



**University of  
Zurich** <sup>UZH</sup>

**Clinical Psychology and Psychotherapy**

---

2. Symposium  
Der Seeklinik Brunnen

„Nach dem Stress ist vor dem Stress“

## **Der Einfluss von Stress über die Lebensspanne hinweg**

Dr. phil. Elvira Abbruzzese  
Fachpsychologin FSP, Oberassistentin  
Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie  
der Universität Zürich

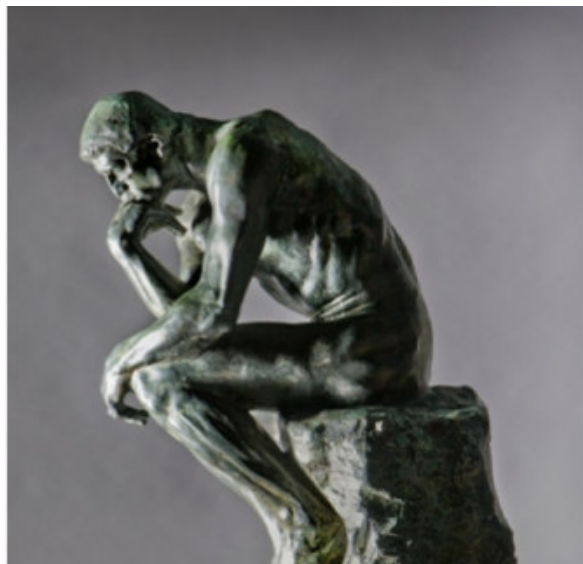


**University of  
Zurich** <sup>UZH</sup>

**Clinical Psychology and Psychotherapy**

---

**Hmmm...**





## ...doch wie können wir „Stress“ definieren?

- aus dem Englischen; bedeutet so viel wie „Druck“ „Anspannung“
- ursprünglich aus der Physik stammender Begriff, der Zug oder Druck auf Material beschreibt
- erst in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde der Begriff auch wissenschaftlich auf physiologische und in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts auf psychologische Phänomene übertragen



## ...doch wie können wir „Stress“ definieren?

**Art, Dauer und Intensität** des Stressors ebenso wie individuelle Coping-Strategien sind relevant für das **subjektive** Erleben von Stress!

„Arten“ von Stress:

- Akuter Stress
- Chronischer Stress
- Alltagsstress (daily hassles)
- Frühe (kritische) Lebensereignisse (early critical life events)
- (Kritische) Lebensereignisse im Erwachsenenalter
- Traumatisierung (intensives Entsetzen/ Furcht)



## ...doch wie können wir „Stress“ definieren?

„Stress“, so commonly used in daily discourse, refers to experiences that cause feelings of anxiety and frustration because they threaten one's security or push one beyond his/her ability to successfully cope“

*aus der Einleitung von:* Mc Ewan, B. (2016). In pursuit of resilience: stress, epigenetics, and brain plasticity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1-9.



## ... und wie können wir „Resilienz“ definieren?

Resilience is the process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats, or even significant sources of stress – such as family and relationship problems, serious health problems, or workplace and financial stressors. It means “bouncing back” from difficult experiences.

American Psychological Association (APA), 2011, “What is Resilience?”, Abschnitt 1.



## In der verbleibenden Zeit...

1. Der schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit
2. Die Aussagekraft von Bio-Psycho-Sozialen Modellen
3. Was passiert unter Druck („Stress“)?
  1. Psychobiologische Stressreaktionen
  2. Wann kommen wir unter Druck?
  3. Das Allostase-Modell nach McEwan
4. Die Bedeutung der Epigenetik für die Kommunikation zwischen Körper und Psyche
5. Wann kommen Risiko- und Resilienzfaktoren zum Tragen? Bio-Psycho-Soziale Modelle in der Anwendung



## In der verbleibenden Zeit...

- 1. Der schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit**
2. Die Aussagekraft von Bio-Psycho-Sozialen Modellen
3. Was passiert unter Druck („Stress“)?
  1. Psychobiologische Stressreaktionen
  2. Wann kommen wir unter Druck?
  3. Das Allostase-Modell nach McEwan
4. Die Bedeutung der Epigenetik für die Kommunikation zwischen Körper und Psyche
5. Wann kommen Risiko- und Resilienzfaktoren zum Tragen? Bio-Psycho-Soziale Modelle in der Anwendung



## **Der Schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit**

Pathogenese von Stress induzierten oder aufrecht erhaltenen Erkrankungen abhängig von:

- Art des Stressors sowie differenzierende Aspekte (bspw. bei Trauma: man-made vs. non man-made)
- Chronizität des tatsächlich vorhandenen Stressors bzw. des subjektiv erlebten Stresses
- Häufigkeit/ Akkumulation einzelner Stress-Erlebnisse
- Subjektives Erleben des/ der Betroffenen
- Individuelle Ressourcen des Individuums
- Resilienz des Individuums



## **Der Schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit**

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“

Paracelsus, 16. Jh.



