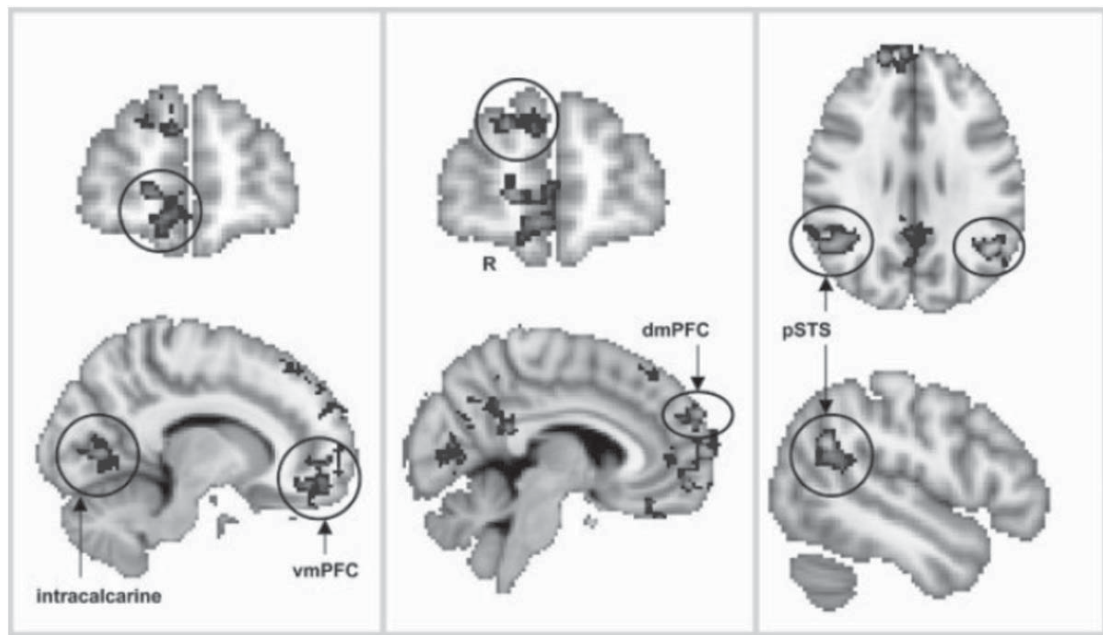


Schuld und soziale Konsequenz



Morey et al. Neuroimage 2012

Mit Schuld zurecht kommen

- Abzuspalten: es ist **nicht** passiert
- Ein Weg zu finden die Schuld **umzuformen** (Abzuwehren)
 - Ich habe es **nicht** gewollt
 - Ich habe **nichts falsch** gemacht
 - Ich habe **keine Kontrolle** über mich gehabt

Mit Schuld zurecht kommen

- Für die **Zukunft** denken
 - Es darf **nie wieder** geschehen
 - Ich muss **mich ändern** damit die Schuld nicht nochmal passieren kann
(Gehirn = Vorhersagemaschine)
- Sich **verzeihen, dass es passiert ist**
- **Haltung** entwickeln und **lernen nicht mehr** darüber **nachzudenken**

Achtsamkeit

- **Aufmerksamkeitsübungen** sollen das **bewusste Körperempfinden** und ein **urteilsfreies Erleben des Momentes** fördern.
- Ausblenden von Gedanken und **Fokussierung** auf eine **Sinnesqualität**

Verlorene Kinder

- Bei 20 000 Eltern, die ein **Kind verloren** hatten, stieg die Gefahr eines **tödlichen Herzinfarktes** auf RR 1,36
- Nach dem **7. J** erhöhte sich das **Risiko** und blieb auch **nach 17 J** auf erhöhten Niveau RR 1,58

Entspannungstechniken

- 362 Patienten erhielten Entspannungstechniken sowie Stressreduktions-training für 1 J (20h) nach einem Herzinfarkt.
- In der Interventionsgruppe traten innerhalb 8 Jahren auf:
 - **45% weniger erneute Herzinfarkte,**
 - **28% weniger Todesfälle**

