

Herbert Hörz

Chronopsychobiologie und Stress

Emotioneller Stress durch Überforderung und Unterforderung, hrsg. von Karl Hecht, Ovidiu König, Hans Peter Scherf, Schibri-Verlag, Berlin, Milow 2001, 575 Seiten

Die interdisziplinäre Arbeitsgruppe "Zeitrhythmik" der Leibniz-Sozietät hat sich zweimal mit Ergebnissen der Stressforschung, vorgetragen von Karl Hecht, befasst. Die Gruppe begann mit der Arbeit, nachdem Franz Halberg, Vater der Chronobiologie, inzwischen Mitglied der Leibniz-Sozietät, im Januar 2001 über Ergebnisse seiner chronobiologischen Forschungen vor der Klasse Naturwissenschaften sprach. Weitere Erkenntnisse trug er im Januar 2002 vor. Die Chronobiologie erfasst Zeitstrukturen. Halberg machte deutlich, wie wichtig 7-tägige/24-stündige chronobiologisch auswertbare Blutdruck- und Herzfrequenzüberwachung zur Verhütung schwerwiegender Kreislaufkrankheiten ist. Hecht baut bei den Untersuchungen zum Stress auch auf den Forschungsergebnissen von Halberg auf. Nun liegt mit dem Buch eine umfassende Darstellung des chronobiopsychologischen Herangehens an den Stress vor, das nicht nur Fachleute interessiert.

Das Buch enthält die Ergebnisse der 2. Berliner Stressforschungstage vom April 2000, deren Präsident Karl Hecht, Gründer des Instituts für psychosoziale Gesundheit, war. Von den 33 Beiträgen hat er 16 als Autor oder Mitautor gezeichnet. Mitherausgeber sind der Facharzt für Allgemeinmedizin Hans-Peter Scherf, der sich mit Allergien und besonders mit dem Cetirizin befasst, und Ovidiu König, zu dessen Forschungsschwerpunkten auch die Lärmforschung und die Psychoakustik gehören und der mit Karl Hecht zu "Stress und Tinnitus" publizierte. Das Spektrum der Probleme ist groß. Stressmechanismen aus molekularer und ganzheitlicher Sicht, behandelt von Peter Oehme, Karl Hecht und Winfried Krause, stehen am Anfang. Es folgen Überlegungen zur Physiologie der Einsamkeit, zur Hypokinese, zum Lärm und zum Gähnen. Die elektromagnetischen Felder werden als Stressor untersucht. Stress in bestimmten Bereichen, bei der Feuerwehr, beim Telefonieren während des Autofahrens, in der Klinik, im Alter, bei Prüfungen, bei Musikern, bei Lehrern usw. sind Gegenstand von Studien. Immer geht es um die

mögliche Über- oder Unterforderung, um exakte Daten, um Diagnosen und um mögliche Therapien. Am Schluss stellt der Sozialmediziner Walter Kofler aus Innsbruck Überlegungen zum Emotionellen Stress unter dem Aspekt des Modells der Kybernetischen Evolutionären Sozialmedizin an.

Mediziner, Biowissenschaftler und Psychologen, Vertreter anderer Disziplinen mögen sich für den einen oder anderen fachspezifischen Aspekt des Buches besonders interessieren. Mich hat als Wissenschaftsphilosophen vor allem das den Forschungen zu Grunde liegende Bild vom Menschen, das ganzheitliche Herangehen, die Berücksichtigung seiner Individualität, seiner subjektiven Fähigkeiten und die Beachtung der Zeitrhythmen und Zyklizitäten im Sinne der Chronobiopsychologie beeindruckt. Von Patienten hört man, sie seien nur als eine bestimmte Krankheit vom Arzt wahrgenommen worden. Stress ist so wissenschaftlich nicht zu erfassen, weil nicht auf bestimmte Organe oder Funktionen beschränkt. Er ist eine Wechselbeziehung zwischen Individuen und ihrer sozialen und natürlichen Umgebung. Er kann nur verstanden werden, wenn man äußere Reize, die physiologischen Funktionen, psychische Reaktionen und ihre Grundlagen im Zusammenhang mit Aktivitäten des Subjekts sieht. Menschen gestalten ihre Lebensbedingungen immer effektiver und humaner. Doch gibt es unterschiedliche Typen, die teils passiv erdulden, teils auf Umstände nur reagieren oder sie doch aktiv verändern. Die chronobiopsychologischen Regulationsdiagnostiker um Karl Hecht und andere wollen dieses ganzheitliche Menschenbild, das subjektive Aktivität und biologische Rhythmen beachtet, dazu nutzen, um durch neue Erkenntnisse bessere Ergebnisse bei der Diagnostik und Therapie von Stress zu erreichen. Das korrespondiert mit einer philosophischen Auffassung, die Zeit nicht nur als Dauer, Ordnung und Richtung des Geschehens fasst, sondern sie auch als Lebensgefühl und Gestaltungsprinzip begreift.

