

## Die vom Stress verärgerte Libido

Gesundheitsbrief 23

Autor: Hartmut Neusitzer - März 2015

### Rückblick

Im [GB 22 Aus Fehlern lernen – gewusst wie](#) erfahren Sie

- die Grundlage für eine segensreiche Fehlerkultur.
- Wieso Menschen sehr unterschiedlich mit einem Fehler/einer Fehlentscheidung/einem Missgeschick/einer Absage umgehen und
- welche Konsequenzen sich hieraus ableiten lassen – lerne ich dazu oder eben nicht.

Im [GB 21 KummerSpeck und SorgenDürr](#) erfahren Sie, wieso psychosozialer Stress die Ursache der Volkskrankheit Übergewicht (Adipositas) und seiner Folgeerkrankung Diabetes ist.

### Die vom Stress verärgerte Libido

Nun mag es ja sein, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist. Allzu gern gewöhnt er sich an ein bisschen Über- oder Untergewicht, Bauchweh, Schnupfen, Kopfweh oder Schlafstörungen. Lieber rasch eine Pille eingeworfen und für eine Weile ist wieder alles gut. Die Lebensqualität scheint dies alles (zunächst) nicht einzuschränken.

Doch wenn es um die Fortpflanzung geht und vor allem darum, was dazu notwendig ist: nämlich Sex, dann ist Schluss mit lustig.

Der Fortpflanzungsakt ist ein schönes Beispiel, wofür wir unser sensibles und unglaublich komplexes Stresssystem – das vegetative Nervensystem – ebenfalls benötigen. Dieses Nervensystem mit seinen unbewussten Reaktionen teilt man in den Sympathikus und den Parasympathikus ein. Das sind zwei getrennt verlaufende Nervenstränge, die sich vom Stammhirn aus zu den verschiedensten Andockstellen (Rezeptoren) im Körper ziehen: zu Organen, Gefäßen, Drüsen. Dabei haben die meisten Körperstrukturen Andockstellen sowohl für den Sympathikus als auch den Parasympathikus. Über diese Andockstellen können Organe aktiviert oder gehemmt werden. Beide Anteile sind für unser Überleben notwendig. Der Sympathikus hat eine leistungsfördernde Funktion. Er aktiviert alles, was uns Kampf oder Flucht ermöglicht und was uns eine Lösung für (schwierige) Aufgaben finden lässt. Der Parasympathikus hat eine erholungsfördernde Funktion. Er ermöglicht uns nach getaner Arbeit zu regenerieren, zu wachsen, uns zu erholen und im Zusammenspiel mit dem Darmhirn gut zu verdauen. Der eine schützt

uns kurzfristig vor Gefahren. Der andere sorgt für die Ressourcen, um ein langfristiges Überleben aufzubauen. Jeder zu seiner Zeit. Während also der Sympathikus das Herz antreibt, wird es durch den Parasympathikus gebremst. Beide sollten nicht gleichzeitig aktiv sein, denn sonst würden wir gleichzeitig bremsen und Gas geben. Um das zu verhindern, kann das Gehirn bei Aktivierung des Sympathikus gleichzeitig den Parasympathikus hemmen. Manchmal allerdings, wenn Sex im Spiel ist oder wenn wir etwas lernen wollen, brauchen wir beide in einem ganz feinen Zusammenspiel. „Beide spielen im selben Team“, nur auf verschiedenen Positionen und mit verschiedenen Funktionen.

Wie spielen Sympathikus und Parasympathikus beim Sex zusammen, wenn sie nicht „gestört“ werden?

Zunächst braucht der Mann Testosteron und die Frau Östrogen, um Lust zu verspüren. Das „Begeisterungshormon“ Dopamin<sup>1</sup> ist nötig, um das Objekt der Begierde ausfindig zu machen und sich gezielt heranzupirschen. Ist es dann endlich so weit, schlägt die Stunde (bei manchen sind es auch Minuten) des Parasympathikus. Wir müssen in entspannte Stimmung kommen, und dazu braucht es die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen Wohlfühlbereich bzw. in seinen Entspannungsmodus zu kommen.