## In der verbleibenden Zeit...

1. Der schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit
- 2. Die Aussagekraft von Bio-Psycho-Sozialen Modellen**
3. Was passiert unter Druck („Stress“)?
  1. Psychobiologische Stressreaktionen
  2. Wann kommen wir unter Druck?
  3. Das Allostase-Modell nach McEwan
4. Die Bedeutung der Epigenetik für die Kommunikation zwischen Körper und Psyche
5. Wann kommen Risiko- und Resilienzfaktoren zum Tragen? Bio-Psycho-Soziale Modelle in der Anwendung



## Die Aussagekraft von Bio-Psycho-Sozialen Modellen

### „Bio“:

- Genetik/ Epigenetik
- neuronale Prozesse
- Reaktionen von Körpersystemen (bspw. endokrine und immunologische Prozesse)

### „Psycho“:

- Wahrnehmung und Erleben
- Lernen (über Modell und Erfahrungen)
- Denken
- Gefühle
- Verhalten

### „Sozial“:

- Umweltfaktoren
- Lebensbedingungen
- Soziodemographische Daten

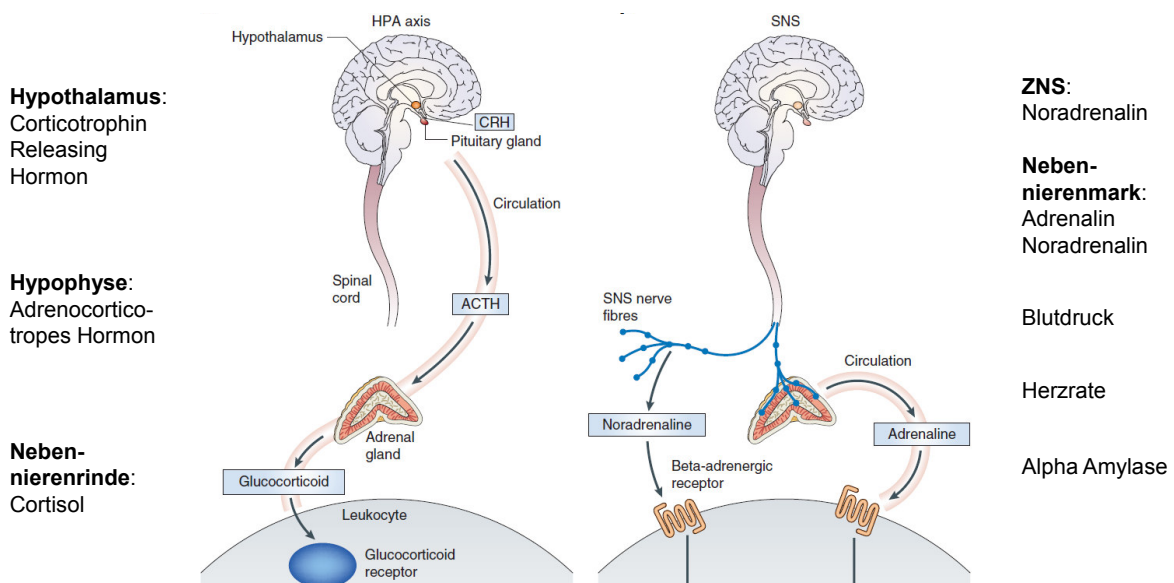


## In der verbleibenden Zeit...

1. Der schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit
2. Die Aussagekraft von Bio-Psycho-Sozialen Modellen
3. Was passiert unter Druck („Stress“)?
  1. Psychobiologische Stressreaktionen
  2. Wann kommen wir unter Druck?
  3. Das Allostase-Modell nach McEwan
4. Die Bedeutung der Epigenetik für die Kommunikation zwischen Körper und Psyche
5. Wann kommen Risiko- und Resilienzfaktoren zum Tragen? Bio-Psycho-Soziale Modelle in der Anwendung



