



palliative so gemeinsam + kompetent

Angst!



... ist ein unangenehmes Gefühl, welches man ändern möchte!

HNO summer school

Prof. Gerald Hüther, deutscher Neurobiologe und Autor
populärwissenschaftlicher Bücher

Dr. med. Christoph Cina





palliative so gemeinsam + kompetent

Palliative Care: es geht vor allem um
Angstreduktion



„Angst frisst die Seele auf!“

Angst vor Leiden

Angst vor Kontrollverlust und Fremdentscheide

Angst vor „Abgeschoben-Werden“

Angst vor Überlastung der Angehörigen





palliative so gemeinsam + kompetent

Gedanken zur Angst

Eine Welt ohne Angst gibt es nicht.

Ohne Angst könnten wir nicht überleben.

Gefühl der Angst als Auslöser für Veränderung.

Gehört zum Leben und hilft einen neuen Weg zu finden.

Ein Lösungsversuch ist, Kontrolle zurückzugewinnen.

Maximalvariante absolute Macht bzw. Kontrolle.

Dr. med. Christoph Cina





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst ...

*Westliche Gesellschaften sind
angstbetont wegen zunehmendem
Vertrauensverlust*



Hemmechanismen der Angst sind **Vertrauensressourcen**

Eigene Kompetenzen

Vertrauen nach gemeinsamen Lösungen. Psycho-sozialer Support.

Vertrauen, dass es wieder gut wird. Vermittlung durch Religion und Märchen. Lebensmelodie, dass es nach Problemen wieder gut wird.





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst...



Zweiter Hauptsatz der Thermodynamik: Ziel, dass möglichst wenig Energie verbraucht wird. Gehirn: Kohärenz.

Angst ist ein inkohärenter Zustand mit grossem Energieverbrauch

Inkohärenter Zustand ausgelöst im Präfrontalkortex mit Ausbreitung über das ganze Hirn.

Fehlgeleitete Lösungsansätze: Alkohol, Fernsehen etc.





palliative so gemeinsam + kompetent

Palliative Care



Die Biologie der Angst

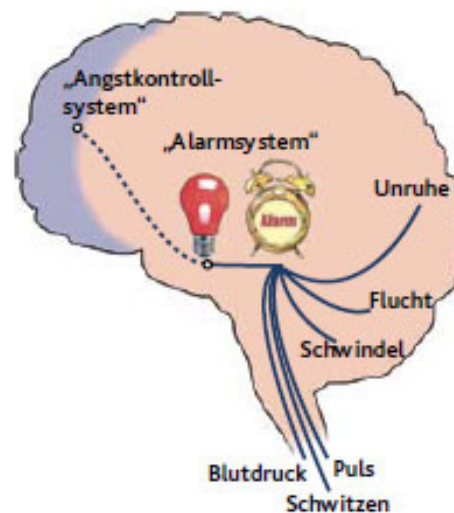
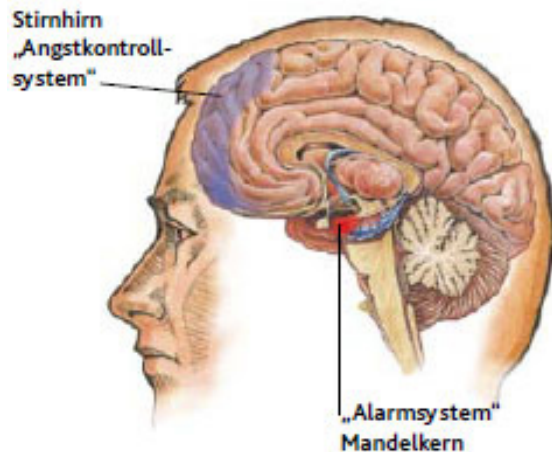
Dr. med. Christoph Cina





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst bedeutet Stress!





palliative so gemeinsam + kompetent

Stress als Notfallreaktion



Notfallreaktion

die letzten Reserven des Körpers werden mobilisiert. (Feind oder Nahrungsmittelkonkurrent)





palliative so gemeinsam + kompetent

Archaische Notfallprogramme

- 1. Wut, Aggression***
- 2. Flucht***
- 3. Totstellreflex***





palliative so gemeinsam + kompetent

Dauerstress



Notfallreaktion als Dauerreaktion führt zum Untergang

stressbedingte Erkrankungen (Stresshormone unterdrücken die körpereigene Abwehr)

Stressbedingte Unfruchtbarkeit (Stresshormone unterdrücken die Produktion von Geschlechtshormonen





palliative so gemeinsam + kompetent

Lernfähiges Gehirn!

