

Workshop „Raus aus der Demenzfalle. Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren“

Seelsorgetag 2018, Nürnberg

Material: Pinnwand, Pins, Stifte, Karten, Eddings, Textplakat Salutogenese, Thesen als Plakatstreifen, Textblätter für Gruppenarbeit, CD, Buch, CD-Player

1) Begrüßung und Erklärung des Vorgehens: a) Info aus dem Buch als Hörstück, dann Nähern in konzentrischen Kreisen vom Allgemeinen zum Besonderen bis hin zu evtl. Konsequenzen für unsere seelsorgerliche Arbeit

2) Hörstück aus CD 1 „Raus aus der Demenzfalle“ Nr. 1,2,3,7, 12, 13 (ca. 15. Minuten)

3) Klärung, ob alles verstanden wurde, z.B. Nonnenstudie

4) Textpassage S. 48-49 als Plakat aufhängen und lesen

5) Brainstorming zu den drei Aussagen Hüthers:

a) „Wir wollen alle ohne Angst leben“ (S. 56)

b) „Wir wollen alle glücklich sein“ (S. 67)

c) „Wir wollen alle verbunden bleiben und uns frei entwickeln“ (S. 70)

d) „Niemand will dement werden“ (S. 78)

7) Plakat mit Haltungen aufhängen

Zitat S. 85f.

7) Kleingruppen-Textarbeit mit Folgerungen für die Gestaltung von Seelsorge. Jede Erkenntnis auf ein Kärtchen schreiben (max. drei)

Jede Gruppe bekommt S. 89 – 90 als Text und die Frage „Drei Erkenntnisse für Ihre Arbeit als Seelsorger*in“, und zusätzlich

- Gruppe 1: S. 91 – 95 „Wer seinen Körper vernachlässigt, vernachlässigt auch sein Gehirn“
- Gruppe 2: S. 95 -97 „Wer sich selbst nicht mag, neigt dazu, sich und andere zu verletzen“
- Gruppe 3: S. 97 – 100 „Wer sich nicht mit anderen verbunden fühlt, bleibt auch mit seinen Problemen allein“
- Gruppe 4: S. 100 – 104 „Wer seine Lust am Lernen verloren hat, hat auch keine Lust mehr auf das Leben“
- Gruppe 5: S. 104 – 108 „Wer sich nicht bewusst macht, wer er sein will, kann sich nur verlieren“
- Gruppe 6: S. 108 – 110 „Wer sich nicht entscheidet, wofür er leben will, kann sich nur verlieren“

8) Vorstellung der Ergebnisse

9) Resümee

10) Dank, Reisesegen, Verabschiedung und Einladung zur Mitgliederversammlung

“ Diese Neuorganisation neuronaler Verschaltungsmuster im Gehirn kann nicht in Gang kommen, wenn jemand sein Leben freud- und lustlos in eingefahrenen Routinen verbringt. Oder wenn sich die betreffende Person mit lauter unlösbaren Problemen konfrontiert sieht. Wenn sie nicht versteht, was um sie herum geschieht, und meint, all das, was sie bedrängt, weder auf irgendeine Weise klären noch abstellen zu können. Und wenn sie deshalb womöglich sogar das eigene Leben und alles, was sie tagtäglich macht, als sinnlos empfindet. Unter diesen Bedingungen kann auch das Gehirn nur in einen Zustand wachsender Inkohärenz geraten. Und weil dort nichts mehr so recht zusammenpasst, breiten sich immer neue Wellen innerer Erregung bis in seine tieferliegenden Bereiche aus. Die betreffende Person fühlt sich dann nicht einfach nur schlecht. In ihrem Gehirn werden nun auch die für das Auswachsen von Nervenzellfortsätzen und die Herstellung neuer Verknüpfungen notwendigen Mechanismen unterdrückt. So können keine Regeneration und kein Wiederaufbau verlorengegangener Vernetzungen gelingen.

Genau das hat auch schon Aaron Antonovsky in seinen Untersuchungen erkannt und als Verletzung der drei salutogenetischen Grundregeln bezeichnet. Gesund

werden – und damit auch ihr Wachstums- und Entwicklungspotential zur Entfaltung bringen – können Menschen demzufolge nur dann, wenn sie in einer Welt leben,

- in der sie das Gefühl haben zu verstehen, was in dieser Welt geschieht (Verstehbarkeit),
- in der sie das, was sie verstanden haben, auch umzusetzen und zu gestalten in der Lage sind (Gestaltbarkeit) und
- in der ihnen das, was sie verstanden haben und selbst gestalten, als sinnvoll erscheint (Sinnhaftigkeit).