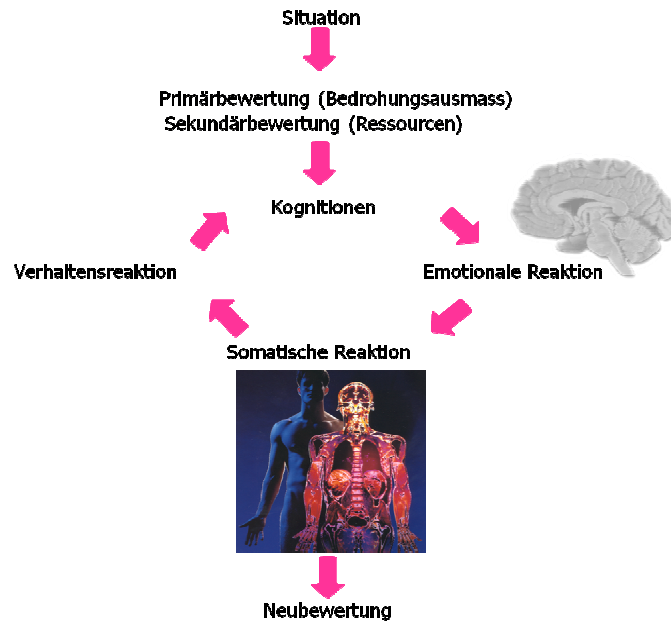
## Psychobiologische Stressreaktionen



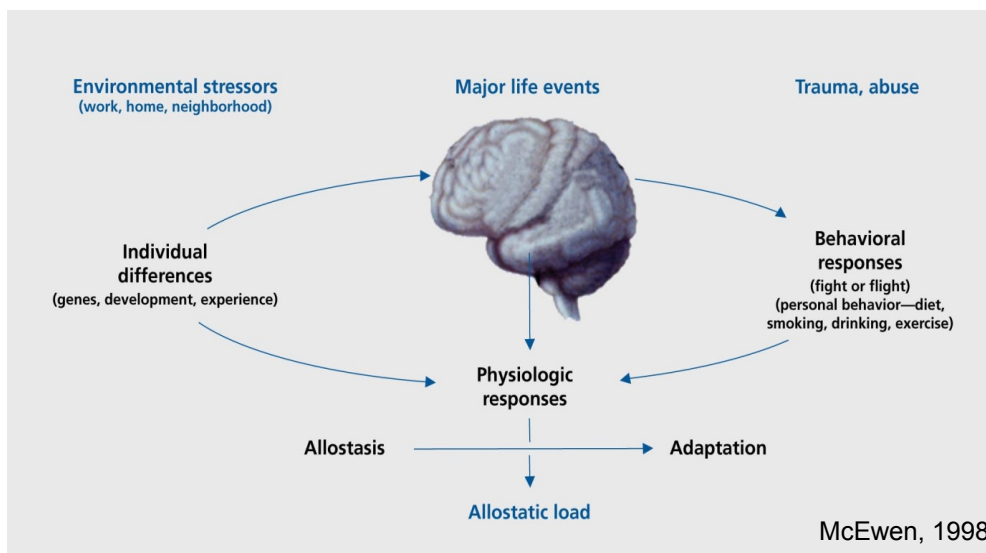
Aus: Eisenberger & Cole (2012). Social neuroscience and health: neurophysiological mechanisms linking social ties with physical health. *Nature Neuroscience*, 15, p. 670



## Wann kommen wir unter Stress? Transaktionales Modell bzgl. Stress und Coping (Lazarus und Folkman 1986)



## Konzept der Allostase und der Allostatischen Last nach McEwen (1998)







## In der verbleibenden Zeit...

1. Der schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit
2. Die Aussagekraft von Bio-Psycho-Sozialen Modellen
3. Was passiert unter Druck („Stress“)?
  1. Psychobiologische Stressreaktionen
  2. Wann kommen wir unter Druck?
  3. Das Allostase-Modell nach McEwan
- 4. Die Bedeutung der Epigenetik für die Kommunikation zwischen Körper und Psyche**
5. Wann kommen Risiko- und Resilienzfaktoren zum Tragen? Bio-Psycho-Soziale Modelle in der Anwendung