Bewältigung von Stress durch Anpassung

Unser Gehirn ändert unter den Stresshormonen seine Verschaltungen

Stressreaktion hat stammesgeschichtlich eine Einwirkung auf unsere genetischen Programme





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst

Kontrollierbare Stressreaktion



Ein Gefühl, das den ganzen Körper überflutet

***Herzrasen, Pulsschlag in den Ohren, feuchte Hände,
müssen auf Toilette, fühlen uns schlecht, ohnmächtig,
alleingelassen und hilflos !***

Alarmglocken im Gehirn läuten:

verzweifelte Suche nach einer Lösung!

bei Lösung Gefühl von Freude und Erleichterung!





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst!

Kontrollierbare Stressreaktion

aus Angst wird Zuversicht und Mut

aus Ohnmacht wird Wille

Vertrauen steigt (Selbstvertrauen)

nach der Lösung

Freude und Erleichterung ,stolz, zufrieden und ein bisschen glücklich





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst

Unkontrollierbare Stressreaktion

Keine Lösung des Problems in Sicht

Verzweiflung, Ohnmacht, Hilflosigkeit! Angstschweiss tropft von der Stirne

Sirenen im Gehirn läuten

Im Gehirn ist der Teufel los!





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst!

Unkontrollierte Stressreaktion



Überflutung des Gehirns mit Stresshormonen

Steroidhormone wirken modulierend auf das Gehirn. Verschaltungen werden « aufgeweicht» und abgebaut)

Voraussetzung, dass neue Wege zur Bewältigung der Angst entstehen.





palliative so gemeinsam + kompetent

Angst!

Unkontrollierbare Stressreaktion



aus Angst wird Wut und Verzweiflung

aus anfänglicher Ratlosigkeit wird Ohnmacht

aus leichter Verunsicherung wird quälender Zweifel

Ohne Lösung

mutlos, resigniert, elend, verzweifelt, unzufrieden, unglücklich und ohne Selbstvertrauen





palliative so gemeinsam + kompetent

Auswege zur Bewältigung der Angst!



Die Angst des Babys bei jedem Verschwinden der Mutter

***aus dem anfänglichen Geschrei wird Zuversicht und Selbstvertrauen
aus der Hilflosigkeit wird ein positiver Erfahrungsschatz***

Der Säugling lernt für's Leben!

beeinflusst unser Denken Fühlen und Handeln!





palliative so gemeinsam + kompetent

Auswege zur Bewältigung der Angst!



Gefühl, dass ich es allein nicht mehr schaffe...

brauche einen Menschen, der hilft, der da ist, der zuhört, der tröstet, der zur Seite steht!

brauche einen Hund, eine Katze, etwas Lebendiges, zu dem ich sprechen kann.





palliative so gemeinsam + kompetent

Auswege zur Bewältigung der Angst!

Ein Gefühl, dass die Angst besiegt

Die Liebe!

Prof. Gerald Hüther, Neurobiologe, Hirnforscher, Universität Göttingen

Dr. med. Christoph Cina





palliative so gemeinsam + kompetent

Auswege zur Bewältigung der Angst!



Ein Netz von Verbindungen zwischen den Milliarden von Nervenzellen

Verkehrsleitsystem (**noradrenerges System**: Wachrütteln der Nervenzellen, Kontrolle des Informationsflusses)

Verkehrsleitsystem verändert das Gehirn und optimiert den Verkehr. (Verschaltungen, die zur Bewältigung der Herausforderung gebraucht werden, werden ausgebaut)





palliative so gemeinsam + kompetent

Fazit



Wir brauchen kontrollierte Stressreaktionen, um uns immer neuen Herausforderungen unserer Lebenswelt anzupassen!

Wir brauchen unkontrollierte Stressreaktionen, um angelegte Verschaltungsmuster aufzuweichen und nach neuen geeigneten Wegen zu suchen!

Wir brauchen Stressreaktionen, um uns ändern zu können!





palliative so gemeinsam + kompetent

Wege aus der Angst



Vertrauen, dass es gemeinsam geht.

Sich von Vorgaben und Bestimmungen durch Andere lösen und die Verantwortung dafür selber übernehmen.

Selbstgestalter des eigenen Lebens.