Jetzt wird klar, weshalb Nonnen nicht nur seltener erkranken, sondern trotz der in ihrem Gehirn ablaufenden Abbauprozesse auch selten dement werden: Für sie ist die Welt, in der sie leben, nicht nur verstehbar und von ihnen selbst gestaltbar. Ihnen erscheint auch alles, was in diese Welt geschieht und was sie dort machen, als sinnvoll und in einen größeren Kontext eingebunden. Deshalb ist auch ihr Kohärenzgefühl deutlich stärker ausgeprägt als das jener Personen, die außerhalb von Klostermauern leben. Diese haben nur selten das Gefühl zu verstehen, was in unserer hektischen, digitalisierten und globalisierten Welt alles geschieht. Und wenn sie

es verständen, sind sie doch kaum in der Lage, darauf irgendeinen wirksamen gestalterischen Einfluss zu nehmen. Und den meisten Menschen in unserer heutigen Zeit fällt es auch schwer, dieses ganze Geschehen als sinnhaft zu erachten.

“ Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen, die belegen, was jeder Mensch im Innersten seines Herzens weiß und was dennoch so vielen Menschen aufgrund der von ihnen gemachten Erfahrungen und der daraus entstandenen Haltungen so unendlich schwerfällt:

- Weniger essen und sich sorgfältiger überlegen, was man isst.
- Sich mehr bewegen und die Möglichkeiten zur Steuerung des eigenen Körpers, auch der eigenen Beweglichkeit, erkunden.
- Sich an der Vielfalt und Schönheit der Welt begeistern.
- Sich die Freude am eigenen Nachdenken, am eigenen Entdecken und Gestalten, am Lernen und an der eigenen Weiterentwicklung nicht durch andere verderben lassen.
- Sich nicht an dem orientieren, was andere für wichtig halten, sondern das tun, was man selbst für wichtig erachtet, weil es dem entspricht, was wir mit der Vorstellung eigener Würde verbinden.
- Sich nicht davon abbringen lassen, nach dem Sinn seines Lebens zu suchen und ein Leben zu führen, das dieser Sinngebung entspricht.

- Seine Beziehungen zu anderen Menschen so gestalten, dass man mit diesen anderen gemeinsam über sich hinauswachsen kann, statt diese anderen zu benutzen, um sich in seiner Bedürftigkeit selbst zu stärken.

- **Wir wollen alle ohne Angst leben**
- **Wir wollen alle glücklich sein**
- **Wir wollen alle verbunden bleiben und uns frei entwickeln**
- **Niemand will dement werden**

Sie können heute noch damit beginnen, die Selbstheilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:

ES IST NIE ZU SPÄT, WENIGSTENS ETWAS GESÜNDER ZU LEBEN ALS BISHER

**Wer seinen Körper ver-
nachlässigt,
vernachlässigt auch sein
Gehirn**

Sie können heute noch damit beginnen, die Selbstheilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:

ES IST NIE ZU SPÄT, WENIGSTENS ETWAS GESÜNDER ZU LEBEN ALS BISHER

**Wer sich selbst nicht
mag, neigt dazu sich und
andere zu verletzen**

Sie können heute noch damit beginnen, die Selbstheilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:

ES IST NIE ZU SPÄT, WENIGSTENS ETWAS GESÜNDER ZU LEBEN ALS BISHER

**Wer sich nicht mit anderen verbunden fühlt,
bleibt auch mit seinen
Problemen allein**

Sie können heute noch damit beginnen, die Selbstheilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:

ES IST NIE ZU SPÄT, WENIGSTENS ETWAS GESÜNDER ZU LEBEN ALS BISHER

Wer seine Lust am Lernen verloren hat, hat auch keine Lust mehr auf das Leben

Sie können heute noch damit beginnen, die Selbstheilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:

ES IST NIE ZU SPÄT, WENIGSTENS ETWAS GESÜNDER ZU LEBEN ALS BISHER

**Wer sich nicht bewusst
macht, wer er sein will,
kann sich nur verlieren**

Sie können heute noch damit beginnen, die Selbstheilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:

ES IST NIE ZU SPÄT, WENIGSTENS ETWAS GESÜNDER ZU LEBEN ALS BISHER

**Wer sich nicht entschei-
det, wofür er leben will,
kann sich nur verirren**