

# Habe ich einen freien Willen?

---

Wie Unterbewusstsein und Wahrnehmung  
mich leiten



Dr. Alexander Jatzko

Psychosomatische Abteilung  
Westfalz-Klinikum Kaiserslautern

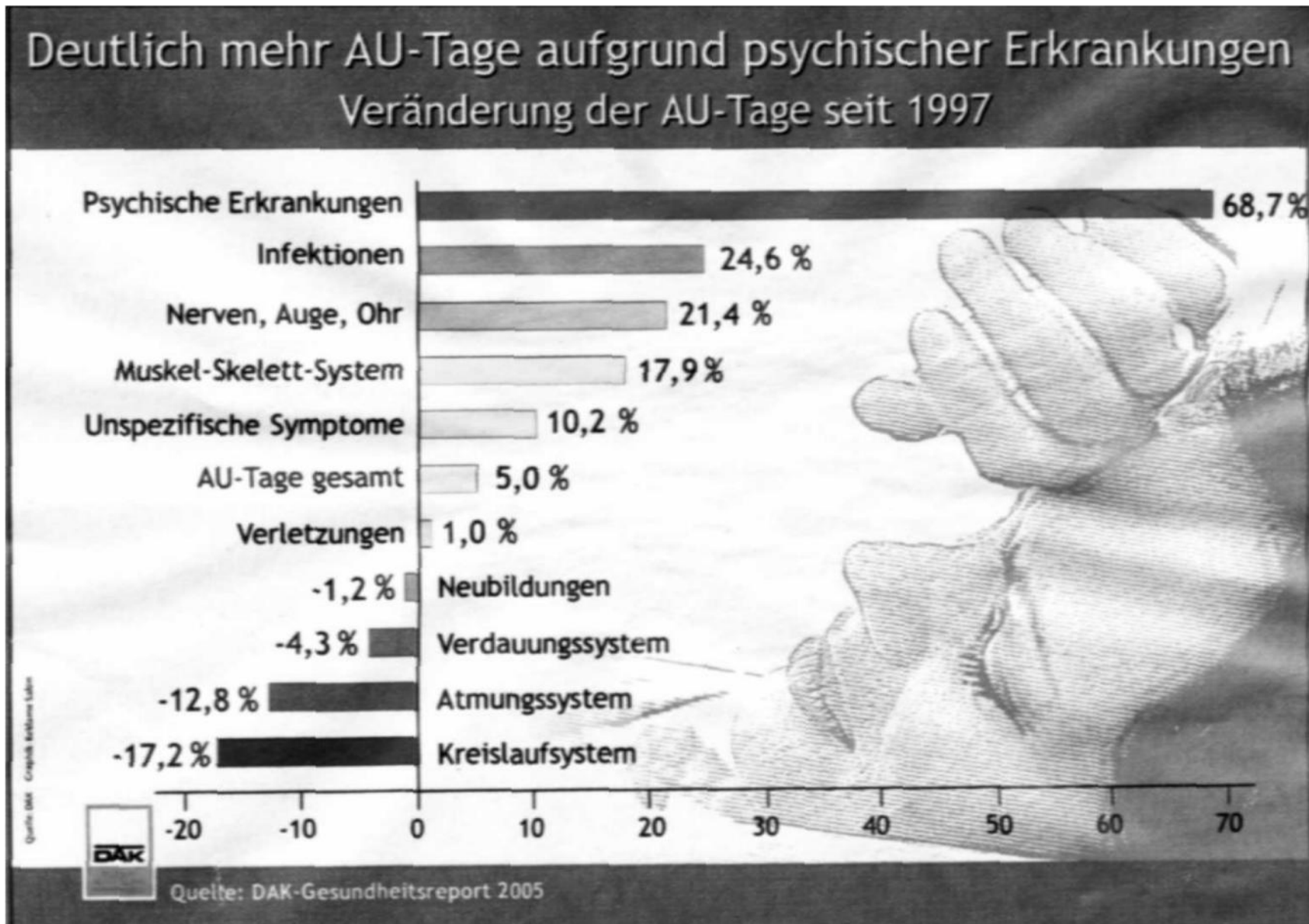


Auszüge aus dem Vortrag vom