Der Parasympathikus ermöglicht es uns, uns von all den Facetten der Verführung, der Vielfalt erotischer Phantasien und von Kerzenlicht stimulieren zu lassen. Gut, es geht auch schneller. Der Parasympathikus jedenfalls sorgt dafür, dass die Blutzufuhr in den Penis und in den entsprechenden Schwellkörper der Frau, die Klitoris, stark erhöht und gleichzeitig der venöse Blutabfluss vermindert wird. Es kommt zum Stau und damit zur Erektion. Jetzt wird es richtig kompliziert, denn der Sympathikus muss jetzt immer mehr das Ruder übernehmen, die Erregung wird heftiger, Blutdruck, Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, während für die Steifheit des Penis nach wie vor der Parasympathikus zuständig ist. Bis zuletzt hält der kleine Rest Parasympathikus stand, um dann in einem Grande Finale vom Sympathikus übermannt zu werden. Erst dann kann der

Sympathikus die Ejakulation auslösen, nach der die Festigkeit sofort abnimmt.

Die Entspanntheit nach dem sexuellen Höhepunkt hat dann wiederum viel mit dem Parasympathikus zu tun. Und manchmal geht das Spiel ja auch wieder von vorne los.

Unter Dauerstress ist es jedoch nicht so einfach, in die richtige Stimmung zu kommen. Im Dopaminrausch lenkt uns vieles zu schnell ab. Gilt es schwierige Situationen am Arbeitsplatz und/oder in der Familie zu lösen, kann man die Gedanken daran nicht auf Knopfdruck abstellen. Der Parasympathikus bleibt gehemmt. Doch auch wenn die Erektion gelingt, kann Dopamin den Sympathikus zu schnell auf Trab bringen, der Parasympathikus wird zu früh abgeschaltet, und es kommt zum frühzeitigen Samenerguss. Während es im Alter schlicht Durchblutungsstörungen sein können, die eine Erektion verhindern, ist es bei jüngeren Männern meist die Übermacht des Sympathikus. In beiden Fällen kann Viagra eine Erektion verbessern. Während es in dem einen Fall eine sinnvolle Unterstützung darstellt, kaschiert es jedoch im anderen fehlende Mañana-Kompetenz<sup>2</sup>.

Zwar liegt man häufig abends zusammen gemütlich auf dem Sofa, die Kinder schlafen, und auch sonst ist kein Störenfried in Sicht. Auf dem Tisch stehen zwei Gläser mit großartigem Rotwein, und doch haben beide ganz und gar keine Lust auf Sex.

Eher wird gehofft, der andere möge jetzt bloß nicht aktiv werden. In dieser Situation spürt jeder ganz konkret den Unterschied von Sympathikus-Narkose und Parasympathikus-Aktivierung. In der Stressnarkose ist man erschöpft und möchte seine Ruhe haben. Der Körper muss Wunden lecken, bitte keine Gedanken an kraftraubende Aktivitäten wie lustvolle, erotische Vorspiele, Kreativität und Phantasie. Am verlängerten Wochenende, an dem das Handy aus und der Parasympathikus angeschaltet ist, sieht es nach einem vormittäglichen Museumsbummel, einem leckeren Mittagessen in einem malerischen kleinen Bistro und dem anschließenden Mittagsschlaf ganz anders aus. Auf einmal geht es, Mañana macht's möglich.

Oder man nutzt eine andere Möglichkeit, endlich Ruhe im Kopf zu bekommen: Drogen.

Nicht wenige Führungskräfte schildern unter vier Augen, dass sie abends eine Flasche Rotwein benötigen, um abschalten zu können. Doch hierbei geht es nicht um Aktivierung des Parasympathikus. In so einem Fall geht es um eine Sympathikus-Narkose, und das ist etwas ganz anderes als Mañana-Kompetenz<sup>2</sup>. Hier geht es nur darum, aus einem Erschöpfungs-zustand heraus endlich das Chaos im Kopf, das uns am Einschlafen hindert, zu verdrängen. Drogen können ein übererregtes Gehirn dämpfen. Mit Parasympathikus-Aktivierung (Selbstberuhigungskompetenz) hat dies nichts zu tun. Innere Ruhe erreichen wir nicht über Drogen.

### Risiko

Zwar kann Alkohol einen angenehmen Abend zusätzlich unterstützen und dient zum entspannenden Genuss. Doch eine regelmäßige abendliche Alkoholnarkose ist meist der Einstieg in die Abhängigkeit.

Drogen werden selbstverständliche Helfer vor Konferenzen, auf Geschäftsreisen oder am Feierabend. Doch dies ist lediglich eine Atempause auf dem Weg zum Burnout. Wenn es nur noch mit Drogen gelingt, einigermaßen Ruhe im Kopf zu bekommen, dann ist ohne Wenn und Aber therapeutische Hilfe notwendig. Alleine kommt man selten aus dieser Situation heraus.

