

# Krank macht, was kränkt - - und was hält gesund?

Andreas Zieger

CvO Universität Oldenburg  
Institut für Sonder- und Rehapädagogik  
Ethikkommission Medizin und  
Gesundheitswissenschaften



Jahrestagung der Österreichischen Wachkoma Gesellschaft  
Wien, 16. Oktober 2015

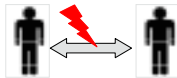
## Übersicht

- I Kränkung und Krankheit
- II Verletzte Gefühle und kränkende Lebensbedingungen
- III Und was hält gesund?
- IV Einbindung in die Gemeinschaft (participation and „social networking“)

## I Kränkung ... schwächen, erniedrigen

### Verletzung der Gefühle oder des Selbstgefühls eines anderen

- jemandem eine Kränkung zufügen
- etwas als Kränkung empfinden



#### Synonym

- schlecht behandeln, beleidigen, demütigen, mißachten, diskriminieren (Duden, 08.10.2015)

Mhd: schwächen, erniedrigen, schädigen, zunichte machen (Pfeifer 1995, S. 727)

#### Narzistische Kränkung (Freud):

- Selbstwertkränkung infolge einer Zurückweisung

## ... Krankheit - schwach, kraftlos

WHO (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 08.10.2015)

### „Störung des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“

#### Synonym

- sich eine Krankheit zuziehen, erkranken
- von einer Krankheit befallen/heimgesucht werde
- sich anstecken, sich infizieren (Duden, 08.10.2015)

Mhd: schwach, kraftlos, schlecht, leidend; durch Schwäche krumm, gekrümmt, gebogen (Pfeifer 1995, S. 727)

- **affiziert werden von kränkenden Gefühlen**



## II Gefühle ...

### „Alles Lebendige fühlt“ (Weber 2007)

Emotionen sind ein grundlegender Bestandteil der menschlichen Seinsweise:

- bestimmen die soziale Wirklichkeit bis in alle Einzelheiten.
- sind der „Leim“ zwischenmenschlicher Beziehungen.

Wer „Sinn und Bedeutung des fremden Anderen“ verstehen will, muss die häufig verborgene „Emotionslogik“ entschlüsseln: z.B. „demente“ Alte, „Schwerstbehinderte“, „Depressive“, „Psychotiker“, „Apalliker“ etc. (Gerhard 1988, Machleidt 1999)

## und das Beziehungsorgan „soziales Gehirn“ (Fuchs 2008) („Social Neuroscience“)

- Wesentlich geprägt von Erziehung, Werten und moralischen Kategorien, die uns vermittelt werden
- Teil eines sozio-kulturellen Umfeldes
- In Wechselwirkung mit anderen Gehirnen (z.B. Gedankenlesen)



Jede zwischenmenschliche Beziehung ist nicht nur ein psychisch-emotionales Geschehen, sondern auch ein körperlicher Gestaltungsprozess („verkörperte Gefühle“) (Keleman 1992)

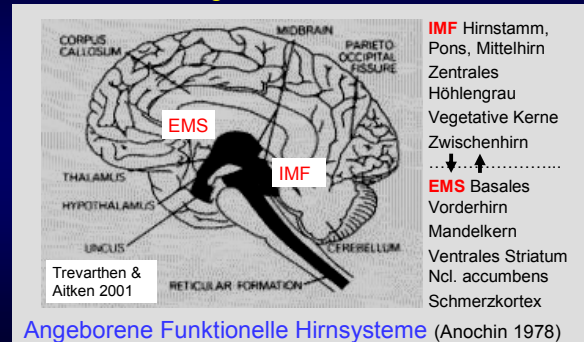
## Psychoneurale Grundsysteme

(Roth 2014: Wie das Gehirn die Seele macht. Klett-Cotta)

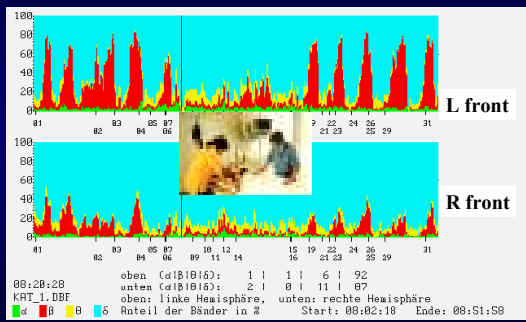
1 Stresssystem	Ebenen	limbisch
2 Beruhigungssystem	1 tiefe	1-4
3 Bewertungs- und Belohnungssystem	2 mittlere	
4 Impulskontrolle		5
5 Bindungssystem	3 obere	3, 4
6 Realitätssinn und Risikobewertung	4 kognitiv-verbal (sprachlich)	kortikal 6