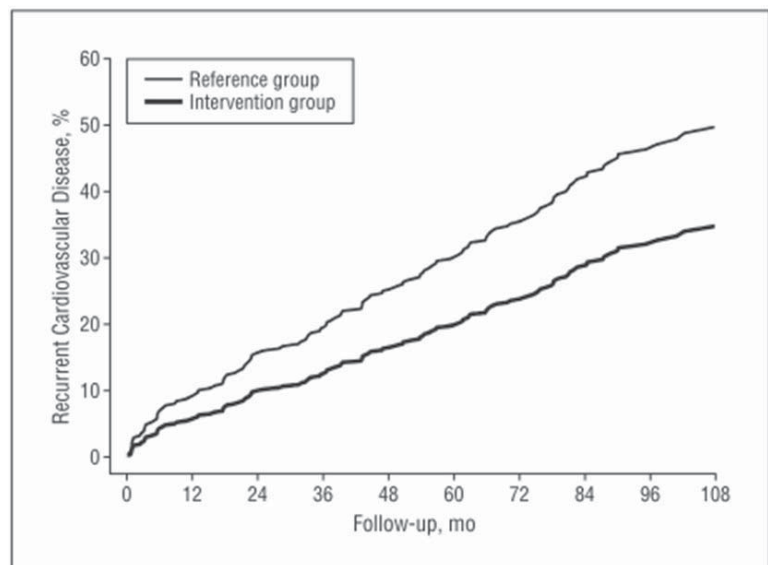


Figure 2. Cumulative first recurrent fatal and nonfatal cardiovascular events during 9 years (108 months) from baseline, adjusted for the influence of age, sex, marital status, education, smoking habits, comorbidity (number of previous acute myocardial infarctions, angina pectoris, hyperlipidemia, hypertension, heart failure, diabetes mellitus, asthma/chronic obstructive pulmonary disease, and stroke), peripheral artery disease, and 2-year mean systolic blood pressure, serum cholesterol, and serum triglyceride level, and scores for vital exhaustion, coping ability resources, and credence in the future, by treatment group.

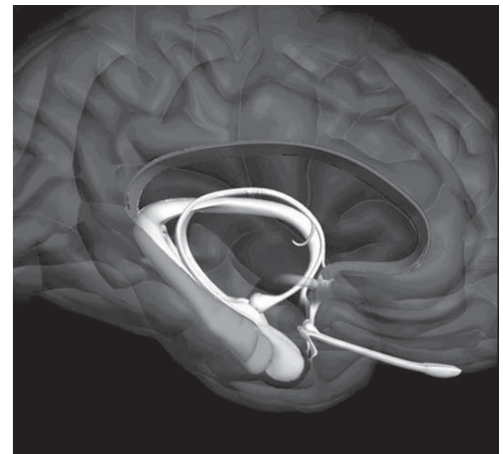
Gibt es bei Schuld einen Sinn?

- Gehirn versucht das Geschehene zu verstehen
- Versucht häufig einen Sinn darin zu finden
- Jedoch wird häufig kein Sinn gesehen, oder wenn nur kurzzeitig

- Braucht es Sinn?

