

# Wissen

Wie wissenschaftliche Illustrationen beim Denken helfen > Seite 32



## CORONAVIRUS

### Abwegig

Wieder wird über den Ursprung von Sars-Cov-2 diskutiert. Das lenkt ab von eigentlich drängenden Fragen

Jetzt wird wieder diskutiert über den Ursprung von Sars-CoV-2. Das ist ja auch eine wichtige Frage, nicht zuletzt, weil die Klärung helfen kann, künftigen Pandemien besser zu begegnen. Doch sich mit der aktuellen Debatte um einen möglichen Laborausbruch des Virus zu befassen, ist Zeitverschwendung. Diese hatten Experten des US-Energieministeriums in einer milden Meinungsänderung angestoßen, bekräftigt vom FBI-Direktor Christopher Wray in einem TV-Interview. Aber es gibt keine neuen Erkenntnisse, jedenfalls keine, die an die Öffentlichkeit gedrungen wären, die diese These stützen könnten. Die Faktenlage zum Ursprung von Sars-CoV-2 ist seit Monaten unverändert.

Seit Beginn der Pandemie gibt es grob zwei Auffassungen. Die eine, und die vertritt aktuell das FBI, besagt, dass Sars-CoV-2 aus einem Labor ausbrach. Forschungseinrichtungen, die sich mit Coronaviren beschäftigen, gibt es tatsächlich in der chinesischen Millionenstadt Wuhan, in der das Pandemievirus Ende

### Entsteht aus der Vogelgrippe eine neue Pandemie?

2019 zuerst entdeckt wurde. Die andere Perspektive: Der Ursprung liegt in einem „Spillover“ aus dem Tierreich. Ein Fledermausvirus hat sich demnach in einem anderen Tier-Zwischenwirt weiterentwickelt und war dann in der Lage, Menschen zu infizieren. Tiere, die als Viruswirte infrage kämen, wurden auf jenem Markt in Wuhan gehandelt, der als Ausgangspunkt der Pandemie gilt.

Was wirklich passiert ist, wird sich nicht ohne Mithilfe Chinas klären lassen. Dort nahm der globale Seuchenzug vor drei Jahren seinen Lauf. Vielleicht überzeugen Statements von hohen Beamten der USA ja irgendwann die chinesische Regierung, eine Untersuchung zu allen offenen Fragen im Land zuzulassen. Was bislang von dort an Daten kam, spiegelt jedenfalls kaum wider, was China liefern könnte, wenn es denn wollte. Derweil grassiert das Vogelgrippevirus unter Wildvögeln wie noch nie und der Erreger könnte sich auch noch zum Pandemiekeim aufschwingen. Jederzeit kann irgendwo auf der Welt mit derselben Wahrscheinlichkeit wie vor drei Jahren in Wuhan eine neue Seuche ausbrechen. Das geht bei der Suche nach Schuldigen derzeit unter. **Hanno Charisius**



Die Herkunft von Hanno Charisius ist weitgehend unstrittig.

## NATURMUSEUM

Folge 77



FOTO: WIKIMEDIA/CEBY-SAS3.0

### Stein der Friedens

1972 Natural History Museum, London

Nach elf Jahren war Schluss, die Nasa stellte das Apollo-Programm im Jahr 1972 ein. Immerhin hatten die Raumfahrer bis dahin ein paar Andenken mitgebracht, wie etwa diesen Mondstein, den der Geologe Harrison Schmitt aus dem Taurus-Littrow-Tal des Mondes aufsamelte. Als Zeichen des guten Willens gingen Bruchstücke der Funde an 135 Länder, einen daumennagelgroßen Souvenir auch an das Vereinigte Königreich. Dort ist man nach wie vor sehr glücklich über das Geschenk, immerhin kann man auf seiner Oberfläche einzelne Kristalle im Licht funkeln sehen. Die Botenschaft, die auf einer Metalltafel darunter steht, ist aktueller denn je: Das Gestein sei ein Symbol für die Hoffnung des amerikanischen Volkes auf eine friedliche Welt. **FEHU**

In dieser Serie erzählen wir die Geschichte der Natur in 100 Objekten.