Es geht um die ständige aktive Anpassungsleistung durch Regulation der psychobiologischen Homöostase. Die normale Beanspruchung des Menschen, als Eustress bezeichnet, schwankt im Laufe des Lebens. Hecht macht deshalb auf Unterforderungen aufmerksam, "wenn sich Monotonie, Einsamkeit, Stimulationsmangel, Informationsdefizit, Bewegungsarmut und Langeweile einstellen. Andererseits ist mit Überbeanspruchung der psychobiologischen Regulation zu rechnen, wenn Überforderungen, Erhöhung des Lebenstempos, Informationsüberfluss und Reizüberflutung sowie Störung des Lebensrhythmus vorherrschen. Unter bestimmten Umständen können sich Unter- und Überbeanspruchung als Disstress reflektieren ..." (S. 11) Emotioneller Stress wird als zeitweilige oder permanente Veränderung

der individuellen psychophysiologischen Homöostase verstanden, der sich als Eustress, der psychologischen Funktion und als Distress, der pathologischen Abart, äußert. Die Autoren des Buches orientieren sich so an einer ganzheitlich ausgerichteten und regulationstheoretisch fundierten Konzeption.

Die Diskussion um Stress ist nicht neu und wird immer wieder kontrovers geführt. Hans Selye, mit dem ich 1974 während einer Konferenz in Paris über seine Auffassungen dazu diskutierte, betrachtete Stress als "the spice of life". Er forderte einen Lebensstil, der in Harmonie mit den Naturgesetzen den Stress als positive Kraft für persönliche Entwicklung und Wohlbefinden nutzt. Sein 1974 publiziertes Buch mit dem Titel "Stress without Distress" verdeutlicht in Bildern die vielfältige Funktion von Stress, wenn etwa die Freude Leonard Bernsteins an der kreativen Gestaltung dem Lärm entgegengesetzt wird, den Straßenbauer erdulden müssen. Da er auch den Freudestress mit sowjetischen Emigranten auf dem israelischen Flughafen symbolisierte, meinte er, wenn wir in der DDR sein Buch bringen würden, könnte er diese Bilder problemlos durch andere ersetzen. Stress hat eben auch mit bestimmten kulturellen Hintergründen, Wertesystemen und Normen als Wertmaßstab und Verhaltensregulator zu tun. Das wird deutlich, wenn Bernd Willkomm "Veränderungen des normativen Bezugssystems durch längerdauernden Auslandseinsatz" (S. 128 -134) betrachtet und dabei die Frage aufwirft, was normal ist. Das Verständnis der Normalität hängt von den Umständen und Erfahrungen ebenso ab, wie von erlernten und erlebten Werten und Normen. Kann ein Individuum ein Ereignis nicht als normal akzeptieren, auch wenn es den normativen Bezugsrahmen erweitert, dann führt das zu einer Traumatisierung. (S. 130) Bei "out of area"-Einsätzen treffen nach der Rückkehr meist inkongruente Weltbilder aufeinander, "das verschobene des Heimkehrenden und das weitgehend unveränderte seines sozialen Umfelds." (S. 132) Das führt nicht selten zu schwer lösbaren sozialen Problemen. Auch die Belastung durch die Konfrontation mit stark leidenden, verletzten oder toten Menschen z. B. bei Feuerwehreinsätzen bringt Gewissenskonflikte mit sich (S. 104) und fordert die individuelle Kompetenz zur Bewältigung von emotionalen Krisen heraus, die durch äußere Hilfe zu erhöhen ist.

Zentrales Kapitel des Buches ist das von Karl Hecht verfasste "16. Chronobiopsychologische Regulationsdiagnostik (CRD) zur Verifizierung von funktionellen Zuständen und Dysregulationen." (S. 193 - 252) Er spricht von einem diagnostischen Vakuum bezüglich des frühzeitigen Verifizierens und Erkennens von funktionellen und psychischen Störungen und stellt fest:

"Überhaupt fehlt den Allgemeinmedizinern ein diagnostisches Instrumentarium zum objektiven Nachweis von Schmerz, Angst, Depressionen, Erschöpfung, Disstress und Schlafstörungen." (S. 193) Dieses Vakuum könnte mittels chronobiopsychologischer Regulationsdiagnostik gefüllt werden, welche "die funktionelle (biopsychosoziale und zeitliche) Ganzheit eines Menschen erfassen soll." (S. 196) Sie werde seit 15 Jahren erprobt und umfasse chronobiologische und psychobiologische Grundlagen, wie die Messbarkeit emotionaler Reaktionen, Bestimmung von Funktionszuständen durch Periodenvariabilität, Regulationstheorien und die Aktivierungstheorie. Gegenüber den Stichprobenuntersuchungen wird das frequenzmodulierte Verfahren mit Zeitreihenmessungen bevorzugt, um biologische Rhythmen besser erfassen zu können. Die Bedeutung der CRD wird in verschiedenen Studien belegt und auch mit der Qualitätssicherung in der Psychotherapie in Verbindung gebracht. (S. 403 - 420)

Auch Nichtmedizinern kann das Buch durch den Philosophen empfohlen werden, denn es befasst sich mit einer Problematik, mit der wir alle zu tun haben, mit dem Stress durch Über- oder Unterforderung. Es ist schon interessant, wenn bei den gerontologischen Studien bestätigt wird, "dass lebenslanges Training der geistigen Funktionen sogenannte Alterseffekte minimiert oder ausschließt." (S. 163) Das Buch gibt interdisziplinär orientierten Kolleginnen und Kollegen viele Anregungen über das existierende Menschenbild, die Berücksichtigung der Individualität und Rolle von Rhythmen und Zyklicitäten nachzudenken.