

### Zusammenhänge zwischen Körper und Seele

Der menschliche Körper – Funktionen von inneren Organen  
(Herz, Lunge, Magen-Darm-Trakt, u.a.)

Unsere „inneren Organe“ sind sehr wichtig für unser Wohlbefinden. Ihre Funktionen oder Fehlfunktionen beeinflussen uns häufig ganz unmittelbar. Die Steuerung der inneren Organe übernimmt das sogenannte autonome, vegetative oder unwillkürliche Nervensystem. Es ist weitgehend unabhängig von unserem Willen.

Das unwillkürliche Nervensystem besteht aus zwei Spielern:

Dem „Sympathikus“ und dem „Parasympathikus“.

Sie haben gegensätzliche Funktionen: Der Sympathikus ist der Teil des vegetativen Nervensystems, welcher für „Kampf oder Flucht“ eingerichtet ist. Er aktiviert also alles, was den Körper leistungsfähig macht. Der Parasympathikus ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Erholung zuständig ist.

Bei der Aktivierung des Sympathikus steigen u.a. die Herzfrequenz und der Blutdruck. Die Bronchien werden weit, und die willkürliche Muskulatur des Körpers wird besser durchblutet. Das Verdauungssystem wird dagegen in seiner Funktion eher gebremst. Der Parasympathikus bewirkt das Gegenteil: Wenn wir uns ausruhen, wird der Parasympathikus aktiv. Daraufhin sinken der Blutdruck und die Herzfrequenz. Die Verdauung dagegen wird aktiv, usw.

Der Sympathikus und der Parasympathikus sind Gegenspieler und sollten möglichst im Wechsel aktiv, bzw. inaktiv sein. Bei lange währendem Stress ist der Sympathikus stärker und länger aktiv, als es gut für den Körper ist. Gleichzeitig stellt sich eine Erschöpfung ein (wodurch wiederum der Parasympathikus gleichzeitig aktiver wird). Daraus kann sich ein Zustand entwickeln, in dem es zu Funktionsstörungen unseres Körpers kommt.

Die Steuerung unseres vegetativen Nervensystems übernimmt unser Gehirn. Dafür ist besonders der Hirnstamm zuständig. Gleichzeitig findet die „Stressregulation“ auch in Teilen des Mittelhirns statt, in denen auch unsere emotionalen Zentren und der sogenannte Hypothalamus liegen. Dieser ist für Teile der Hormonregulation in unserem Körper verantwortlich.

Gefühle beeinflussen somit unsere Körperfunktionen, was jeder Mensch wahrscheinlich auch von sich selbst kennt. Bei jedem gibt es aber individuelle Unterschiede, nicht jeder Mensch reagiert gleich.

Überlegen Sie selbst, was bei Ihnen Stress auslöst, und woran Sie es merken.

Stress ist nicht grundsätzlich schädlich. Aber lange anhaltender Stress und starker immer wiederkehrender Stress – v.a. ohne ausreichende Erholungsphasen - können auf Dauer Gesundheitsstörungen auslösen.

Grundsätzlich ist bekannt, dass folgende Dinge stressauslösend sein können:

- Zeitdruck
- Zu viel Arbeit
- Menschliche Konflikte
- Misserfolge
- Hoher Leistungsdruck
- Hohe Erwartungen an sich und andere
- Wenn man versucht, viele Dinge gleichzeitig zu tun (Multitasking)

Körperliche Stressreaktionen können sein:

- Steigerung der Herzfrequenz
- Steigerung des Blutdruckes
- Aktivierung des Immunsystems
- Aktivierung der Blutgerinnung
- Erhöhung von Blutzucker und Blutfetten

Stressverstärkende Gedanken:

- Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.
- Am Liebsten mache ich alles selbst.
- Ich muss ständig für meinen Betrieb da sein.
- Ohne mich geht es nicht.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als einen Fehler zu machen.
- Ich muss mit allen Leuten gut auskommen.
- Ich darf nicht „NEIN“ sagen.

Stressmildernde Gedanken:

- Ich habe schon so viel geschafft, das werde ich auch noch schaffen.
- Andere machen auch Fehler.
- Es gibt Schlimmeres.
- Ich nehme das nicht persönlich.
- Eins nach dem anderen.
- Ich kann es nicht allen recht machen.

Überlegen Sie, welche Erfahrungen Sie gemacht haben und was helfen könnte.