

„Dement-sprechend“

Das ABC der Demenz:
Im Einklang mit sich – in Resonanz mit Kranken.

Ein „Alphabetisierungsprogramm“ zur Harmonisierung
der eigenen Befindlichkeit und von Betroffenen

Dr.phil. Dieter Hofmann
Dipl.-Päd., Dipl.Psychogerontologe

1

Es wird eng:

A

A-B-C-D-mens

2

Ein ABC von Hirn, Herz und (feuchter) Hand: **A**-nalyse, **B**-indung und **C**-hronobiologie

Die Erkenntnisse über das Zusammenspiel von Körper und Geist in eine "Medizin der Emotionen" zu überführen, ist das Ziel des Neurologen und Psychiaters David Servan-Schreiber.

Stress, Angst und Depression sind nach seinen Befunden heilbar - und zwar ohne Medikamente und jahrelange Psychotherapie.

Im Inneren des Gehirns befinde sich ein "**emotionales Gehirn**", das alle Funktionen kontrolliere, die unser Wohlbefinden beeinflussen, und einen Großteil der Körperfunktionen wie Herz, Blutdruck, Hormone, das Verdauungs- und Immunsystem dazu.

Sei das System im Gleichklang, fühlen wir uns stimmig; gerate es aus der Balance, seien Stress, Ängste und Depressionen die Folge.

3

“Die Neue Medizin der Emotionen“

“Zunächst einmal muss man verstehen, dass wir zwei Gehirne haben: ein emotionales und ein kognitives.

Das ist ein in der Neurologie lange bekanntes Faktum, nur hat man dieses Wissen noch nicht für die Psychiatrie und Psychotherapie genutzt.

Stress, Angst, Depression und die körperlichen Reaktionen darauf werden vom emotionalen Gehirn kontrolliert. Und dieses Gehirn ist nicht sehr stark an die Sprache und den Verstand angebunden, sondern viel mehr mit den Körperfunktionen verknüpft. ...

Wenn man über den Körper geht, kann man viel leichter an die Gefühle herankommen und auf sie einwirken.

4

...Wenn man eine Depression hat, nimmt man Antidepressiva – aber in 30 bis 50 Prozent der Fälle kommt die Depression wieder, wenn man die Medikamente absetzt. Das heißt, man muss sie weiter nehmen.

Was mich an der Beziehung von emotionalem Gehirn und Körper interessiert, ist, die Mechanismen der Selbstheilung zu entdecken.

Genauso wie wenn Sie sich schneiden: Die Wunde verheilt von selbst wieder!

Man hat entdeckt, dass das emotionale Gehirn ebenfalls über Mechanismen der Selbstheilung verfügt, und man weiß mittlerweile, wie man sie wirksam nutzen kann.“

David Servan-Schreiber

5

Zum Weiterlesen:

Servan-Schreiber, David (2004):

Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente.

München: Antje Kunstmann Verlag, München 2004.

6

Stimmigkeit und Balance:

„Ein UND
ist ges und;
ein ABER
ist mak aber.“

Zum Überblick diese Ebenen des „**dreieinigen Gehirns**“
(MacLean)

A: Abstraktes Denken („Hirn“)

B: Beziehungserleben („Herz“)

C: Chronobiologie:

langfristig wirksame Regulationsmechanismen; Vegetativum;
hormonell regulierter Stressaufbau (Sympathikus) und
Stressabbau (Parasympathikus) bei Distress; Stressfolgen
(Blutdruck; dauerhaft unter Druck) („Hand“, in diesem Fall
feuchte Hand)

Ein phasengerechtes „ABC“
als Quintessenz
der Phaseneinteilungen zur Demenz

A: Angst und Abwehr
der Merkstörungen

A: Achtung auf Abstand:
Sachlich-interess.
Reporterin

B: Bewegungsdrang und
Bewegtheit

B: Berührende Begleiterin:
mitfühlende Freundin

C: Chronifizierte Muster

C: Charakterstarke Mutter
eines Kleinkindes

D: Dämmerzustand

D: „Daumenlutschen“:
Beruhigung eines
Säuglings



A-B-C-D-mens

9

„Unter jedem Dach
wohnt ein Ach.“

Angst vor der Zukunft
Abwehr von Nähe
Abwehrmechanismen
Anklagen

Anerkennung der Lebensleistung
Alltagsnahe Arbeit für das Selbstwertgefühl

Die Spitze der Angst ist gebrochen:
es rundet sich.

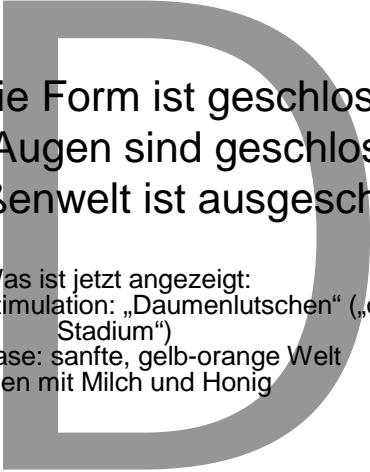
Beziehung und Bindung zu anderen werden
wichtiger als eigene Ausfälle und
Funktionieren des Gedächtnisses.

