

# Der Stress AEffekt

von  
R. Böhm

1. Auflage

## Der Stress AEffekt – Böhm

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

### Psychologie: Sachbuch, Ratgeber

tredition 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 8495 8812 0





R.Böhm

# Der Stress A(E)ffekt

Leben gefährdet Ihre Gesundheit.  
Zu den Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie  
dieses Buch.

© 2014 R. Böhm

Umschlaggestaltung, Illustration: R. Böhm  
Lektorat, Korrektorat: R. Böhm

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN:

978-3-8495-8811-3 (Paperback)

978-3-8495-8812-0 (Hardcover)

978-3-8495-8813-7 (e-Book)

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Sie beneidenswert glücklicher, überglücklicher Mensch!  
Und Sie können es (noch) gar nicht fassen, richtig?  
Das werden Sie, ich verspreche es Ihnen.



## Vorwort

Die einzige Sicherheit in Ihrem Leben ist das Wissen darum, dass es mit dem Tod sein unvermeidliches Ende finden wird. Wie viel Zeit Ihnen bis dahin bleibt, kann Ihnen niemand sagen. Das Leben an sich gefährdet Ihre Gesundheit.

Jeden Tag sterben Menschen.  
Sie fallen entfesselten Naturgewalten zum Opfer, kommen in Unglücksfällen ums Leben, müssen sich Krankheiten geschlagen geben oder werden von ihren eigenen Artgenossen getötet.

Die Natur gibt keine Garantie, keine Gewährleistung und bietet keine Kulanz. Unablässig folgt sie ihrer Bestimmung.  
Leben ist eine Routine, eine Routine der Evolution.  
Seit Anbeginn Ihres Seins schlägt Ihr Herz.  
Unaufhörlich und beständig,  
Sie leben.

Jede Wehe hat Ihrer Mutter auf schmerzhafte Weise die Bedeutsamkeit des Augenblicks verinnerlicht.  
Zwischen Leid und Glückseligkeit presste sie Sie auf diese Welt und bereitete Ihnen so den auch für Sie beschwerlichen Weg. Wenn das Leben nicht auch Kampf, Schmerz und Leid bedeuten sollte, warum dann wählte die Natur diese Weise für seinen Beginn?

Sie durchlebten Perioden von Krankheiten und Verletzungen, durchstanden Fieber, Windpocken, Mumps und grippale Infekte. Sie fielen, schlügen sich die Knie blutig, die Pein lehrte Sie Erfahrungen und mitunter erlitten Sie seelische Qualen. Eine lange Liste von Phasen des Leids, Scheiterns und der Nichterfüllung von Sehnsüchten.  
Sie trotzten so vielen Gefahren, oft sich nicht einmal derselben bewusst.

All die Ihnen gestellten Aufgaben haben Sie gemeistert und unablässig die den Weg versperrenden Hürden überwunden.

Was Sie besitzen, haben Sie sich mühsam erarbeitet, mitunter hart erkämpft und manchmal schien es aussichtlos, bis hier hin durchhalten zu können. Doch Sie taten es – das Leben lehrte Sie Routine.

Bestimmt wurden Sie auch schon von diesem einen Gefühl überwältigt. Ich meine das Gefühl einer überschweren Last, die Sie zu erdrücken schien, Ihnen die Luft zum Atmen raubte.

Dieses Gefühl, all den Anforderungen nicht mehr Stand halten zu können. Manchmal hätten Sie am liebsten einfach alles hingeworfen, sich allein irgendwo verkrochen und Ihnen war zum Heulen.

Beinahe teilnahmslos ließen Sie alles über sich ergehen, wähnten sich in aussichtsloser Lage. Die Arme bleischwer am Körper herab hängend, unfähig, unwillig, sie zur schützenden Deckung gegen die Schläge des Schicksals zu erheben.

An anderen Tagen wiederum verspürten Sie den Drang, vor Wut und Verzweiflung alles herauszubrüllen, sich tobend Befreiung verschaffen zu müssen. Die Fäuste geballt und zum Kampf bereit. Bis zum Bersten mit unbändiger Kraft geladen.

