

Schreiben zur Selbsthilfe

freischreiben . heilwerden . echt leben

Dr. Birgit Schreiber · schreiben-zur-selbsthilfe.com · 01785.338.405

HANDOUT©

Die vier Stressreaktionen

Unser Körper und unsere Seele reagieren auf Stress mit vier typischen Mustern, die tief in unserer Biologie verankert sind. Sie helfen uns, mit Bedrohungen oder Herausforderungen umzugehen, können aber auch belastend sein, wenn sie dauerhaft aktiviert bleiben.

1. Kampf (Fight) – Angriff als Schutzstrategie

Diese Reaktion bereitet uns darauf vor, aktiv gegen eine Bedrohung anzugehen. Der Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin aus, der Herzschlag beschleunigt sich, und die Muskeln spannen sich an. Psychisch äußert sich diese Reaktion oft in Reizbarkeit, Wut oder dem Wunsch, sich gegen eine als stressig empfundene Situation zu wehren – sei es durch Streit, Widerstand oder eine kämpferische Haltung.

2. Flucht (Flight) – Der Impuls, sich zu entziehen

Wenn wir uns gestresst fühlen, aber keinen direkten Kampf führen können oder wollen, kann die Fluchtreaktion einsetzen. Unser Körper wird auf schnelle Bewegung vorbereitet: Herzfrequenz und Atmung steigen, um uns auf eine Flucht vorzubereiten. Psychisch kann sich das in Nervosität, Unruhe oder dem Wunsch äußern, einer belastenden Situation aus dem Weg zu gehen – sei es durch Vermeidung, Ablenkung oder übermäßige Beschäftigung mit anderen Dingen.

3. Erstarrung (Freeze) – Stillstand und Blockade

Manchmal reagiert unser System auf Stress, indem es „einfriert“. Das bedeutet, dass der Körper zwar unter hoher Anspannung steht, aber keine Handlung folgt. Unser Gehirn schaltet in eine Art Notmodus: Wir fühlen uns gelähmt, können uns schlecht konzentrieren oder fühlen uns innerlich wie „abgeschaltet“. Diese Reaktion tritt oft auf, wenn wir uns hilflos oder überfordert fühlen und nicht wissen, wie wir mit einer Situation umgehen sollen.

4. Unterwerfung (Fawn) – Anpassung als Schutz

Bei dieser Stressreaktion versuchen wir, uns anzupassen und Konflikte zu vermeiden. Wir tun, was von uns erwartet wird, auch wenn es uns nicht guttut. Unser Körper kann zwar äußerlich ruhig erscheinen, doch innerlich sind wir angespannt. Psychisch zeigt sich diese Reaktion oft in übermäßiger Anpassung, dem Wunsch, es allen recht zu machen, oder in Schwierigkeiten, eigene Grenzen zu setzen.

Diese vier Stressreaktionen sind überlebenswichtige Mechanismen, doch wenn sie dauerhaft aktiv bleiben, können sie uns erschöpfen. Das bewusste Erkennen unserer Stressmuster ist der erste Schritt, um konstruktivere Wege im Umgang mit Belastungen zu finden.