Schließen des Lebenskreises: Zustand
näher sich dem Anfang des
Entwicklungsverlaufs

Krabbeln / Brabbeln
Keine räumliche Wahrnehmung, 80cm Seh-Distanz, Blick auf Boden
gerichtet, Spüren und Befingern der Welt und der Mitmenschen
Chronisch wiederkehrende Muster wie Wischen, Schlagen
Angebot: weiche Materialien zum Quetschen, Kneten, Schmieren
(„Anales Stadium“: Lustgewinn am Weichen)

Schmieren, Schmusen, Schmatzen,

Schaukeln, Schreien



Die Form ist geschlossen.
Die Augen sind geschlossen, die
Außenwelt ist ausgeschlossen.

Was ist jetzt angezeigt:
Vor allem orale Stimulation: „Daumenlutschen“ („orales
Stadium“)
Pflege-Oase: sanfte, gelb-orange Welt
Stillen mit Milch und Honig

Stress als „Brandbeschleuniger“

Die Heidelberger Prospektive Studie von Grossarth-Maticsek belegt klare Zusammenhänge zwischen physischen Faktoren, bestimmten Verhaltensmustern und chronischen Erkrankungen.

Es können so genannte „Synergieeffekte“ statistisch nachgewiesen werden:

Kommen mehrere Krankheitsfaktoren zusammen, erhöht sich das Risiko zu erkranken um ein Vielfaches stärker, als es die bloße Addition der Faktoren erwarten ließe.

Dabei wirken besonders Stressfaktoren mit physischen Faktoren, z. B. Zigarettenrauchen, bei Entstehung chronischer Erkrankungen synergistisch, während sich die physischen Faktoren ohne Stress nur addieren.

Walross und Huhn - oder so

Aufgrund der Forschungsergebnisse entsteht die „Grossarthsche Typologie“.

Der Typus des gehemmt-angepassten Menschen, der in der Distanz von ersehnten Personen lebt und leidet, neigt signifikant stärker zur Krebserkrankung.

Der zu hilfloser Aufregung neigende Mensch ohne Fähigkeit, sich von störenden Objekten zu distanzieren (Typus 2) bekommt häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Am längsten gesund bleiben relativ autonome Menschen, die in sich hineinhören, spüren, was ihnen gut tut und sich dann auch so verhalten (= Fähigkeit zur „Selbstregulation“).

15

Literatur hierzu:

Grossarth-Maticek, Ronald (1999):

Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen. Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Berlin, New York: De Gruyter.

Grossarth-Maticek, Ronald (2000):

Autonomietraining. Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation. Berlin, New York: De Gruyter.

Grossarth-Maticek, Ronald (2002):

Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Krankheitsrisiken und soziale Gesundheitsressourcen im sozio-psycho-biologischen System. Berlin, New York: De Gruyter.

16

Das entspricht **nicht** dem Menschen mit Demenz:

- | „Sie sollen anders fühlen als ich!“ (Ich darf gehetzt und gestresst sein, Sie aber nicht...)
- | „Sie sollen sich bloß nicht so verhalten wie ich! (Wenn ich nichts esse, heißt das für Sie noch lange nichts!“...)
- | „Seien Sie geduldig (auch wenn ich weiß, dass Sie keinen Zeitbegriff mehr haben).“
- | „Später sag ich Ihnen, dass Sie ein wertvoller Mensch sind. Ich muss erst noch zu Frau Moor gehen.“
- | „Ich darf im Urlaub im Watt waten und matschen. (Sie sollen sich 365 Tage im Jahr benehmen wie eine anständige Erwachsene).“

17

Verschlimmerung möglichst verhüten: **präventives ABC**

- **A:** Angstfreiheit, Apfelsaft und Alltagsarbeit
(Erleben von Selbstwirksamkeit – Dopamin)
- **B:** Bewegung, Berührung und Begleitung in Gefühlswelten
(„tuning in“ - Spiegel-Neurone; Methode alter ego, Hilf-Ich)
- **C:** Chanting (Chronobiologie, Chronomedizin);
sChaukeln, sChmieren (Fingerfarben...) sChmusen (C-Nervenfasern ansprechen)
- **D:** Drücken (Kuscheltier) und Gedrücktwerden
„Daumenlutschen“ – orale Stimulation
(Außenwelt noch über Mundraum erlebbar):
Milch mit Honig als Muttermilch-Reminiszenz

A-B-C-D-mens

18

ALT-Gierige brauchen Neu-Gierige

Begleitmenschen, die zu sesshaft in ihren eigenen Gewohnheiten wohnen, sind für Menschen, die sich ebenfalls am Altvertrauten orientieren müssen oder davon überfallen werden, selten eine Freude.

Dement sprechend sprechen:

In der Sache klar und rar,
mit Herz und Händen warm und wahr.

Aus Wirrarr
wird wirrWAHR.

Literaturtipp zum unvermeidbaren Resonanz-Faktor
(gerade Menschen mit Demenz spiegeln uns)

Bauer, Joachim (2008):

Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und
das Geheimnis der Spiegelneurone. München: Heyne (9. Aufl.)

21

Danke für Ihre Aufmerksamkeit
und guten Appetit!

Letzter dementsprechender Spruch:

„Gemeinsam Essen läßt Vergessen vergessen.“

e-mail: dtr.hofmann@web.de

22