

Das Phänomen „Spannung“

Die Sicht der Psychologin

Anja Benesch

Wie wird Spannung aufgebaut?

Spannung kann durch äußere Einflüsse, Emotionen oder eine bestimmte Grundstimmung entstehen, wobei die drei Faktoren natürlich auch zusammenspielen können. Sie zeichnet sich durch eine Haltung gespannter Erwartung aus und steht immer im Zusammenhang mit unserer Prognose bezüglich einer Situation, einem Ereignis oder der Zukunft ganz allgemein. Spannung kann einerseits durch Angst, Unsicherheit oder bestimmte Befürchtungen bedingt sein, z. B. wenn unmittelbar vor uns ein Unfall passiert. Andererseits kann auch eine hohe Motivation oder (Vor-)Freude Spannung auslösen, z. B. wenn wir morgen heiraten.

Wie äußert sich Spannung?

Generell geht Spannung mit einer hohen Aktivität des Nervensystems einher. Der menschliche Organismus stellt dabei Kräfte bereit, um z. B. auf Gefahr reagieren und Leistung erbringen zu können. Wir unterscheiden zwischen psychischen und physiologischen Reaktionen. So erlebt ein Schauspieler vor seinem Bühnenauftritt Anspannung in Form von Lampenfieber, er konzentriert sich auf das Wesentliche und blendet alle störenden und ablenkenden Umweltinformationen aus, was ihm im besten Fall hilft, eine gute Performance abzuliefern. Bei einem Menschen mit Prüfungsangst kann eine ganz ähnliche Situation – die Zeit kurz vor der mündlichen Prüfung – eine Reihe körperlicher Reaktionen wie Schweißausbrüche, Herzrasen, Mundtrockenheit und ein Engegefühl in der Brust auslösen, die als sehr unangenehm erlebt werden und in der Prüfungssituation selbst zu einem Blackout mit Sprechblockade führen können. Spannung kann also als positiver Stress (Eustress) und negativer Stress (Distress) wahrgenommen werden. Dabei spielt es eine große Rolle, wie wir bewerten, was wir wahrnehmen. Messbar ist Spannung z. B. über die Puls- oder Atemfrequenz sowie über den Blutdruck.

Wie wird Spannung wieder abgebaut oder aufgelöst?

Auf der psychischen und physiologischen Ebene kann eine starke Anspannung nicht dauerhaft aufrechterhalten werden. Es ist eine Frage der Zeit, bis sie von alleine wieder abnimmt. In der heutigen Zeit spricht man jedoch viel von „Dauerstress“ und einer Grundanspannung, die sich aufgebaut hat und die Menschen begleitet. Hier spielen chronische und akute Belastungen und unser Umgang damit eine wichtige Rolle. Langfristig kann eine hohe psychische Spannung mit körperlicher Verspannung einhergehen und zu verschiedenen körperlichen und psychischen Erkrankungen wie Depression führen. Zum Spannungsabbau ist es daher hilfreich, unseren eigenen Umgang mit Belastungen zu überprüfen und Situationen neu zu bewerten. In Bezug auf körperliche Anspannung kann ein Abbau über sportliche Betätigung erfolgen. Hilfreich ist auch die regelmäßige Durchführung eines Entspannungsverfahrens wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder das Erlernen von bewusster Atementspannung.

Warum suchen Menschen Spannung in Mediendarstellungen?

Medien aller Art versuchen seit jeher, Spannung bewusst zu erzeugen. Sie wird als dramaturgisches Mittel in Krimis, Horrorfilmen, aber auch in romantischen Komödien eingesetzt. Wir empfinden die körperliche Anspannung hier als angenehm und suchen sie. Wir wollen den „Nervenkitzel“, wollen intensive, sinnliche Erfahrungen machen, durch die wir uns lebendig fühlen. Hier kommt auch wieder ins Spiel, welche Erwartungen wir haben und wie wir das bewerten, was wir erleben: Bei einem Krimi wartet man darauf, dass der Täter am Ende gestellt wird, bei einem romantischen Film hofft man nach vielen dramatischen Wendungen auf die Vereinigung der Liebenden am Schluss. Dann darf sich alle Anspannung lösen, die Erregung der Sinne schwindet, die körperlichen Reaktionen lassen nach, man lacht vielleicht oder weint und atmet tief durch.

Anja Benesch ist Psychologische Psychotherapeutin im Evangelischen Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge in Berlin.



Die Fragen stellte Barbara Weinert.