## Epigenetik

- Schnittstelle zwischen Umwelt, genetischer Prädisposition & Phänotyp
- Modellierung der Genexpression, nicht der DNA selbst
- 3 epigenetische Mechanismen: Histonmodifizierung, Aktivität nichtkodierender RNA & DNA-Methylierung
- Dynamischer Prozess: De- & Hypermethylierung:
  - Bspw. sportliche Aktivität & kardiovaskuläre Fitness → Demethylierung in Genen  
(Bryan et al., 2013)
- Epigenetische Muster können vermutlich transgenerational weitergegeben werden



## Epigenetik – bspw. das Glukokortikoid Rezeptor Gen *NR3C1*

- Hypermethylierung der Promotorregion des *NR3C1*-Gens → verringerte Expression des Glukokortikoid Rezeptors
- vermindertes Ansprechen von *NR3C1* auf Kortisol → daraus resultierende eingeschränkte Regulation der HHNA-Achse
- Befunde zum *NR3C1*-Gen & Methylierung
  - Chronischer Stress in der Kindheit → erhöhte Methylierung *NR3C1*-Gens (McGowan et al., 2008; Perroud et al., 2011, Tykra et al., 2012)
  - PTBS & Depression: unterschiedliche Befunde (Na et al., 2014; McGowan et al., 2008; Yehuda et al., 2014)
  - BPS → erhöhte Methylierung des *NR3C1*-Gens (Perroud et al., 2011)

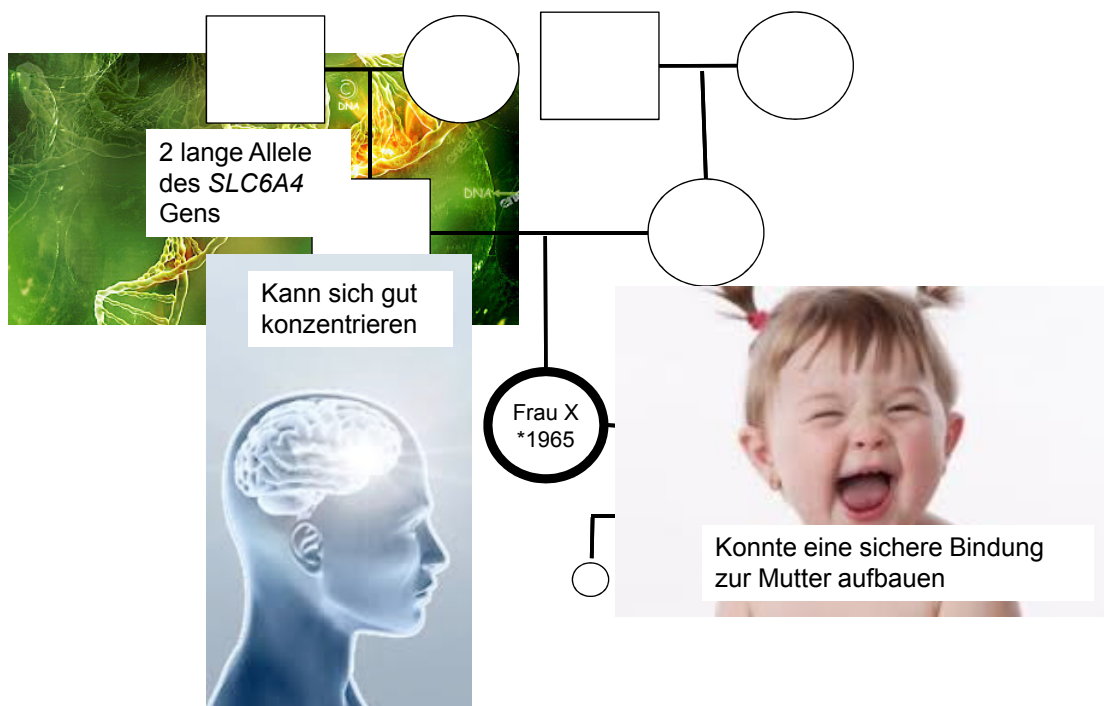


## In der verbleibenden Zeit...

1. Der schmale Grat zwischen Gesundheit und Krankheit
2. Die Aussagekraft von Bio-Psycho-Sozialen Modellen
3. Was passiert unter Druck („Stress“)?
  1. Psychobiologische Stressreaktionen
  2. Wann kommen wir unter Druck?
  3. Das Allostase-Modell nach McEwan
4. Die Bedeutung der Epigenetik für die Kommunikation zwischen Körper und Psyche
5. **Wann kommen Risiko- und Resilienzfaktoren zum Tragen? Bio-Psycho-Soziale Modelle in der Anwendung**



