

Biologische Stressreaktionen

Walter Bradford Cannon

1871 – 1945
US-amerikanischer Biologe/Physiologe

Walter Cannon war der erste, der durch seine Stressforschung den Begriff Fight-or-Flight-Response prägte. Also die Reaktion eines Individuums auf einen Stressor mit Angriff oder Flucht. Lauf ich vor einer Bedrohung davon, oder kämpfe ich? Er beschreibt die Reaktion von Tieren auf Bedrohung 1915 in seiner Veröffentlichung *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*.

Auch das Konzept der Homöostase entwickelte er erstmalig und beschreibt diese in seinem 1932 erschienenen Buch *The Wisdom of the Body*. Es meint, dass unser Organismus immer darauf aus ist, in Balance zu bleiben.

Ein weiterer Meilenstein in der Stressforschung gelang ihm durch Veröffentlichung der Cannon-Bard-Theorie. Philip Bard war sein Schüler. Mit ihm erarbeitet er die Theorie, dass ein „Emotionsreiz" zwei gleichzeitig ablaufende Reaktionen hervorbringt:

Die physiologische, also körperliche Erregung und die Wahrnehmung der Emotion. Cannon und Bard gingen davon aus, dass diese Reaktionen voneinander unabhängig ablaufen.

Fight-or-Flight Response – Antwort auf Stress
Homöostase – Gleichgewicht im Körper
Cannon-Bard Theorie – physiologische und psychologische Stressreaktion

Heute wissen wir, dass viele komplexe Vorgänge dazu führen, dass wir Stress empfinden. Stress, Bewertung, Gefühle, Handlungen, Erlerntes.

Früh Geprägt

Neue Stressforschungen haben mögliche Antworten auf Stress entdeckt. Welche Verhaltensweisen ein Mensch wählt, hängt damit zusammen, was am meisten hilfreich in seiner Entwicklung war, oder auch, was es durch Nachahmen erlernt hat.

Unsere Kindheit spielt dabei eine grosse Rolle. Was hat in dir Stress ausgelöst. Wie durftest, konntest, oder solltest du damals damit umgehen. Wie war das in deiner Familie, in deiner Umgebung?

Denken wir an ein Elternhaus, in dem es Gewalt gegeben hat. Das Kind lernt einerseits, wenn ich mich ruhig verhalte passiert mir nichts und andererseits, wer Gewalt ausübt gewinnt, hat Macht, kontrolliert das Geschehen und kann nicht gestoppt werden. Oder auch, egal was ich tue, ich krieg eh immer eins drauf.

Je nachdem wird es ganz automatisch mit FIGHT, FLIGHT oder auch FREEZE reagieren in diesen Beispielen. Also sein Gegenüber angreifen, wenn es sich bedroht fühlt, ihn runtermachen, oder auch beschimpfen. Oder aber davon gehen, den Streit scheuen, sich zurückziehen, oder auch einfach einfrieren, stillhalten, warten bis es vorbei ist, ohne ein Gefühl für Eigenermächtigung.

Kennst du etwas davon? Hast du Parallelen entdeckt?

FIDDLE oder FLIRT

Die Reaktion wird zum Beispiel gelernt, wenn Kinder den Liebesentzug ihrer Eltern nicht aushalten. Stelle Dir vor, die Mama ist böse und redet nicht mit Dir. Für kleine Kinder kann das sehr existenziell bedrohlich sein. Sie sind von der Zuwendung abhängig. Von der Verlässlichkeit der Beziehung.

Wenn das Kind nun merkt, dass es der Mutter ein Lächeln entlockt, wenn es albern ist, schauspielert und den Clown macht, dann wird es diese Strategie verinnerlichen, weil diese Strategie das wertvolle Lächeln der Mama zurückbringt und dadurch die Angst verringert.

FAINT

Faint zeigt von höchstem Stress, traumatischer Erfahrung. Menschen in grösster Bedrohung dissoziieren, damit sie das, was sie grade erleben, eben nicht erleben müssen. Es ist eine Schutzfunktion des Gehirns. Der Körper ist zwar noch da. Das Individuum selbst hat sich ganz weit in sich zurückgezogen. Krieg, Vergewaltigung, Folter, Unfall, …

Wir kennen also

FIGHT – FLIGHT – FREEZE – FIDDLE - FAINT

FIGHT – Angriff ist die beste Verteidigung
FLIGHT – ich geh lieber, ich hau ab, da hab ich keine Chance
FLIRT – schau mal, ich bin eine Lustige und Liebe, Tu mir nichts, ich tu dir nichts
FREEZE – oh mein Gott, jetzt bloss nichts Falsches sagen, niemanden aufregen
FAINT – ich bin weg

Verurteile dich nicht, wenn du bemerkst, dass du feststeckst in einer dieser Stressreaktionen. Stressreaktionen sind erlernt und passieren uns automatisch. Auch wenn du das gar nicht möchtest. Sie sind dazu da, um den eigenen Stress zu verringern.

Das zu bemerken ist der erste Schritt raus aus den alten Lernerfahrungen und unbewussten Mustern.

Bleib dran! Das wünscht dir
Franziska Müller