



Durch Fortschritte bei bildgebenden Verfahrenstechniken erkennen die Hirn-Forschenden immer detailgenauer, wann, wie und warum welche Hirn-Areale zusammenwirken – und was aus den neuronalen Gebilden jeweils folgt.

Um situationsgerechte Impulse für das Handeln zu erzeugen und entsprechende Weichen zu stellen, geben unsere Hirnzellen informative Signale, indem sie zum Beispiel variable Stärken und Dosierungen für deren Übermittlung setzen. Daraus formen sich u.a. die motorischen und analytischen Reaktionen heraus, und zwar mal mit mehr Heftigkeit, mal mit weniger Heftigkeit.

Psychischer Stress wie zum Beispiel Lampenfieber o.ä.

Leistungsdruck schränkt die Leistungsfähigkeit des rationalen Denkens ein.

Das liegt u.a. daran, dass eine Drüse – die sogenannte Hypophyse – die Nebennieren anweist, Ströme von Stresshormonen freizusetzen.

Der Herzschlag und der Blutdruck schnellen ad hoc nach oben.

Hormonbedingt kommt es in der Großhirnrinde – im sogenannten präfrontalen Cortex – folglich zu unwillkürlichen, manchmal plötzlichen Selbst-Blockaden. Das gilt insbesondere mit Blick auf die individuellen Fähigkeiten, sich zu konzentrieren und zu entscheiden, zu planen und zu abstrahieren. Deshalb verliert man mental – und mitunter sogar feinmotorisch – kurzzeitig die Kontrolle, bis das bio-chemische Wirrwarr durch proteinhaltige Enzyme wieder entkräuselt und entkräftet worden ist. Wenn der Stress mehrere Tage andauert, zerschießt der bio-chemische Cocktail die „Signal-Empfangsstellen“ in der Großhirnrinde.

Dieser Verlust wird durch den Ausbau ur-menschlicher Hirn-Areale ausgeglichen, u.a., weil das Hirn über genug Plastizität verfügt, um sich zeitlebens zu re-strukturieren. Als Konsequenz daraus ticken post-moderne Menschen manchmal mehr und mehr wie die Früh-Menschen aus der Neanderthaler-Zeit. Sie gehen quasi den evolutionären Weg zurück. Deswegen sind sie immer weniger dazu imstande, komplexe Gedanken zu fassen – geschweige denn, zu ihrem stressfreien Zustand zurückzufinden.

Vor einem solchen hirn-physiologischen Hintergrund ist wichtig zu wissen, wie man strategisch gesund mit Stress umgehen kann, um sich dadurch vom Domino-Effekt dieser Selbst-Sabotage zu befreien.

Ich nutze u.a. folgende Methoden:

- Ich akzeptiere den Stress, wie er gerade ist, um auszumachen, was ihn eigentlich verursacht.
- Ich atme bewusst und tief in den Bauch hinein und weiß, dass das Ausatmen unbewusst folgt.
- Ich mache nach rund zwei Stunden ununterbrochener Arbeit eine Pause von etwa zehn Minuten.
- Ich beobachte meine Wahrnehmung, ohne sie zu werten, um zu erkennen, was überhaupt „los“ ist.
- Ich denke an diejenigen, die mich zuversichtlich stimmen, zum Beispiel an meine beste Freundin.
- Ich ernähre mich grundsätzlich so gesund wie möglich, jederzeit und überall.
- Zudem achte ich darauf, ausreichend und ungestört zu schlafen.

Denn: „Die besten Dinge im Leben sind die, die man für Geld nicht kaufen kann.“

– Albert Einstein (1879 – 1955) –

Copyright am Text: Jana Chantelau

