

Cortisol – der Retter bei Gefahr

Jana Hassepaß, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Stress und Angst verlangen über einen langen Zeitraum Höchstleistungen von unserem Körper. Kein System kann auf Dauer Energie produzieren. Ohne Erholungsphase kommt es zu Leistungsabfall und Funktionsstörungen. Was passiert, wenn das als Stresshormon bekannte Cortisol in Disbalance gerät, darüber berichtet Jana Hassepaß, Körperpsychotherapeutin.



Jana Hassepaß
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Schuhmacherort 5 · 25746 Heide
Tel. 0481 64 06 28 56
www.mitgefuehl-heide.de
praxis@mitgefuehl-heide.de

In meinem Praxis- Alltag begegnen mir häufig Menschen mit verschiedenen Ängsten. Ohne hier auf die unterschiedlichen Ursachen oder Formen von Ängsten eingehen zu wollen, kann bei der Therapie zur Bewältigung dieser Ängste das Verstehen der körperlichen Dynamik bei Angst hilfreich sein. So zumindest meine Erfahrungen. Viele meiner Klienten können mir ganz genau berichten, was sich wie im Körper anfühlt, wenn sie Angst haben. Herzklopfen, schnelle Atmung, Magendruck, Schweißausbrüche bis hin zu Schwindelgefühlen. Dies alles sind die wahrnehmbaren und beschreibbaren äußeren Symptome der nicht bekannten im Inneren ablaufenden körperlichen Prozesse. Oftmals ist das Verstehen, was denn da eigentlich innen vor sich geht, ein erster Schritt bei der Bewältigung der Angst. Betroffene fühlen sich etwas sicherer, wenn sie zumindest wissenschaftlich ihre Angst verstehen und erklären können. Denn die Unerklärbarkeit der Angst ist in vielen Fällen das eigentlich Beängstigende und das die Angst Aufrechterhaltende. Wenn wir verstehen, dass interne Prozesse mitverantwortlich sind, dass die Angst bleibt, kann dies hilfreich für die eigentliche psychotherapeutische Arbeit an den Ängsten sein.

Der Botenstoff Cortisol

Neben unserer genetischen Veranlagung und der Umwelt, die uns formt, bestimmen auch die Hirnbotsstoffe unsere Persönlichkeit. Wie sehr die Disbalance eines bestimmten Hormons unseren Charakter tatsächlich beeinflussen kann, wird am Beispiel von Cortisol deutlich. Dieser bekanntermaßen unter Stress ausgeschüttete Botenstoff entscheidet, ob wir eher ängstlich oder mutig mit bestimmten Herausforderungen des Lebens umgehen.

Noch mal, über die Ursachen der Angst soll hier nicht geschrieben werden, vielmehr geht es um den Prozess der Angst, wenn sie denn da ist. Ob aus einer akuten Stresssituation heraus, als Reaktion auf ein traumatisches Ereignis aus der Vergangenheit oder aus lange anhaltenden extremen äußeren Umständen – der Körper wird in einen Alarmzustand versetzt: Er ist bereit, um gegen die Gefahr zu kämpfen oder zu flüchten. Dabei erhöht sich der Herzschlag, der Atem wird schneller und flacher, die Aufmerksamkeit und die Sinne sind hellwach und konzentriert, die Spannung in Armen und Beinen steigt, um handeln zu können. Neben Adrenalin wird vermehrt Cortisol ausge-

schüttet. Dieser von den Nebennieren produzierte Botenstoff erhöht den Blutzuckerspiegel und verschafft damit zusätzliche Energie, die der Körper braucht. Der Körper mobilisiert also viel Energie und ist hoch erregt. Auf der Ebene unseres autonomen Nervensystems ist zu diesem Zeitpunkt der sogenannte Sympathikus aktiviert – der Bereich, der für Aktivität zuständig ist. Sein Pendant, der Parasympathikus – zuständig für Entspannung und Regeneration –, ist demzufolge deaktiviert.

