weiß, wie man da rauskommen soll? Aus dem *Kundenkompass Stress* der Techniker Krankenkasse geht hervor, dass 80 Prozent der Deutschen sich bei der Arbeit immer wieder unter Druck fühlen, etwa 30 Prozent erleben regelrechte Stresskrisen, entwickeln psychosomatische Krankheiten, depressive Symptome oder Ängste und fallen bei der Arbeit aus. Die Zahl der Krankschreibungen aufgrund von psychischen Erkrankungen ist in den letzten 20 Jahren um 129 Prozent gestiegen, zeigen aktuelle Berechnungen der Barmer GEK. Der Zusammenhang von Stress und psychischen Krisen ist mittlerweile ein bekanntes Problem. Die Zahl der Betroffenen ändert sich dennoch seit Jahren nicht, viele muten sich immer noch sehenden Auges zu viel zu, statt es einfach etwas ruhiger angehen zu lassen und zu entspannen.



Das limbische System ist eine Struktur in den Tiefen des Gehirns, die Emotionen verarbeitet. Bei Dauerstress ist das Angstzentrum im limbischen System ständig aktiviert.

Am Institut für Neuroendokrinologie an der Rockefeller University in New York forscht der Neurobiologe Bruce McEwen zu den körperlichen Auswirkungen von chronischem Stress. In seinen Studien mit Menschen und Mäusen zeigt sich immer wieder das gleiche Muster: Wenn eine Stressphase zu lange dauert, verändert der erlebte Stress das körperliche und seelische Gleichgewicht tief greifend. Wer mehrere Wochen oder Monate in Hektik lebt, bei dem ist der Spiegel an Stresshormonen im Blut dauerhaft erhöht, ebenso der Blutdruck. Auch im Gehirn schleifen sich neue Regelkreise ein: Das Angstzentrum im limbischen System ist ständig aktiviert, das Frontalhirn dagegen träge, was die Fähigkeit zu klaren Entscheidungen beeinträchtigt, man bekommt einen Tunnelblick. »Langfristiger Stress modifiziert das gesamte Stresssystem und kann zu ernstesten Erkrankungen führen«, erklärt McEwen. »Ab einem bestimmten Grad von chronischem Stress kann man Entspannung nicht mehr durch ein bisschen Ausruhen herbeiführen. Unser Stresssystem braucht länger, um sich zu erholen.«

Forscher unterscheiden streng zwischen Stress und Dauerstress. Denn nicht jede anstrengende Situation belastet den Körper. Bei gelegentlichen Herausforderungen wie Prüfungen oder schwierigen Gesprächen mit dem Partner laufen die körperlichen Stressreaktionen im gesunden Rahmen ab. Über die