# Unter Druck entspannen lernen

Nicht immer reichen Achtsamkeit und Yoga aus, um Stress zu reduzieren. Manchmal braucht es professionelle Hilfe – oder radikale Einsichten



ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

### Von Werner Bartens

Sphärische Klänge sind zu hören, und schon stellt sich der Puls darauf ein, die Schlagzahl zu senken. Bald setzt eine angenehme weibliche Stimme ein und nimmt den Zuhörer mit auf eine „geführte Körperreise“. Auf den Rücken legen, Augen schließen, so aufmerksam wie möglich bleiben – und los geht's online mit der Einführung zu Achtsamkeit und Entspannung. „Es gibt keinen richtigen und falschen Weg, diese Übung durchzuführen“, beruhigt die Stimme. „Sei ganz bewusst mit deinen Empfindungen, ohne sie zu verändern, es gibt nichts zu erreichen.“ Trotzdem soll auf der ersten Etappe nach einer „Wanderung zu den Zehen“ etwas erreicht werden, nämlich der große Zeh, dann der kleine, schließlich die Zehen dazwischen. Als Zugabe könnten „vielleicht die Zehenzwischenräume“ wahrgenommen werden, aber das ist nicht verpflichtend. Tröstlich zudem, „dass es auch in Ordnung ist, wenn du nichts wahrnehmen kannst“.

Wer auf der Suche nach Entspannung ist, findet Angebote in großer Zahl. Institute für Achtsamkeit und Meditation bieten Kurse an, Krankenkassen, Rehakliniken, Ärzte, Psychologen und Coaches sowieso. Es gibt geführte Achtsamkeits-Wanderungen, „Für-dich-Retreats“ in Wellness-Hotels und Klöstern, Online-Seminare und Youtube-Tutorials. Die Erbauungstexte, die vorgetragen werden, klingen jeweils ähnlich und sollen dazu dienen, die Menschen mit sich in Einklang zu bringen. Dabei hilft „eine innere Haltung von freundlichem Interesse und Offenheit“. Ebenfalls von Vorteil ist es, „sich zu erlauben, ganz hier zu sein“ und – sehr wichtig – die Verbindung mit dem eigenen Atem. Manchmal geht es auch darum, den Flow an den richtigen Ort zu lenken: „Wohlige Wärme durchströmt die Gedärme“. Oder man „lässt ausströmen, was ausströmen will“.

Hinter der Suche nach Entspannung und Selbstfindung steht ein enormes Bedürfnis. Mehr als 60 Prozent der Menschen in Deutschland geben an, häufig oder zumindest manchmal gestresst zu sein – und je mehr sie unter Druck stehen, desto größer ist ihr Wunsch nach Entspannung, Entlastung und Ruhe vor den Zumutungen dieser Welt.

Vielleicht ist das ständige Jammern über Stress und Druck aber auch landestypisch. „Darf ich fragen, was Deutsche immer mit dem Druck haben? Das ist euer Lieblingswort, oder?“, entgegnete Stanislaw Tschertschessow, ehemaliger Trainer der russischen Fußballnationalmannschaft, als ihm 2018 im Spiegel-Interview die Frage gestellt wurde, wie er den Druck ausgehalten habe angesichts der WM im eigenen Land. Tschertschessow sah weniger Druck, sondern eher Ansporn für sich und sein Team und sprach von der Freude, unter weltweiter Beachtung zeigen zu können, was man draufhat.

Stress muss also nicht zwangsläufig negativ oder gar schädlich sein. In der Forschung wird zwischen Distress und Eustress unterschieden – dem gefährlichen, krank machenden Stress einerseits und dem positiv empfundenen Stress, der durch Herausforderungen entsteht, die mit Befriedigung oder gar Lust bewältigt werden. Jeder kennt ja diese Hektiker, die bei vermeintlich geringer Belastung oder kleinen Abweichungen vom Plan überfordert sind, während andere trotz verantwortungsvollem Job, anstrengender Familie und diversen Verpflichtungen tiefenentspannt bleiben wie ein schottischer Makrelenfischer.