Filter: Hippokampus

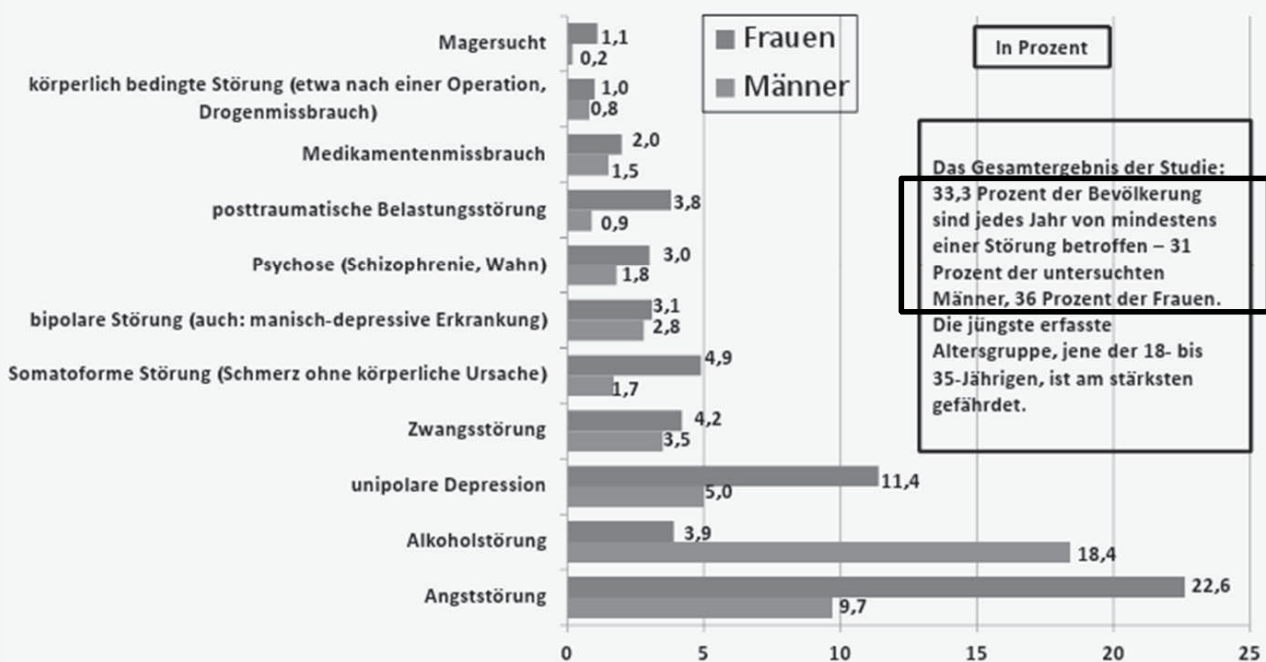
- **Plausibilitätsprüfung**
 - „Weil nicht sein kann, was nicht sein darf“
 - Aus der Fülle der Deutungen von Informationen wird die **plausibelste ausgesucht**
- Wahrgenommenes wird mit **Erwartetem verglichen**
- Was **unwahrscheinlich** ist, wird **verworfen**



Filter: Hippokampus

- Wenn **Filter** zu **streng** filtern, erfährt man nur dass, **was man schon weiß**
- Wird der **Filter** **weiter** gestellt: neue **Bedeutungszusammenhänge** werden erkannt, **Kreativität**
- Bei **Filterstörungen** können auch **unwahrscheinliche Deutungen Realität** werden
- **Spiritualität / Religiösität** im Elternhaus gelernt = gelernt (Gefühl)