## Autonomes Körper selbst -

Basale Selbstregulationseinheit (Lurija 1970)



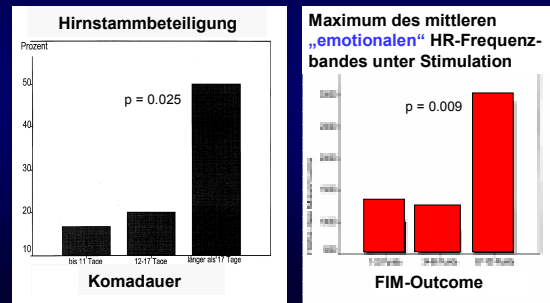
## Beruhigende Wirkung von Angehörigen während Besuch im EEG-Power-Spektrum



Verdecktes Verhalten, äußerlich nicht sichtbar, aber messbar!

## Einfluss von sensorischer Stimulation und Dialogaufbau auf frühe Reagibilität und Outcome nach schwerem SHT [n = 42 Koma-Patienten]

(Hildebrandt/Zieger et al 2000, Zieger et al 2000, 2001)



2013 PLOS ONE

### Emotional Processing of Personally Familiar Faces in the Vegetative State

Haggai Sharon<sup>1,2\*</sup>, Yaelen Pasternak<sup>1,2</sup>, Eli Ben Simon<sup>1,2</sup>, Michal Gselberger<sup>1,2</sup>, Nir Giladi<sup>1,2</sup>, Ben Ziv<sup>1,2</sup>, Kfir Shalita<sup>1,2</sup>, David Hassin<sup>1,2</sup>, Talma Hendler<sup>1,2,3,4</sup>

**Untersuchungsbedingungen:**  
 4 Patienten im UWS, 13 Kontrollen, fMRI

**Viewing**  
 1) Passives Betrachten von Gesichtern vs. Mustern  
 2) Betrachten von vertrauten vs unvertrauten Gesichtern, incl. eigenes Gesicht

**Imaging**  
 3) Aufforderung, sich das Bild der Eltern vorzustellen

**Ergebnisse**  
 • Bei allen wurden die entsprechenden visuellen und emotional-limbischen Strukturen aktiviert  
 • Emotionale Awareness für Umgebung wie seiner selbst!  
 • 2 Pat. mit Aktivierung limbischer Areale erreichten MCS

## Residuales „affektives“ Bewusstsein!

(Decety, Kotchoubey, Panksepp, Singer, Zieger)

44 UWS-Patienten (CRS-R, MRT)

a. „Emotionales“ Experiment (Schmerzschreie):

Antwort: 24 (54,5%) („Pain matrix“)

partiell: 20

voll: 4



b. „Kognitives“ Experiment (mentales Vorstellen):

Antwort: 5 (11,4%)

Partiell: 4

Voll: 1

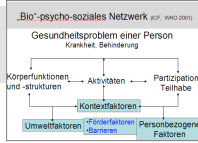


Yu et al 2013: Patients with UWS respond to the pain cries of other people. Neurology 80,345-352

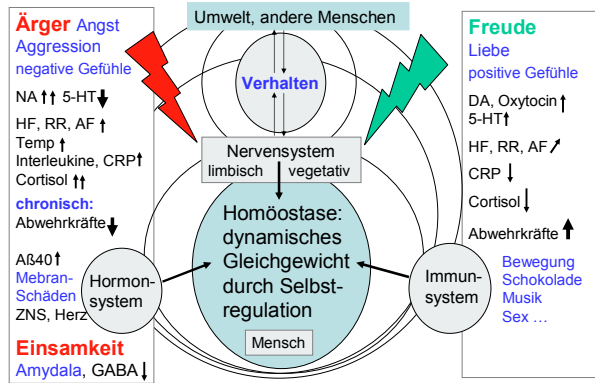
### III Verletzte Gefühle ...

wirken auf limbischen, hormonellen und behavioralen Wegen auf

- **körperliche** (Immunstatus, Affekte; **körperliche Funktionen und Strukturen**)
- **psychische** („innere Wunde“, seelische Verletzung; **Aktivitäten**) und
- **soziale Dimensionen** (Selbstwert, Selbstachtung, Anerkennung, Würde, Ehre; **Partizipation/Teilhabe**) unseres Selbstseins in der Welt (**Kontextfaktoren**)



### Psychoneuroimmunologie (nach Micketta 1991, 22)



### Grundängste menschlicher Existenz

(nach Bergner 2013, 108)