„Evolutionsbiologisch wie auch in der heutigen Zeit sind Stressreaktionen unbedingt überlebenswichtig“, sagt der Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Markus Heinrichs. An der Universität Freiburg hat er neben seiner Forschung zu den psychobiologischen Grundlagen des sozialen Miteinanders die psychotherapeutische Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen gegründet. „Sind Stressreaktionen jedoch zu stark, dauern zu lange an oder tauchen ohne erkennbaren Anlass auf, können Sie psychisch und körperlich krank machen. Die Dosis macht somit

Modus darauf ausgerichtet sein musste, dem Feind zu entfliehen oder ihm im Kampf gegenüberzutreten. Psychisch führt Stress zu Unruhe und Anspannung – aber auch zu erhöhter Aufmerksamkeit und Konzentration.

„Akuter Stress ist verbunden mit der Aktivierung von Energie, um bedrohliche oder herausfordernde Situationen zu meistern“, sagt Heinrichs. „Gelingt dies und folgt eine Erholungsphase, ist Stress ein gesunder Mechanismus, der hilft, das Überleben zu sichern, sich positiv zu entwickeln und seine Lebenswelt zu gestalten.“ Wird der Stress zu intensiv, dauert zu lange an oder tritt zu häufig auf, wird er jedoch schädlich. Dann löst Stress Beschwerden aus, es gelingt nicht mehr, die Situation und die eigene Stressreaktion zu bewältigen. Chronischer Stress stimuliert Entzündungen und schädliche Stoffwechselprozesse und kann Arterien, Herz, Hirn, Verdauungstrakt und andere Organe angreifen. Früher Infarkt, Schlaganfall und weitere Leiden drohen. Weil längst belegt ist, dass seelische Belastungen krank machen, hat die WHO Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt.

Die Auswirkungen von Stress betreffen nicht nur die gestresste Person selbst. Unter Belastung ändert sich das Verhalten und das wirkt sich auf Familie, Freunde und berufliche Beziehungen aus. Rückzug, Erschöpfung oder vermehrtes Schlafbedürfnis können zu Konflikten führen. Dies reduziert wiederum die soziale Unterstützung, die eine der wichtigsten Schutzfaktoren für Gestresste ist.

Wie stark Stress empfunden wird, hängt auch mit dem Gefühl von drohendem Kontrollverlust zusammen. „Lässt sich etwas verändern, kann ich dagegen ankämpfen und Problemlöser sein“, sagt Sozialpsychologin Frey. „Fühlt es sich unlösbar an, werde ich hingegen eher in Hilflosigkeit fallen.“ Die Forschung zeigt, dass Stress eher ertragen wird, wenn er begründet und vorhergesagt werden kann – dann entsteht zumindest die Illusion von Kontrolle. Ist der Nachbar laut, erklärt aber, dass er Lärm macht, weil er Geburtstag hat und man sich melden kann, wenn es zu heftig wird, werden Stress und Schlafmangel als weniger störend empfunden. Herzinfarkte bekommen besonders jene Menschen, die keine Kontrolle über ihre Belastung haben und sich Stressfaktoren ohnmächtig ausgesetzt fühlen.

Übungen zur körperlichen Entspannung helfen angesichts drohender Belastung. „Stressphasen können besser überstanden werden, wenn ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen“, sagt Heinrichs. „Unterstützung durch das soziale Umfeld und gezielte Erholung gelten als wichtige Stresspuffer.“ Ansonsten droht ein Teufelskreis: Steigt die körperliche Anspannung, bringt das Stress mit sich und hält ihn aufrecht. Bei erhöhtem Muskeltonus kann der Stress nicht enden – es dro-

hen Verspannungen, Rückenschmerzen, andere orthopädische Beschwerden, Magenschmerzen oder Schwindel. Aber auch ständiges Grübeln über Stressursachen verfestigt das Gefühl, sich nicht mehr erholen zu können. „Gerade bei erhöhtem Stresslevel sind Entspannungsverfahren wissenschaftlich belegt wirksam“, sagt Heinrichs. „Wichtig ist die regelmäßige Übung, um langfristige Effekte zu erzielen.“