Die häufigsten psychischen Erkrankungen

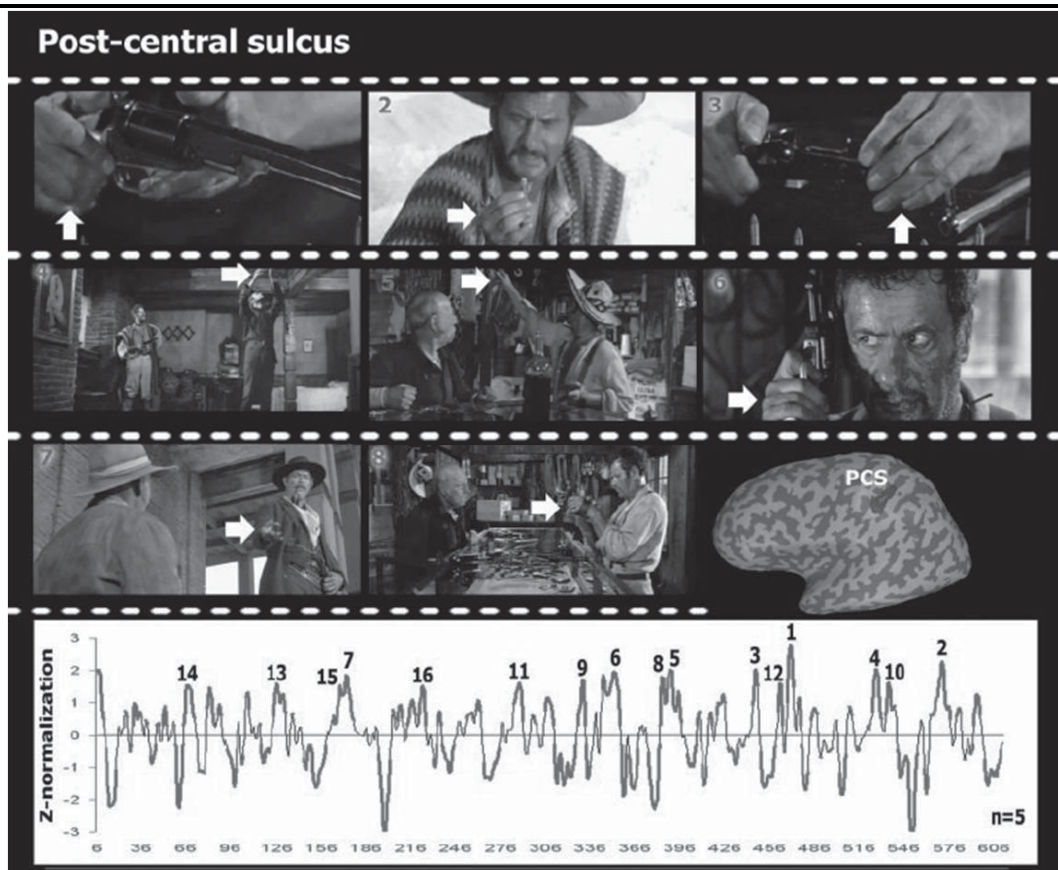


Häufigsten Einzeldiagnosen bei Krankenhausbehandlung (ohne Rentner) bei Männern

BKK Gesundheitsreport 2005

ICD	Krankheitsart	Absolut		je 1.000 Versicherte		Tage je Fall
		KH-Fälle	KH-Tage	KH-Fälle	KH-Tage	
F10	Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol	19.874	196.573	4,4	43,1	9,9
G47	Schlafstörungen	15.085	41.220	3,3	9,0	2,7
K40	Hernia inguinalis	14.206	71.629	3,1	15,7	5,0
M51	Sonstige Bandscheibenschäden	10.711	103.734	2,4	22,7	9,7
J34	Sonstige Krankheiten der Nase und der Nasennebenhöhlen	10.584	61.035	2,3	13,4	5,8
N20	Nieren- und Ureterstein	10.271	46.934	2,3	10,3	4,6
I20	Angina pectoris	9.786	50.417	2,2	11,1	5,2
M23	Binnenschädigung des Kniegelenkes [internal derangement]	8.991	42.052	2,0	9,2	4,7
I25	Chronische ischämische Herzkrankheit	7.772	49.935	1,7	11,0	6,4
S82	Fraktur des Unterschenkels, einschließlich des oberen Sprunggelenkes	7.108	69.118	1,6	15,2	9,7
I21	Akuter Myokardinfarkt	6.447	54.918	1,4	12,0	8,5
S83	Luxation, Verstauchung und Zerrung des Kniegelenkes und von Bändern des Kniegelenkes	6.096	36.597	1,3	8,0	6,0
K35	Akute Appendizitis	5.971	42.334	1,3	9,3	7,1
S06	Intrakranielle Verletzung	5.702	33.489	1,3	7,3	5,9
K80	Cholelithiasis	5.607	42.726	1,2	9,4	7,6
J32	Chronische Sinusitis	4.966	31.040	1,1	6,8	6,3
J35	Chronische Krankheiten der Gaumen- und Rachenmandeln	4.877	32.684	1,1	7,2	6,7
F32	Depressive Episode	4.854	168.386	1,1	36,9	34,7
I48	Vorhofflattern und Vorhofflimmern	4.669	24.940	1,0	5,5	5,3
M54	Rückenschmerzen	4.615	34.741	1,0	7,6	7,5