### Handlungsempfehlung

Aus medizinischer Sicht ermöglicht der Parasympathikus Regeneration, Heilung, Erotik und ein zufriedenes Lebensgefühl.

Menschen brauchen eine ihrem Typ angepasste „Strategie“, um immer wieder in einen entspannten, gelassenen, vor allem energiesparenden und angstfreien Zustand zu kommen. Nur dann hat der Mensch Zugang zu seinem Ressourcenschatz. Hilfreich und zielführend wäre ein einfacher Selbsttest. Hier wird die Konstitutionsebene (Leptosomen, Pykniker, Athleten, Hypoplastiker), die Temperamentebene und die Bedürfnisseebene ermittelt. Auf dieser Basis stellt sich jeder sein auf ihn zugeschnittenes Angebot zusammen. Dies kann, muss jedoch nichts mit Sport zu tun haben. So entwickelt man die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen

Wohlfühlbereich bzw. in seinen Entspannungsmodus zu kommen. Denn nur in diesem Modus ist die Psyche in der Lage, sich zu generieren und frische Energie zu tanken. Die Kompetenz, sich Pausen, Rituale und Muße wieder aktiv zu gönnen, stellt einen wichtigen Schlüssel zu einem dauerhaft erfüllten und zufriedenen (Liebes-)Leben dar.

Ganz herzliche GesundheitsGrüße

Ihr  
*Hartmut Neusitzer*

## Glossar

1

**Dopamin** sorgt dafür, dass wir besonders aufmerksam und wach sind. Es hilft uns, alle Kräfte einzusetzen, um langfristig ein bestimmtes positives Ziel zu erreichen, wie etwa einen Schulabschluss, eine Beförderung oder auch ein Buch zu schreiben. Dopamin entfaltet dabei seine Wirkung hauptsächlich im Gehirn. Es bewirkt, dass wir stark motiviert sind, vor allem dann, wenn wir für unsere Aktivität eine Belohnung erwarten können. Dopamin liebt die nicht ganz leichten Aufgaben. Dann sorgt es dafür, dass wir besonders sorgfältig arbeiten. Leichte Aufgaben findet Dopamin langweilig und hält sich in seiner Wirkung zurück. Dies erklärt, warum sich seltsamerweise besonders bei leichten Aufgaben ständig Flüchtigkeitsfehler einschleichen, die bei anspruchsvoller Tätigkeit viel weniger vorkommen. Ohne Dopamin wären wir lust- und antriebslos. Wir hätten schlicht „keinen Bock“.

Dopamin kann noch mehr. Es erhöht die Informationsdichte, indem es den Informationsfilter im Gehirn abschaltet, mit dem wir uns normalerweise vor einem Informationsübermaß schützen. Mit diesem Filter werden normalerweise Informationen gesperrt, die uns bei einer Tätigkeit stören, Uhrenticken etwa, wenn wir gerade ein Buch lesen. Diese Hemmung brauchen wir also, wenn wir abschalten wollen, wenn wir mal Fünfe gerade sein lassen und nicht an den Ärger im Büro denken wollen. Dopamin dagegen lässt uns alles wahrnehmen, was um uns herum passiert. Ständig auf der Suche nach allem, was uns der Belohnung näher bringen könnte.

Dopamin sorgt auch dafür, dass wir uns Hindernisse und Bedenken schönreden. Wir wollen einfach Gas

geben, langweilige Bedenkenträger sind eher lästig. Das gilt übrigens auch für frisch Verliebte. Da kann der Angebetete noch so ein aufgeblasener Schluri sein und heiße Luft verbreiten, frisch verliebt verwandelt Dopamin ihn in einen Supermann. Unter dieser Voraussetzung können wir in einen regelrechten Schaffensrausch gelangen, wir lernen wie die Weltmeister, interessieren uns für alles und jedes, erledigen die Arbeiten der anderen gleich mit, kurz, wir laufen zu Höchstform auf. Werden wir für unsere Leistungen dann entsprechend belohnt, suchen wir schon die nächste Bewährungsprobe. Erledigen wir auch diese erfolgreich und winkt wieder eine Belohnung, kann das Spielchen ziemlich lange weitergehen, bis - ja, bis es zu viel wird.

2

**Mañana-Kompetenz** ist die Fähigkeit, auf Wunsch jederzeit in seinen Wohlfühlbereich bzw. in seinen Entspannungsmodus zu kommen.

Quellen  
Mañana-Kompetenz  
Dr. Maja Storch, Dr. Gunter Frank

Selbstmanagement – ressourcenorientiert, 5. Auflage.  
Dr. Maja Storch, Dr. Frank Krause