## Bio-Psycho-Soziale Modelle anwenden



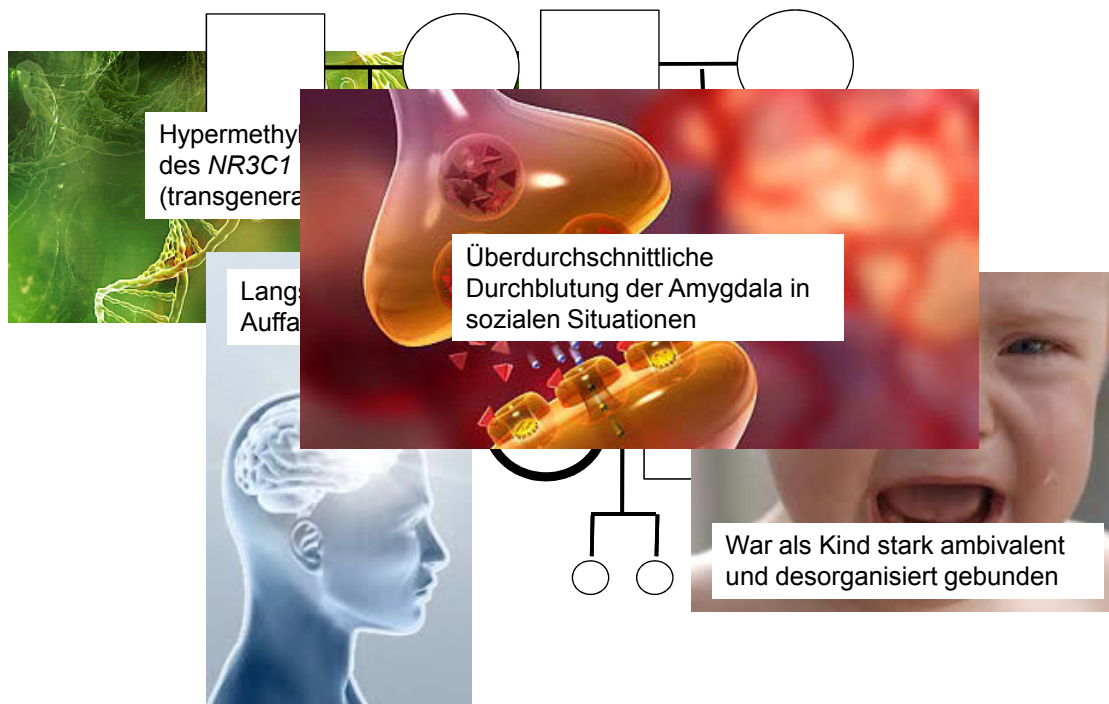
## Annahmen in Bezug auf sich selbst, andere und das Leben

- Ich bin liebenswert
- Ich bin gut so wie ich bin
- Ich kann vertrauensvolle Beziehungen aufbauen
- Menschen sind mir üblicherweise gut gesinnt
- Ich kann meine Ziele erreichen
- Das Leben ist spannend
- An Herausforderungen kann ich wachsen





## Bio-Psycho-Soziale Modelle anwenden



## Annahmen in Bezug auf sich selbst, andere und das Leben

- Ich bin nicht liebenswert
- Ich bin nicht gut genug/ dumm/ hässlich
- nur wenn ich Übermässiges leiste, werde ich von Menschen geliebt
- Andere Menschen und emotionale Nähe sind bedrohlich für mich
- Ich habe immer Pech
- Das Leben ist unberechenbar und ich bin immer auf der Hut
- Alleine bin ich hilflos





**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Clinical Psychology and Psychotherapy**

---

„Mit Elend und Tragik kam ich durch die Familie früh in Berührung. Das Grauen verschwand mit dem Ende des Zweiten Weltkriegs nicht [...] Die Komödie wurde mein Gegengift.“

aus: Neue Züricher Zeitung, Interview vom 12.3.2016 mit dem Filmemacher Rolf Lyssy



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Clinical Psychology and Psychotherapy**

---

**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**