Stress Schmerz Schlaflos

Akupunktur Atem Achtsamkeit Teil I

Einführung

Das moderne Arbeits- und Privatleben ist infolge seiner Geschwindigkeit unablässig vom einem Gefühl überlagert nicht genug Zeit zu haben. Besonders die permanente Verfügbarkeit und das Multitasking in der Gedankenwelt sind hier hervor zu heben. Die Anforderungen steigen ständig und werden ob im Beruf oder Privatem Umfeld eingefordert. Im Bemühen den hohen Ansprüchen gerecht zu werden ist Leistungsdruck ein ständiger Begleiter geworden. Dies führt zu einer unbestimmten Unruhe, mit dem Wort Stress in aller Munde, die in unterschiedlichen Abstufungen zu einem ernsten Problem werden kann und in vielen Lebensbereichen schon geworden ist.

Stress ist zunächst eine natürliche Alarmbereitschaft um sich vor realer unmittelbarer Bedrohung (Feinde, wilde Tiere usw.) zu schützen. Die hierfür notwendige Energie stellt der Körper unter Steuerung bestimmter Hormone sofort bereit. Diese Energie wird dann im Rahmen der Gefahrenabwendung sinnvoll eingesetzt und verbraucht. Danach stellt sich die Balance zwischen Erregung und Entspannung im Regelkreis der Hormone (Adrenalin, Cortisol u.a.) und des vegetativen Nervensystems (natürlicher Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus) wieder ein. Diese erhöhte Leistungsfähigkeit wird als positiv erlebt und ist als Eustress (positiver Stress „ich kann das Problem lösen“) vom so genannten Disstress (negativer Stress „es gibt keine sichtbare Lösung des Problems, es hört nicht auf“) von dem hier die Rede ist zu unterscheiden. Hierbei findet sich ein Dauererregungszustand mit physischen und psychischen Elementen.

Beginnen wir dieses Phänomen genauer zu betrachten ist es sinnvoll zunächst den mit Disstress verbundenen körperlichen Empfindungen zu folgen. Das Herz schlägt schneller als es sollte, sowohl in Ruhe als auch bei Belastung, und wenn nicht schneller so hat es einen starreren Rhythmus als in natürlichem Zustand vorgesehen (Herzratenvariabilität). Auch kann der Blutdruck steigen und kann erhöht bleiben, man schwitzt mehr und der Schweiß hat eine süß-säuerliche, scharfe Note. Die Muskulatur ist auf Abwehr (Schutzpanzer) eingestellt und verhärtet sich besonders in der Schulter und Nackenregion, der unteren Rippengürtel und der Lendenwirbelsäule und im Beckenboden. Auch der typische Spannungskopfschmerz oder Schmerzen im Kiefergelenk (CMD) tritt bei Stress vermehrt auf, bzw. wird von ihm ausgelöst. Sexuelle Dysfunktion und seine Folgen treten immer häufiger schon bei jungen Erwachsenen auf und tragen zu einer erheblichen Verunsicherung im Selbstverständnis bei. Für Schmerzen kann man unter Disstress im Gegensatz zum Eustress eine niedrigere Schmerzschwelle feststellen.

Im Dauerstress ist der permanente Alarmzustand zu einem bedrückenden Lebensgefühl geworden und eine Regeneration scheint in unabsehbare Ferne gerückt. Das Spektrum reicht von den vielen körperlichen Befindungsstörungen (z.B. Übelkeit, Schwindel, Tinnitus, emotional Verletzbarer /labiler) bis zu manifesten somit psycho- somatischen Krankheiten (z.B. Gastritis, Schlafstörungen, Herzschmerzen, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Mellitus, depressive Verstimmung, latente Erschöpfung, Schmerzen). Auch bei Krebserkrankungen und ihrem Verlauf kann der negative Stress über die Veränderungen im Immunsystem Einfluss nehmen.

Allgemein gilt das nicht immer ein messbares Korrelat als Ausdruck von Stress und Schmerz gefunden werden muss, dazu sind die üblichen Untersuchungsmethoden in der Frühphase nicht geeignet. So lassen sich bespielhaft Muskelverhärtungen (Trigger Punkte) und Blockaden der Wirbelkörper nicht im Röntgenbild zeigen, man muss sie durch Untersuchungen manuell auffinden, und zunächst erhöhte Werte von Stresshormonen, die in der Erschöpfung (Dauerstress bis zum Burn out) dann abfallen gehören nicht zum Routineblutcheck (Check Up).

Aus der Liste der mit chronischen Schmerzen verbundenen Diagnosen ist keine die mit den beschriebenen Veränderungen beim Disstress nicht verstärkt werden oder ursächlich zusammenhängen. Vor allem aber der Prozess aus dem ein akuter Schmerz zu einem chronischen Schmerz geworden ist („Schmerzgedächtnis“) wird unter Stress stark beschleunigt und verfestigt.

Das in diesem Zusammenhang Schlafstörungen eine besondere Bedeutung zu kommt wird deutlich, wenn man nach Strategien sucht diesen Kreislauf zu unterbrechen und eine tragbare Stressbewältigung auf zu bauen. Schlaf ist auf natürliche Weise zur Regeneration unserer physischen wie psychischen Verfassung geeignet Folgen von Stress zu begrenzen. Hat der Leistungsdruck ein Maß an Einschlaf- und Durchschafstörungen verursacht bricht diese wichtige natürliche Regeneration weg. Die Gedanken kreisen derart schnell und verworren das man auch in der Nacht keine Ruhe mehr findet. Das Herz spielt hier in der Traditionellen chinesischen Medizin eine besondere Rolle. Mit der schönen Metapher, dass „wenn der Geist ins Herzblut eintaucht man Ruhe findet und in den Schlaf gleitet“ macht deutlich, dass eine aufgewühlte See von Herzblut den Geist schwerlich ein gutes Ruhekissen bietet. Übersetzt sind es Störungen im Herzrhythmus, Druck in der Brust oder zwischen den Schulterblättern und eine unbestimmte Ängstlichkeit.

In einem Folgeartikel werde ich über Möglichkeiten berichten, im Sinne eines multimodalen Ansatzes, wie wir in der aus unserer Sicht der integrativen komplementären Medizin

in der Praxis vorgehen. Dazu ist es unabdingbar nicht nur das Leitsymptom mit dem Sie vordergründig belastet sind, nämlich der Schmerz, sondern im ganzheitlichen Sinne alle ihre Abweichungen von einem gesunden Wohlgefühl, physischer und psychischer Natur zu erfassen. Wie wir dabei vorgehen dazu werde ich in Teil II berichten