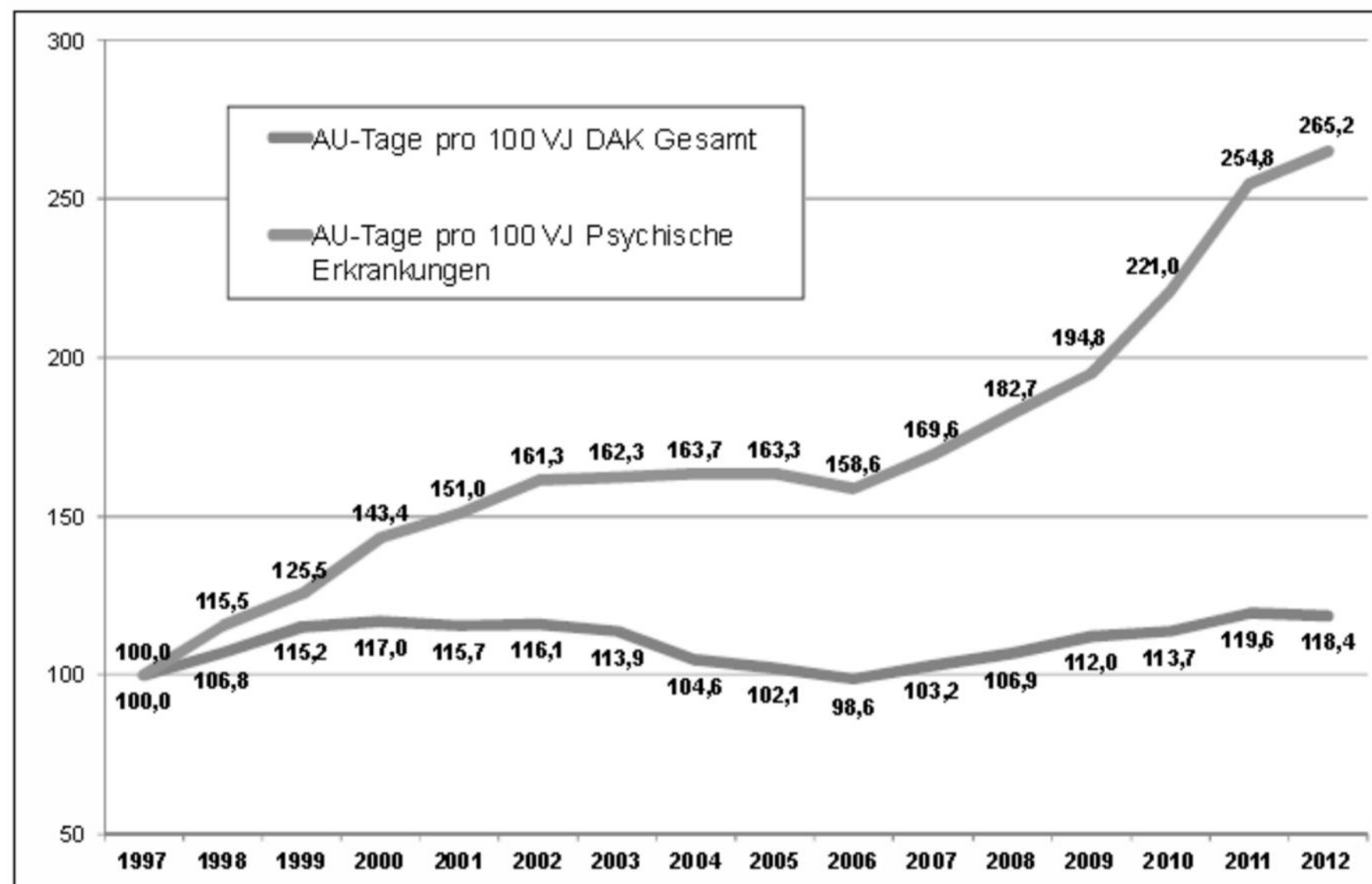
15.11.2014

in Bremen

# AU-Tage - Veränderung seit 1997



**Abbildung 23:** Entwicklung des Fehltagenvolumens aufgrund psychischer Erkrankungen im Vergleich mit dem AU-Gesamtvolumen. Indexdarstellung 1997 = 100