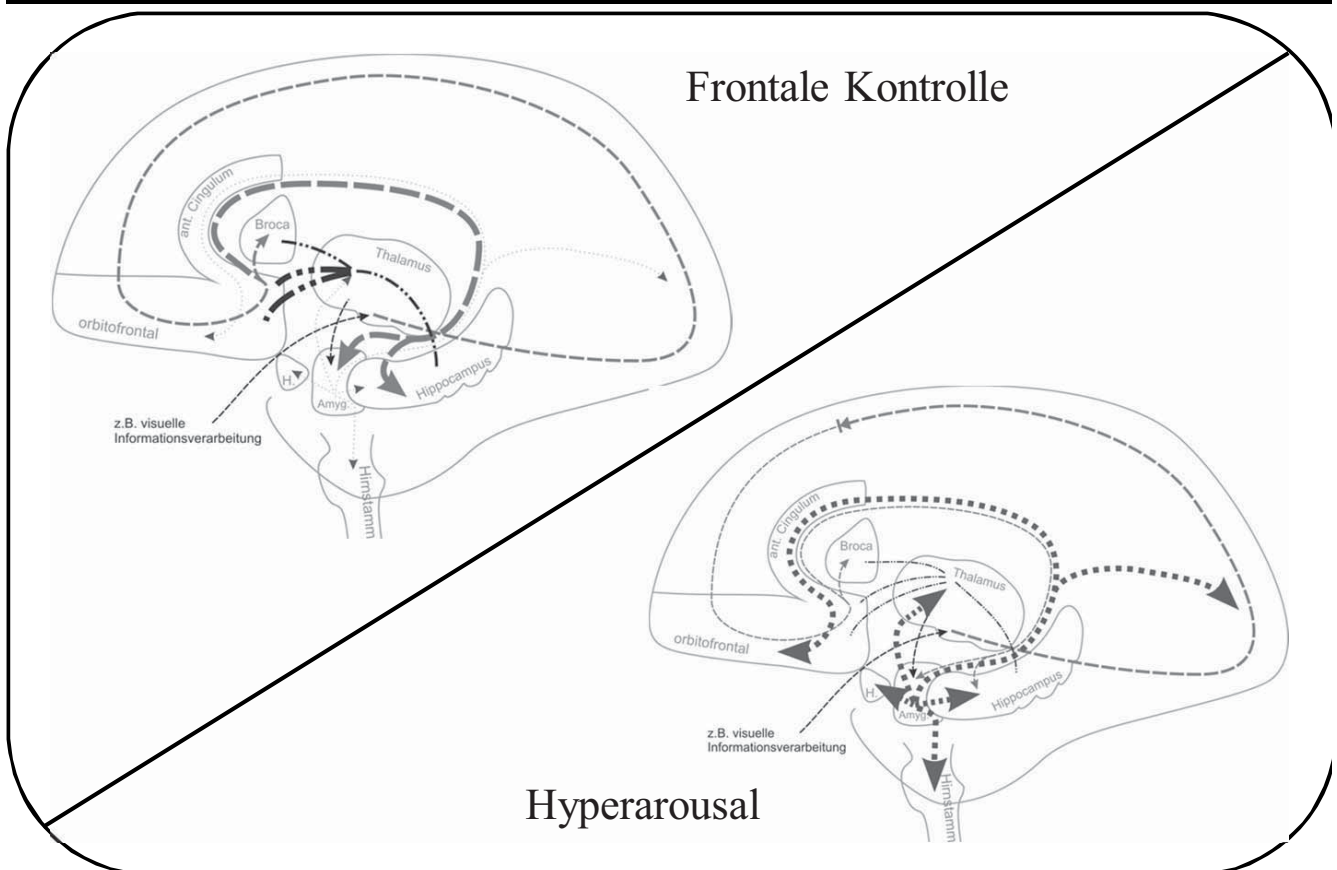
Aktivierungen während eines Filmes



Abgrenzen in der Akutsituation

- **Nicht an eigene Geschichte** oder eigene **Angehörigen** denken
 - denn damit **verknüpft** unser Gehirn **unsere Geschichte** mit der des **Patienten**
- wenn **Gedanken** hochkommen wie z. B.
 - der sieht aus wie mein Bruder
 - das Kind hat dasselbe Alter wie meines
 - dann **Gedankenstopp** Anweisung an sich selbst, dass sie **nicht** über **ihre Geschichte** nachdenken sondern **wieder** ausschließlich **an den Patienten** denken können

Kampf um Kontrolle



Brun out hirnpfysiologisch

- Wenn **untere Zentren** (Gefühlszentren) **nicht** mehr **unter Kontrolle** sind
- Wenn untere Zentren durch Überforderung **hochfahren** und damit **unkontrolliert Symptome produzieren**