Ein nützlicher Mechanismus

Dies alles macht Sinn für einen drohenden Kampf oder eine Flucht und war vor Urzeiten ein nützlicher Mechanismus, um einer gefährlichen Situation gerecht zu werden. Was aber, wenn es in der Realität keine solche Gefahrensituation gibt? Berufliche oder private Belastungen, ungelöste Probleme, ständige Überforderung, chronische Infektionen oder andere Stressoren sind in der Regel nicht lebensgefährlich. Doch mit unserem Verstand allein kommen wir nicht weiter. Wir können uns hundert Mal sagen, dass unser cholerischer Chef, der Fahrstuhl oder die Leute, die uns vermeintlich entwertende Blicke zuwerfen, uns eigentlich nichts

anhaben können: Aber der Körper und das Gefühl reagieren weiterhin mit Alarmzustand und dem Gefühl der Angst. Dies ist so, weil der Alarmzustand vom Stammhirn, dem Teil des Gehirns, der für das Überleben und die Instinkte zuständig ist, gesteuert wird. Auf diesen Bereich hat aber der Verstand, also der präfrontale Cortex recht wenig Einfluss. Also wird nach wie vor das Signal an die Nebennieren gesendet, weiterhin Cortisol zu produzieren, um mit dem anfallenden Stress fertig zu werden. Die ständige Ausschüttung von Cortisol signalisiert dem Körper wiederum, dass er sich in großer Gefahr befindet. Ein sich selbst erhaltender Kreislauf aus Gefahrensignal und Cortisolproduktion entsteht.

Der Wechsel in den entspannten Modus

Normalerweise sollte sich der Körper, sobald die beängstigende Situation vorbei ist, von selbst wieder regulieren und in den parasympathischen (den entspannten) Modus wechseln. Das heißt, die hohe Aktivierung herunterfahren, die Muskeln wieder entspannen, die Stresshormone Adrenalin und Cortisol wieder abbauen. Der Herzschlag sollte sich verlangsamen, der Atem wieder ruhiger und

tiefer werden und die Aufmerksamkeit weniger fokussiert. Dieser Mechanismus gilt im Übrigen nicht nur für bedrohliche Situationen, sondern für Stress im Allgemeinen.

Unruhe, Gedankenkreisen, Schlafstörungen, Herzrasen, Verdauungsstörungen

Hält der Dauerstress oder die Reaktion auf ein bedrohliches Ereignis jedoch über längere Zeit an, bleiben Körper und Geist dauerhaft in dem hoch aktivierten sympathischen Modus. Dieses kann sich in Form von innerer Unruhe, Gedankenkreisen, Schlafstörungen, Herzrasen, Verdauungsstörungen und vielem mehr ausdrücken. Und während wir ständig in Erregung bleiben, wird immer mehr Cortisol produziert, bis es schließlich zu einer Erschöpfung der Nebennieren kommt. Diese können nämlich nicht unbegrenzt auf Hochtouren arbeiten und sind irgendwann nicht mehr in der Lage, genug von dem benötigten Cortisol herzustellen. Weniger Cortisol heißt, es wird auch weniger davon in Blutzucker umgewandelt, was bedeutet, es steht weniger Energie zur Verfügung, um mit dem anfallenden Stress fertig zu werden. Wir fühlen uns erschöpft und müde, was sich

im weiteren Verlauf in diversen psychosomatischen Beschwerden, wie chronischen Kopfschmerzen, Tinnitus, Magen-Darm- oder Herzbeschwerden äußern kann.

Entspannungstechniken: Die aktive Regulierung der Angst

Wenn Betroffene diese innere Dynamik ihres Körpers verstehen, fällt es ihnen oft leichter, sich bewusst in Situationen von Entspannung zu begeben. Sie verstehen besser, dass es als erstes darum geht, die gespeicherte Ladung im Körper, die Dauererregung, zu regulieren. Dies kann über diverse Entspannungstechniken geschehen. Ein entspannter Körper signalisiert dem Gehirn eine etwas sicherere Situation, Erleichterung kommt auf. Diese angenehmen Gefühle wirken wiederum entspannend und regulierend auf den Körper. Das Wissen um die beängstigenden körperlichen Prozesse kann also häufig dabei helfen, diese aktiv zu regulieren und der Angst damit weniger Raum zu geben. Das sich Bewusstwerden seiner selbstregulierenden Kräfte stabilisiert den Körper, den Geist und die Seele und ist die beste Voraussetzung für die weiterführende psychotherapeutische Arbeit.