



Entscheidungsdruck, abgabefristen, Prüfungen oder Lampenfieber können dazu beitragen, dass man negativen Stress – Dysstress – empfindet und in eine Denkblockade schlingert, die selbstsabotierende Züge in sich birgt.

In besonders angespannten Situationen produzieren nämlich nicht nur die Nebennieren ein gesteigertes Maß an Stresshormonen, sondern auch die haselnuss-kleine Hirnanhangsdrüse – die Hypophyse – am Boden des Zwischenhirns. Die physiologischen Folgen schlagen sich u.a. in einem erhöhten Puls nieder. Der Blutdruck steigt. Die Gefäße verengen sich. Die Atmung flacht ab. Der Magen-Darm-Trakt lahmt. Darüber hinaus wird innerhalb der Großhirnrinde der sogenannte „präfrontale Cortex“ hochtourig aktiviert, bis zum nur

scheinbaren Paradox, dass seine Leistungen zügig abschaffen, weil sie von Botenstoffen wie Noradrenalin und Dopamin im regulatorischen Gegenzug abgebremst werden. Parallel zu dieser parasympathischen Reaktion auf das sympathische System übertreibt die Denkstörung immer mehr aus. Denn der präfrontale Cortex steuert die essenziellen kognitiven Fähigkeiten eines Menschen, wie zum Beispiel die Planungs-, Abstraktions- und Entscheidungskompetenz, das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen, die Impuls- und Gefühlsregulation, sogar Anteile der Motorik und weite Bereiche der Kreativität. Stattdessen greift die Region des Hypothalamus verstärkt in den Wirkungskreis ein.

Folglich können archaische Verhaltensmuster zutage treten, wie zum Beispiel Angst, Aggression und Gier.

Auch das eigentliche „Angstzentrum“ – die Amygdala – arbeitet mehr als sonst üblich. Sie versetzt das gesamte Nervensystem in den akuten Alarmzustand und begünstigt dadurch Erlebnisse des Kontrollverlusts, etwa Panickattacken und Zwangshandlungen.

Wenn man permanent unter negativen Stress steht, schrumpfen die Areale, die an den kognitiven Prozessen direkt beteiligt sind – wie etwa der präfrontale Cortex – während sich die Verbindungen zu den archaischen Hirnregionen verdichten – etwa zur Amygdala, wie auch zum Hypothalamus. Weil sich die neuronalen Strukturen permanent an die persönliche Lebenswirklichkeit anpassen, ist ein

solcher Verlauf umkehrbar, sofern die negative Stressbelastung tatsächlich – also: auf Dauer gesehen – nachlässt. Um aus der kognitiven Verengung auszubrechen und den Tunnelblick zu beenden, können Sport, Meditations- und Entspannungstechniken genauso nützlich sein wie Coachings oder psychotherapeutische Verfahren.

Copyright am Text: Jana Chantelau