### Stress.

Ich möchte Sie mit der Tatsache vertraut machen, dass Stress eine Routine ist, die Sie am Leben hält. Ihr Wille zu überleben, tief in Ihnen verwurzelt. Von der Evolution geschaffen, um gegen die täglichen Gefahren bestehen zu können.

Ein Überlebenssystem.

### Reine Routine.

Ihnen in die Wiege gelegt, um die Zeitspanne zwischen Geburt und Tod so lang wie möglich ausdehnen.

Bis zu Ihrem letzten Augenblick gab es niemals und wird es auch nicht geben, das Versprechen von „leicht“ und „einfach“. Ihr Leben war und wird auch weiterhin von der ständigen Präsenz der Gegensätze geprägt sein, ohne Dunkelheit verliert sich die Definition der Helligkeit und ohne das Böse könnten wir nie finden, was im Guten sich verbirgt.

Am Ende dann werden Sie die bedeutsamste aller Entscheidungen treffen müssen, das letzte Loslassen. Sie werden Ihren letzten Kampf kämpfen - und Sie werden ihn verlieren. Darum wissen Sie bereits jetzt.

Unser täglicher Sprachgebrauch zeugt von dem bis dahin stets vorherrschenden Kampf, auch ohne Waffen und nicht um des ursprünglichen Überlebens zum Zweck.

Die Arbeitsniederlegung ist in den Worten der Gewerkschaften und Arbeitgeberverbände der Arbeitskampf.

Die Suche nach der Gunst des Volkes durch nach Ämtern strebende Vertreter der Gemeinschaft - der Wahlkampf, im Verlaufe dessen herausfordert wird.

Unwiderlegbar vorgetragene Fakten werden häufig als Totschlagsargument bezeichnet und die erregte Diskussion als Schlagabtausch oder Wortgefecht. Manch einer ist oft nicht bereit, das (Schlacht-) Feld dort zu räumen.

Der Streit stellt sich als kämpferischer Akt dar und zur Verteidigung von Ländern stehen Streitkräfte unter Waffen.

Im Sport unterliegt der Gegner oder dessen Mannschaft nach voran gegangenem Duell und wähnt sich der Wettkampf verloren, lautet das Urteil bisweilen sogar, der Verlierer sei vernichtend geschlagen worden.

Die richterliche Entscheidung bedeutet des einen Sieg und gleichsam des anderen Niederlage.  
Das Widerstehen gegen die schwere Krankheit wird gleich dem Ringen mit dem Tode gesetzt und so wird aus dem Gesunden schließlich ein Obsiegen oder das Entrinnen seiner Fänge.

Ihr Leben ist kein Perpetuum Mobile, welches zu Ihrer absoluten Zufriedenheit einfach nur abläuft, völlig ohne Eingabe von Kraft und Energie und ganz sicher nicht ohne einen Kampf.

Um es in Gang zu halten bedarf es mehr, als nur des Essens und Trinkens. Dem Wissen ist das Lernen vorausgesetzt, der Aufrechthaltung einer glücklichen Beziehung die Pflege derselben. Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung werden nur Reaktionen auf Ihr Wirken sein.

Sie müssen sich Ihr Leben verdienen. Jeden Tag aufs Neue.

Wie steht es um Ihren Alltag und Ihre Gefühle?

Wenn Sie jetzt auf der Stelle zu einem Ergebnis kommen sollten, wie fiel es aus? Bezeichneten Sie sich als ein zufriedener Mensch, gelenkt von überwiegend guten Gedanken und wenig belastet mit den erdrückenden Gefühlen von Sorge, Angst, Ärger oder Wut?

Freuen Sie sich täglich über Ihre Anstellung und die Tatsache, dass Sie dafür jeden Monat das mit Ihnen vereinbarte Gehalt bekommen, welches Ihr Leben in seinen Grundsätzen sichert und darüber hinaus sogar einen Hauch von dem, was man allgemein als Luxus auffassen darf?

Ärgern Sie sich über Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, über deren Art, sich zu geben, über deren Erfolg, obgleich diese nicht besser als Sie zu sein scheinen? Kündigen Sie konsequent im Falle dessen, dass Sie sich unwohl fühlen, unverstanden, ausgebeutet oder schlecht behandelt? Oder erdulden Sie Kompromisse, des schließlich doch unvermeidlich notwendigen Lohnes wegen, den Sie zur Sicherung Ihrer Ansprüche benötigen?

