

Wie funktioniert Kommunikation bei hohem Stress? Überhaupt nicht!

Ein Plädoyer zum Umdenken: Zu viel dauerhafter Stress, das ist die mit Abstand größte Bedrohung in Wirtschaft und Gesellschaft, DER elementare Auslöser für Krankheit und ausbleibenden Erfolg. Es ist wissenschaftlich bewiesen und dennoch wissen viele nicht, warum das so ist. Dieses kurze Summary erläutert, was in Ihrem Körper in Stress-Situationen geschieht, wie Stress zur Droge wird und wie ein möglicher Ausweg aus diesem Dilemma aussehen könnte:

Eine wachsende Zahl von Menschen bekommt beim gesundheitlichen Check das entlastende Zeugnis, dass sie zwar nicht krank sind, ABER der Cortisolspiegel zu hoch sei – kennen Sie das? Ein Alarmsignal des Körpers - Zeit für's Umdenken! Wenn man an dieser Weggabelung im Leben falsch abbiegt, dann hört man häufiger, „mir geht es ganz gut – mein Arzt hat mich eingestellt...“ Modedrogen, die helfen sollen, die Wirkungen zu behandeln und die Ursachen zu ignorieren. Denn der durch Stress verursachte, hohe Cortisolspiegel bleibt einem erhalten und er führt den Menschen aus der empfundenen Tiefe (Lebensqualität im Innen) seines Erlebens in einen Zusammenhang von Intensität (Alltagsquantität im Außen). Gleichzeitig steigt bei vielen Menschen gleichzeitig die Unzufriedenheit, denn irgendeine Instanz im Innen merkt, dass da etwas nicht stimmt. Damit beginnt eine Kette weiterer Symptome zu wirken: Das am weitesten verbreitete Symptom ist Schlafstörung, daneben gibt es viele Altbekannte, z.B. Bluthochdruck, Ohrgeräusche, Herz-Kreislauf-Schwächen oder Bandscheibenprobleme, die Liste ist lang und wird jedes Jahr länger. Das alles sind Störungen, die ganz wesentlich durch zu hohen Stress und einen davon bestimmten Lebensstil entstehen. Schätzungen zufolge finden zwischen 50 bis 80 % Prozent der arbeitenden Bevölkerung nach wie vor keinen angemessenen Umgang mit Stress. Ein Grund liegt darin, dass man selbst sein Stressniveau nicht wahrnehmen kann. Nicht verwunderlich, denn zentrale Funktionen der Wahrnehmung gehen verloren, die mit Wertschätzung, Achtsamkeit, Freude, Glück und KRAFT zu tun haben.

Dazu ist es gut zu wissen, dass sogenannte Botenstoffe im Körper des Menschen alles in Bewegung halten. Schlüssel also, die zwischen Kopf und Körper bestimmte Situationen simulieren. Dazu gehören Endorphin, Dopamin, Serotonin und Oxytocin:

- **Endorphin** fungiert im Körper als Schmerzmittel, wenn Herausforderungen bestehen, die überwunden werden müssen – um Überleben zu gewährleisten. Endorphin sortiert und schärft die Sinne durch die Aktivierung der Antreiber.
- **Dopamin** ist für Hochgefühle zuständig, weil es in Erwartung eines freudigen Ereignisses den Körper mit „Glück“ bedient. Smartphones sind die neuen „Süchtigmacher“, weil permanent die Erwartung besteht, dass etwas Gutes passieren könnte. Und? Ist das so? Die fatale Folge: Permanente Ablenkung vom Wesentlichen.
- **Serotonin** ist für Status und Anerkennung zuständig. Menschen streben nach einem höherem Status und haben dafür auch allerhand Gründe, zum Beispiel eine höhere Lebenserwartung. Man kann besser für sich und andere Menschen sorgen. Menschen lieben es „gesehen“ zu werden. Beförderungen / Preisverleihungen sind deshalb so „beliebt“. Sie wirken jedoch nur kurz.
- **Oxytocin** ist das sogenannte Kuschelhormon, es reagiert auf Berührung und wird ganz wesentlich bei der Stressregulierung gebraucht. Es verbindet sich mit den Wahrnehmungen von Qualitäten und Tiefe, zum Beispiel Vertrauen, Bindung, Wahrhaftigkeit und Integrität, Wir-Gefühl.

Menschen wünschen sich Ausgeglichenheit und Gelassenheit und dazu bedarf es einer regulierten Zusammensetzung dieser Botenstoffe. Der Körper kann das selbst einstellen, weshalb Ärzte die „Muße oder die Meditation“ die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulation nennen. Der Gegenspieler einer regulierten Zusammensetzung ist das Cortisol und jetzt kommt die Crux: Cortisol ist zuständig für Flucht und Angriff, es reagiert auf Bedrohung und schaltet alle vorgenannten Hormone ab! Die Einschränkung der eigenen Wahrnehmung ist also die gewollte vorübergehende Folge der Natur. Doch geht sie bei Dauerstress nicht vorüber, sondern wird zur Dauersituation im Körper und zum Nährboden für Krankheit. Interessanter Link: [Selbstorganisation braucht Führung](#), sehr gutes Managementbuch von Boris Gloger