Basis/Motive des Menschseins Stufen	„Macht“ <b>Vergehen</b>	„Anschluss“ <b>Verlassen werden</b>	„Leistung“ <b>Versagen</b>
1. Abwehr	Wut/Zorn Ekel (Verachtung)	Traurigkeit Verachtung (Ekel)	Traurigkeit Wut/Zorn
2. Kontrolle	Überraschung Neugier	Scham Neugier	Schuld Neugier
3. Überwindung Akzeptanz	<b>Liebe</b>	<b>Glück</b>	<b>Freude</b>
Ziel des Menschseins	<b>Das Leben</b>	<b>Die Liebe</b>	<b>Der Sinn</b>

### Kränkende Umgangweisen


#### Verletzungen der Integrität/Autonomie

Äußerungen am Krankenbett (über den Kopf hinweg)

- „Das ist doch kein Leben mehr“, „grauenvolle Zustand“.
- „Sterbender“, „wie hirntot“ ... (**Angst vor eigenem Vergehen**)

Öffentliche Herabsetzung, Zurückweisung, „Schneiden“, Ausgrenzung, locked-out ... (**Angst vor eigenem Verlassenwerden**)

Entwürdigen (zum Objekt machen)

- Entblößen, prüfender Blick („nützlich?“)
- Liegen lassen, vernachlässigen →  (**Angst vor eigenem Versagen**)

### III Und was hält gesund?

Hans-Georg Gadamer  
**Über die Verborgenheit der Gesundheit**



„Die Krankheit ist es, was sich aufdrängt, als das Störende, Gefährliche, mit dem es fertig zu werden gilt.“ (1993, 135)

Krankheit ist das Bewusstsein, das Gesundheit gewesen ist.

„Zur Bewahrung der Gesundheit gehört die Verborgenheit, die im Vergessen besteht.“ (173 ff.)

### Emotionale Kommunikation

(Schreiber 2004, S. 215 ff.)

[Die das richtige Wort beherrschen] **beleidigen niemanden** und sie sprechen trotzdem die Wahrheit.

Ihre Worte sind klar, aber **niemals gewaltsam** ...

Sie lassen sich **nicht demütigen** und **demütigen niemanden**.

Budda

**Gewaltfreie Kommunikation** (weder passiv noch aggressiv) (Rosenberg 2003)

**Bestärkende, emotionale Kommunikation**

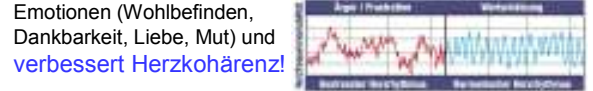
- Der einzige Weg, auf dem man geben kann und bekommt, was man braucht
- Eigene Grenzen (und die des anderen) bleiben gewahrt
- Eigene Bedürfnisse und die des anderen werden respektiert

**Zusammenarbeit anbieten, sich gemeinsam um eine Problem/Aufgabe kümmern:**

- Wertschätzung erhält dauerhaft gute Beziehungen
- wirkt gesundheitsfördernd!

**Herzkohärenz** (McCraty 2001) Maß für die Integrität des Gesamtorganismus

Das limbische System kontrolliert Gefühle und Körperreaktion: **Wertschätzung** fördert positive Emotionen (Wohlbefinden, Dankbarkeit, Liebe, Mut) und **verbessert Herzkohärenz!**



führt zur Synchronisation von Atmung und Herzschlag und



**Herzkohärenztraining** (Biofeedback, 6 Wo):  
 bei Atemnot, Müdigkeit, Ängsten und Depressionen  
 • Stressniveau um 22 % ↓  
 • Depression um 34 % ↓  
 • Körperlicher Zustand um 14% ↑  
 Kontrollgruppe (konventionelle Therapie):  
 • alle HRV-Indikatoren verschlechtert

**„Geteiltes Leid ist halbes Leid“**



**Why we hold hands?** (James Coan 2006)

- 16 glücklich verheiratete Frauen
- Elektroschocks unter Hirnaktivitätsmessung (MRT): Aktivierung von Regionen, die „Gefahr“ signalisieren (limbisches System)

Wenn Ehepartner Händchen halten:

- deutlich geringe Aktivierung von „Gefahr“
- Schmerzempfinden geringer (Effekt auch bei Fremden, aber deutlich geringer)

**Positive Wirkung von sozialer Unterstützung** durch **Berührung** physisch festgestellt!

**Emotionale Resonanz** (Mitgefühl, Empathie, Spiegelneurone) (Schnabel 2015; Keysers 2011)

**Menschen als „ultrasoziale Wesen“** (Tomaseello)

- Fähigkeit, sich auf den emotionalen Zustand anderer einzustellen und sich davon beeinflussen zu lassen (Nachahmung, Synchronisation, Kooperation)
- Lächeln, Stirnrunzeln, Augengruß; Stimme, Redeweise
- Langjährige Ehepaare synchronisieren Gesichtszüge, Liebespaare im selben Raum: Herz- und Atemfrequenz