Wie steht es um Ihre Beziehungen zu anderen Menschen? Ist die anfängliche Euphorie der guten Emotionen noch immer spürbar oder hat sich über die Dauer der Jahre eine Routine entwickelt, eine Form von Selbstverständlichkeit oder gar eine simple Berechnung des aus ihnen hervorgehenden Nutzens? Verschaffen sich bereits kleine Unliebsamkeiten ihren Raum, Verhaltensweisen, die Sie überhaupt nicht leiden können, Sie mitunter sogar zu Rage verleiten? Welcher Art sind Ihre Gedanken über Ihren Partner, die Familie, Geschwister, Eltern, Kinder, Freunde? Überwiegt die tägliche Freude, dass sie um Sie sind, sich in Ihrer Nähe befinden oder schleicht sich mitunter das Empfinden von erdrückender Belastung ein und eine zeitweilige Distanz zu diesen Menschen verschafft so ein erleichterndes Durchatmen?

Wie fühlen Sie sich im Straßenverkehr?

Nehmen Sie ihn als unabdingbare, aber angenehme Form der Mobilität wahr, eine Erleichterung des sonst beschwerlicheren Fortbewegens oder erregen die Mitstreiter, die vor, neben oder hinter Ihnen unterwegs sind, zunehmend Ihr Gemüt?

Wie ist Ihr Leben? Zu welchem Urteil kommen Sie?

Wenn ich Sie zu einer anderen Betrachtungsweise zu führen versuche, dann nur, um Ihnen zu ermöglichen, dass Sie das, was Sie als Stress zu kennen glauben, bewusst annehmen.

Gelingt es schließlich seine Selbstverständlichkeit anzuerkennen, so verstehen Sie sich auch darauf, Ihre bisherige Perspektive zu wechseln, Ihr Leben zu verändern, wenn es Ihnen notwendig erscheint.

**Die Kenntnis der Ursachen bewirkt die Erkenntnis der Ergebnisse!**

(Cicero)

Wenn ich hier nun von Stress, belastenden Situationen und Möglichkeiten routinierten Verhaltens berichte, schöpfe ich aus einer Vielfalt hinreichender Erfahrungen, die ich über meine nun schon dreieinhalb Jahrzehnte umfassende berufliche Tätigkeit sammeln konnte, in der Stress, die Bewältigung desselben zur Aufrechthaltung der Handlungskompetenz, insbesondere in schwierigen und gefährlichen Situationen, und Kommunikation die wesentliche Rolle spielen. Schon in jungen Jahren gierte ich nahezu nach Erklärungen über die Gründe des so vielfältigen und doch oft berechenbaren menschlichen Verhaltens - der Beginn meiner Leidenschaft zur Psychologie, später dann auch zur Philosophie. Lange Zeit lehrte ich als Verhaltenstrainer in Seminaren den Umgang von Mensch zu Mensch und halte nach wie vor Vorträge zu dieser komplexen Thematik.

Mein Wissen stammt nicht nur aus dem Studium von Lehrbüchern oder aus Vorlesungen. Es stammt vom wahren Lehrmeister. Dem täglichen Miteinander da draußen.

Dieses Buch soll keine wissenschaftliche Ansicht begründen, einen solchen Anspruch erhebe ich nicht. Darüber existieren viele gute Werke, die Sie heranziehen können. Ich möchte den realistisch philosophischen Ansatz wählen und die Bedeutsamkeit des einen Lebens, das Sie besitzen, hervorheben. Dabei wollte ich einmal ungewohnt anders vorgehen, die Bandbreite aller Möglichkeiten nutzen und nicht nur einem Stil behaftet die Worte zu Papier bringen. Wie das Leben selbst unterschiedliche Empfindungen in uns hervorruft, so möchte ich es ihm gleich tun. Ich möchte provozieren, amüsieren, nachdenklich stimmen und betroffen machen. Ich möchte Spuren legen, die Sie lange noch nach dem Ende der letzten Seite verfolgen - auf der Suche nach sich selbst.

*Zweifel ist der Weisheit Anfang.*

*(Descartes)*

Ich beginne am Anfang, damit meine ich den Anfang unserer Menschheit. Stress gibt es seit Beginn der Evolution.  
Lassen Sie uns dazu in der Zeit zurück reisen.