Allerdings bleibt die Frage, ob Entspannung unter Druck nicht ein ähnliches Paradox darstellt wie der Zurfuf „sei spontan“. Immerhin kann der Anspruch, sogar angesichts größter Belastung immer schön locker zu bleiben, selbst Stress auslösen. „Das Streben nach Entspannung kann wie das nach Fitness zum Arbeitsprogramm werden, das den Druck noch erhöht“, sagt der Soziologe Ulrich Bröckling von der Uni Freiburg. „Entspannung kann dann ganz schön unentspannt werden.“ Den Angeboten, Stress besser zu ertragen, hafte etwas „Inselhaftes“ an, so Bröckling: „Da wird mit viel Geld und großen Erwartungen in Kurse oder Wellness-Wochenenden investiert. Solche Auszeiten tun sicherlich gut, machen es aber noch schwerer, den Stressabbau in den Alltag zu integrieren.“

training kommt als unspezifisch positive Technik hinzu“, so Heinrichs.

Wichtig ist zudem zu erkennen, wann Entspannungsübungen nicht ausreichen. Schlafstörungen, depressive Symptome oder psychosomatische Beschwerden sind Alarmsignale und bei vielen Betroffenen ist es dann nicht mit Achtsamkeit oder Autogenem Training getan. Um herauszufinden, ob Selbsthilfe ausreicht oder professionelle Hilfe notwendig ist, findet Heinrichs folgende Fragen hilfreich: Zeigen Maßnahmen der Selbsthilfe und Prävention keine ausreichende Wirkung? Sehen Sie keine Möglichkeit, Ihre eigene Situation selbst zu verbessern und den Stress zu mindern? Empfänden Sie gutgemeinte Ratschläge und Hinweise aus dem Umfeld als Angriff und führen diese zu erhöhter Gereiztheit und Konflikten? Bringen Sie körperliche oder psychische Beschwerden mit chronischem Stress in Verbindung? Verschlechtern sich Symptome von körperlichen oder psychischen Vorerkrankungen mit Stress oder treten diese bei Stress erneut auf?

Was sonst noch hilft? Stress ist oft herausgemacht. Viele Menschen haben den Anspruch, leistungsfähig zu sein, sich voll zu belasten, wollen aber dennoch lässig und entspannt bleiben. „Dahinter steckt ein kritischer Selbstoptimierungstrend. Insofern muss die Stressdiagnostik psychologische, körperliche und soziale Faktoren der Entstehung und Aufrechterhaltung umfassen“, so Heinrichs. „Dazu gehört eine genaue Betrachtung der persönlichen Ziele und des – gegebenenfalls krankmachenden – Anspruchs an sich selbst.“

Inneres wie äußeres Gleichgewicht wären ja ein schönes Ziel. Die beruhigende Gewissheit, dass auf Stress wieder Ruhe folgt und sich nach wachen Stunden in der Nacht irgendwann schon der Schlaf einstellt, ist angesichts der Achtsamkeitsangebote und des Imperativs, sich zu entspannen, immer schwerer zu erreichen. „Menschen müssen eine Balance anstreben“, sagt Sozialpsychologin Frey. „Wir sind zu wenig darin ausgebildet. Man braucht beides, Anspannung wie Entspannung, um erfolgreich zu sein!“ Mit einem mittleren Level an Erregung gelingt die beste Leistung – wer zu gestresst ist, bekommt vor lauter Anspannung nichts auf die Kette. Bei völliger Entspannung und Gleichgültigkeit fehlt hingegen die Konzentration, es droht amöbenhafte Erschlaffung.

Um Balance geht es auch bei dem Spagat, eine anstrengende Situation individuell erträglicher und entspannter zu gestalten. Belastende Zustände im Job, in der Politik oder weltweit werden dadurch ja nicht verändert, sondern stabilisiert. Insofern könnten Anspannung und innerer Druck angesichts von Krieg, Klima und anderen Krisen genau die angemessene Reaktion auf die Zustände sein. Seid unentspannt! Das wäre vielleicht ein Zurfuf, der etwas verändert – und entlastet.

Wie stark Stress empfunden wird, hängt auch am Gefühl von Kontrollverlust

Vielleicht wäre der Zurfuf, der etwas verändert: Seid unentspannt!