Mitleid (passiv) aktiviert im Gehirn empathische (Leib-)Strukturen

**Helfendes Mitgefühl (aktiv) aktiviert positive Emotionen: Liebe, Fürsorge, Mut** (Tanja Singer 2013).

**Heilmittel „Zweisamkeit“ und „zwischenmenschliche Beziehung“**

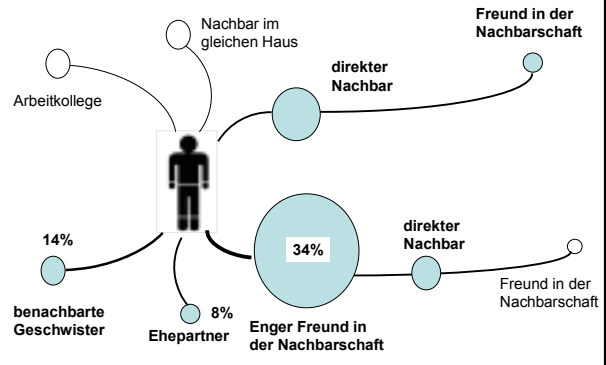
**Menschen in engen Beziehungen**

- seltener krank
- weniger anfällig für Depressionen und Ängste
- Wunden heilen schneller
- leben länger, mehr Fitness, mehr Wohlbefinden

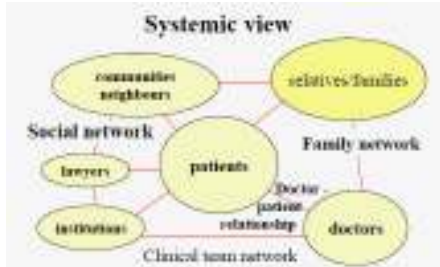
**Begegnung von Menschen**

- „biochemischen Brücken“: Oxytocin, Dopamin
- halten Blutdruck unter Stress und Immunsystem stabil, senken die Entzündungswerte: CRP (Savada 1997, Coan 2006, Albrecht 2009)

**Beeinflussung von Wohlbefinden durch entfernte Mitmenschen**



#### IV Einbinden in die Gemeinschaft (participation and „social networking“)



Zieger, A. (2002) "Social networking" as a strategy for adequate long-term care and participation of severely brain-injured "apallic" people. 8th European Regional Conference (ERC) of Rehabilitation International. Heidelberg: DVIR, pp. 461-467

#### „Spätes Erwachen“



1984: Schweres SHT mit Dauerkoma

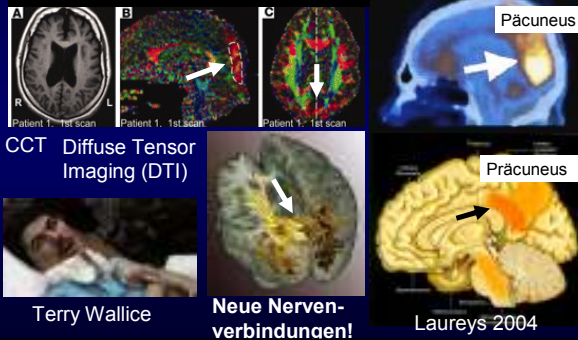


Tetraplegie mit Beugespastik



2003: Im Pflegeheim erwacht. Sagt „Mom“, „Pepsi“

#### Voss et al 2006: „Neuwachstum von Nervenverbindungen nach 19 J. Koma“



#### Von einer blinden Patientin und 3,5 J im Wachkoma nach SHT mittels der ABC-Methode diktiert:



Ich weiß nicht, wo sich meine Körperteile befinden. Ich merke nicht, dass ich mich anspanne. (10.5.1991)  
 Ich habe das Stadium eines Apallikers durchlaufen. (28.7.1991)  
 Meine Eltern helfen mir nicht, um Anerkennung zu kriegen, sondern weil sie mich lieben! (2.10.1992)  
 Ich kann nicht mit den Augen sehen, aber mit dem Herzen! (20.10.1992)  
**Behinderte sind Menschen wie Du und ich!** (11.10.1992)

„Die (...) Analyse verdeutlicht, dass **Traumaüberlebende** eine **Pionierrolle** innehaben. In ihrem schweren **Ringen um Integration des Erlebten** erarbeiten sie ein wesentliche **Elemente einer zukünftigen Lebenshaltung.**“

(Brookmann, In: Existenz und Gefühl. Alber 2007, 63)