Einen Augenblick nur, gemessen an der Dauer die unser Planet bereits existiert.

Wagen wir einen Blick in die Zeit, als der Mensch sich schon so weit fortentwickelte, dass er seinen Verstand einzusetzen lernte. In jene Zeit, als er sich aufmachte, sich gegenüber jeglicher Spezies sonst auf ein Podest zu erheben, welches zu erklimmen den anderen Arten schließlich unmöglich wurde.

# Kapitel 1

## **Der Stress Effekt**



# **Nacktes Leben**



Abendstimmung bricht über die üppige Landschaft herein, die einem weichen, grünen Teppich gleich sich bis tief in den Horizont erstreckt. Vereinzelt ragen Bäume aus dem scheinbar endlosen Plateau. Ihre Kronen wirken wie flache Dächer aus ineinander geschwungenen Ästen.

Hohes Gras beugt sich sacht den lauen Luftzügen des ausklingenden Tages. Das Weiß der zuvor so gleißenden Tagessonne ist bereits in das beruhigende Orange des Sonnenuntergangs übergegangen. Der Tag entdämmt.

Steinige Aufwürfe und Felsbrocken unterbrechen das satte Grün der Ebene, kündigen den Beginn einer Hügelkette zur Linken an, die nach einigen Metern mit einer stetig ansteigenden, zerklüfteten Felswand verschmilzt. In geringer Höhe offenbart sich in ihr eine beinahe runde Öffnung, ohne Zweifel eine Höhle.

Vor ihrem Eingang ist ein kleiner Vorsprung gelegen, einer Aussichtsplattform ähnlich, von der blickend sich das erhabene Panorama der Steppe bis in eine vermeintliche Unendlichkeit entfaltet.

Ab und an trägt der Wind Fetzen eines leisen Wimmerns aus dem Inneren der von der Natur geschaffenen Zuflucht.

Nahe des behaglichen Feuers sitzt Era auf dem Boden, den Rücken an die steinige Wand gelehnt.

In ihren Armen hält sie ein kleines Bündel, presst es zärtlich gegen ihre Brust. Sie stillt.

Ihre dunklen Augen spiegeln das rot gelbe Züngeln der kleinen Flammen, die flackernd auf den in der Feuerstelle brennenden Scheiten tanzen und so ein bizarre Schattenspiel an die Höhlenwände werfen.

Selig streichelt ihr leuchtender Blick über den kleinen Körper in ihren Armen.

Die wulstigen Lippen des breiten Mundes haben sich zu einem andauernden Lächeln geformt.

Die beiden sind eins in ihrem kargen Unterschlupf, eine der  
Wiegen der Menschheit.  
Unsere Zukunft.

Der leise Gesang einiger Vögel, der irgendwo in der Weite der Ebene das anmutige Farbspiel der voranschreitenden Dämmerung begleitet, verliert sich schließlich in einem Flüstern. Stille will sich wie eine behagliche Decke über die geschäftige Unrast des Tages legen und ihr Inhalt gebieten.

Ein bedrohliches Brüllen hindert sie an ihrem Vorhaben.  
Der Tod kündigt sein Kommen an, daran lässt das kehlige Rollen  
keinen Zweifel.

Aus dem Dunkel des Höhleneingangs tritt ein zunächst nur schemenhafter Umriss.

Der Körper wirkt gedrungen, leicht nach vorn gebeugt.  
Das schützend über den Oberkörper gehängte Tierleder bedeckt noch die Hälfte der massigen Oberschenkel.  
In den Händen am Ende seiner überlangen Arme hält er etwas, das wie ein Speer aussieht.

Sein breiter Nacken bietet den Halt für den klobigen Kopf mit der flachen Schädeldecke.

Borstiges Haar, dick und widerspenstig, hängt von dort bis auf die kraftvoll wirkenden Schultern herab.

Die Augen liegen weit zurück, geschützt in tiefen Höhlen, über die sich die massive Stirnplatte nach vorne wie ein Dach ausgebildet hat.

Stechenden Augen.

So als wollten sie ein Loch in die Dämmerung bohren, stieren sie in die Richtung, aus der das Brüllen und Knurren kommt.