

Erhöhte Stresstoleranz

(aus Mega Brain von Michael Hutchison)

Wir alle sind fähig, gewisse Streßmengen auszuhalten, der Punkt jedoch, an dem wir den Streß nicht mehr ertragen können, ist bei jedem Menschen verschieden. In den Worten des Biochemikers Philip Applewhite von der Yale University: «Das Gehirnprogramm des Hypothalamus, das Streß erkennt, wenn er durch die Nerven eintrifft, ist sicher ein Grund für diese Variationsbreite. Manche Menschen können sich schon gestreßt fühlen, wenn ihnen fast nichts geschehen ist; sie haben eine niedrige Streßtoleranz. Bei anderen wird womöglich wesentlich mehr Streß zugeführt werden müssen, bevor der Hypothalamus ihn als solchen erkennt; diese Personen haben eine hohe Streßtoleranz.» [8] Der Hypothalamus wirkt als homöostatischer Mechanismus, indem er dem Körper hilft, bei Streß im Gleichgewicht zu bleiben. Bei manchen Menschen ist der homöostatische Mechanismus wesentlich empfindlicher für Streß, das heißt, bei manchen Menschen ist der Sollwert des homöostatischen Mechanismus niedriger.

Im Lichte dieser Tatsachen ist es von Bedeutung, daß die Untersuchungen des Neuroendokrinologen John Turner und des Psychologen Tom Fine vom Medical College of Ohio darauf hindeuten, daß das Schweben im Tank nicht nur die Werte der streßbezogenen Chemikalien signifikant reduziert, sondern auch mit den Worten von Turner und Fine eine stark «anhaltende Wirkung» hat. Das heißt, die Verringerung der streßbezogenen Biochemikalien hielt noch viele Tage nach dem letzten Schweben an. Dies führte die beiden Wissenschaftler zu dem Schluß, daß das Schweben geeignet ist, «die Sollwerte des endokrinen homöostatischen Mechanismus zu ändern, so daß der Mensch einen niedrigeren Adrenalin-Aktivierungs-Zustand erleben würde. Dies würde im wesentlichen mit einem höheren Grad von Entspannung einhergehen.» [358]

Das ist wirklich verblüffend, denn es bedeutet, daß das Schweben nicht nur vorübergehend wohltuend wirkt, sondern den Stoffwechsel ändert (beziehungsweise den homöostatischen Sollwert) und damit im wesentlichen die Kampf- oder Flucht-Reaktion dämpft. Wenn man dann unter einem starken Druck steht, der früher die Fähigkeit zu klarem Denken und körperlicher Leistung empfindlich gestört hätte, wird der Druck nach dem Aufenthalt im Tank weniger streßerzeugend wirken. Das heißt, das Schweben ist ein Weg zur Erhöhung der Streßtoleranz.