**Quelle:** AU-Daten der DAK-Gesundheit 1997-2012

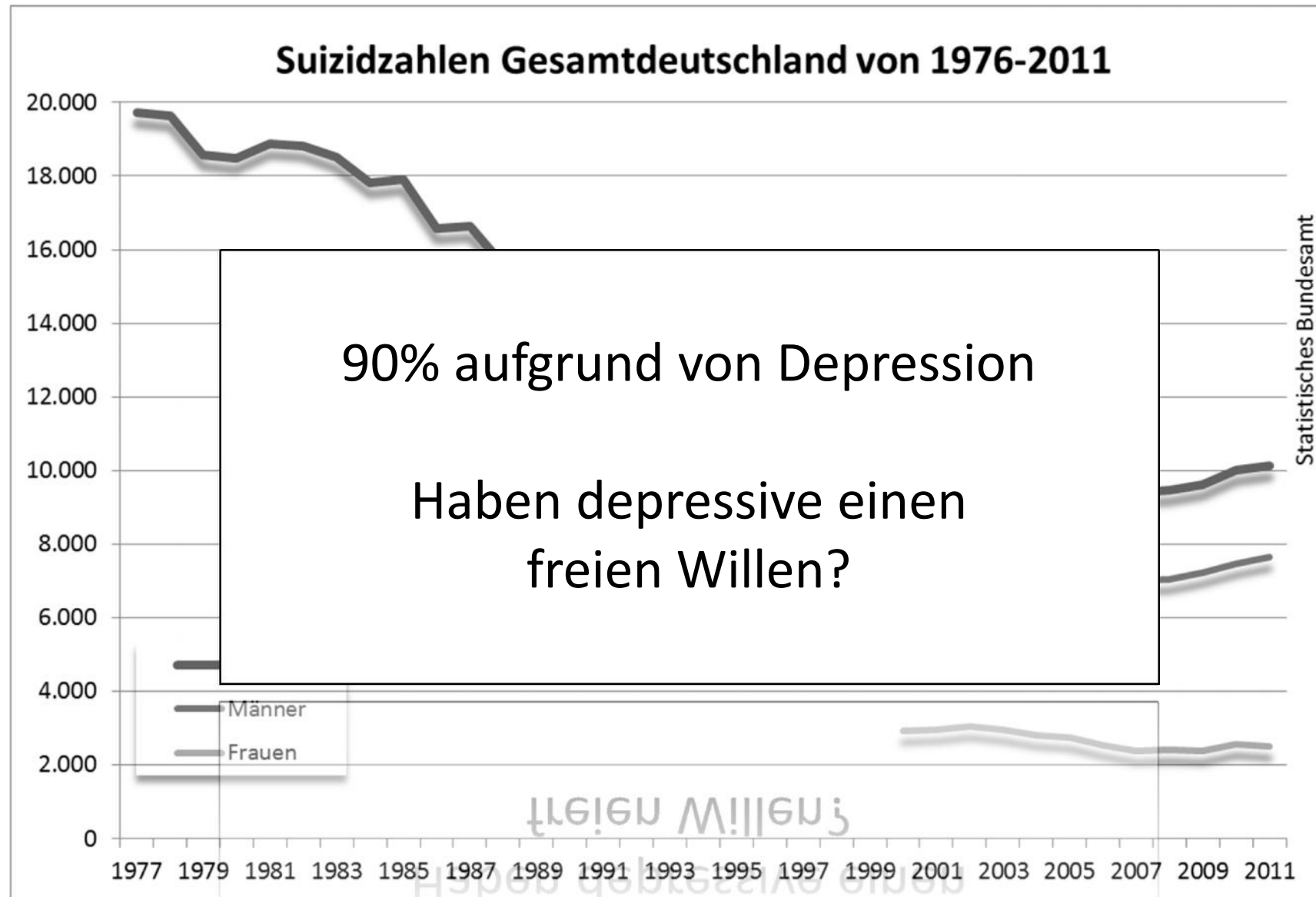
## Die 20 häufigsten Diagnosen

bei vollstationären Krankenhausaufenthalten

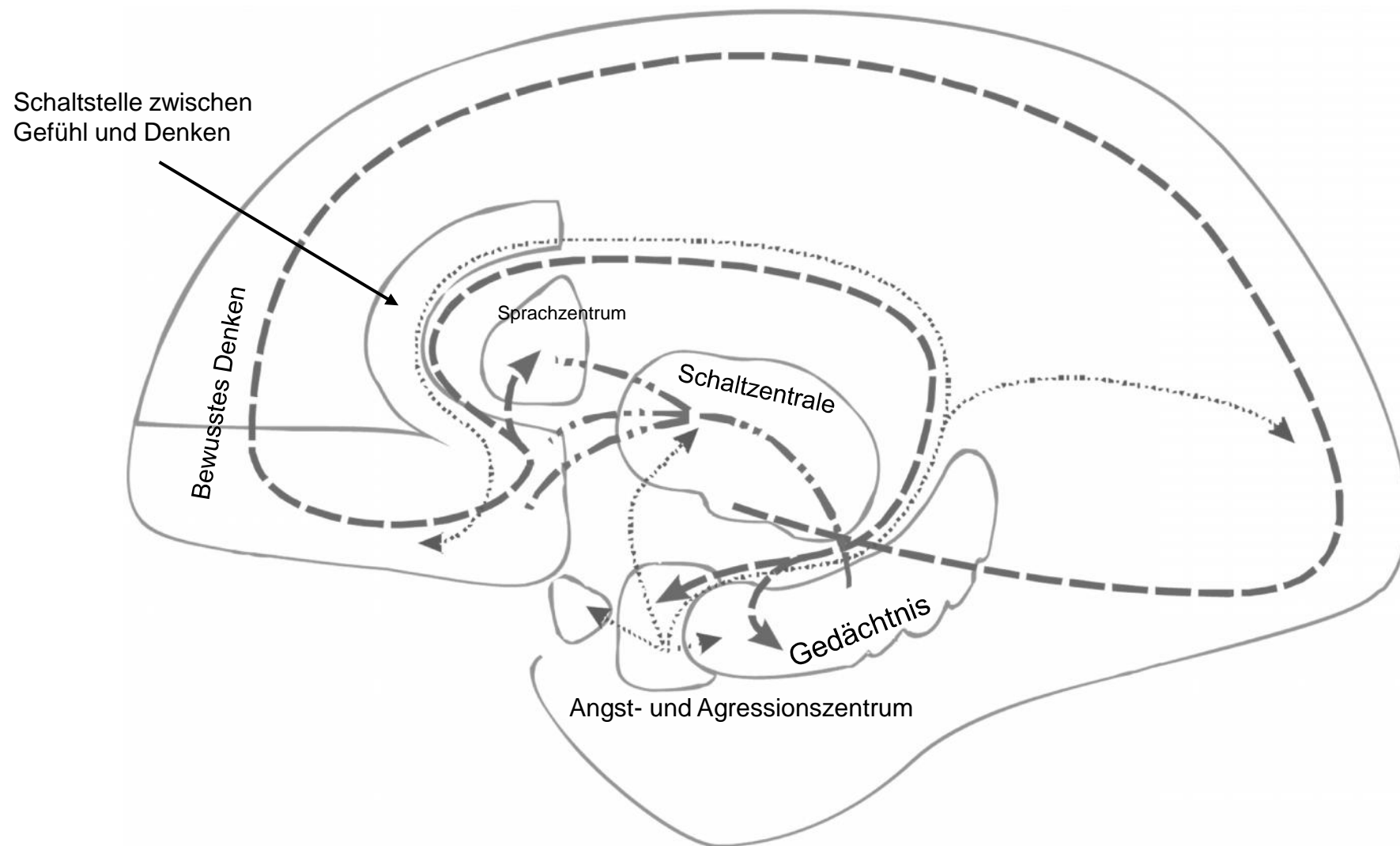


Quelle: BARMER GEK Report Krankenhaus 2011

# Suizidzahlen in Deutschland



# Normale Verarbeitung



# Zweiteilung unseres Gehirns

Sprache:

- Bilder
- Sprache
- Hören
- bewußt

Großhirn

Untere Zentren,  
Amygdala

Sprache:

- Gefühl
- unbewusst



# Burn-out hirnphysiologisch

- Wenn über eine **längere Zeit** die unteren Zentren **nicht** mehr **wahrgenommen** wurden
- Wenn untere Zentren durch Überforderung **hochfahren** und damit **unkontrolliert Symptome produzieren**

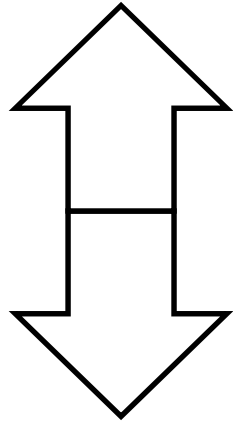
# Gefühlszentren

- **Gefühlszentren** (Amygdalae) sind **uralt**
- sind nicht bewusst, sondern **unbewusst**
- sind **nicht intelligent**
- nur **einfache Verbindungen** möglich
  
- Gefühle sind **nicht die Wahrheit**
- **wer diese lange Zeit nicht ernst- / wahrnimmt, wird krank**

# Gehirn

- Macht schnelle ungenaue grobe Schätzungen innerhalb Milisekunden, weil das normalerweise gut funktioniert
- Großhirn braucht 1/10 Sek um die Umwelt wahrzunehmen
- Scharf Sehen: Daumennagel groß bei ausgestrecktem Arm sehen wir scharf
- 99% was wir wahrnehmen kommt aus unserem Gedächtnis, nur 1 % kommt über die Sinne

# Freier Wille ?



Ob bewusst nachgedacht wird  
oder  
im nachhinein interpretiert wird

*können wir nicht unterscheiden*

**Beides fühlt sich an wie freier Wille**

# Großhirn interpretiert Aktivität

- Guter Freund aus Kindertagen nach 20 Jahren wiedergesehen
- Kann mich nicht genau erinnern
- Hohe Aktivierung in Gefühlsregionen –  
Großhirn interpretiert = Schule
- Ich habe innere Bilder mit ihm in der Schule
- Gestern erfahre ich, er war nicht in meiner Schule, sondern im Tennisverein

# Soldat BW

- **Frage:** Wenn er Samstags in die Stadt geht, wie wahrscheinlich passiert ein Anschlag?

- 50%

*Großhirn interpretiert hohe Amygdalaaktivierung*

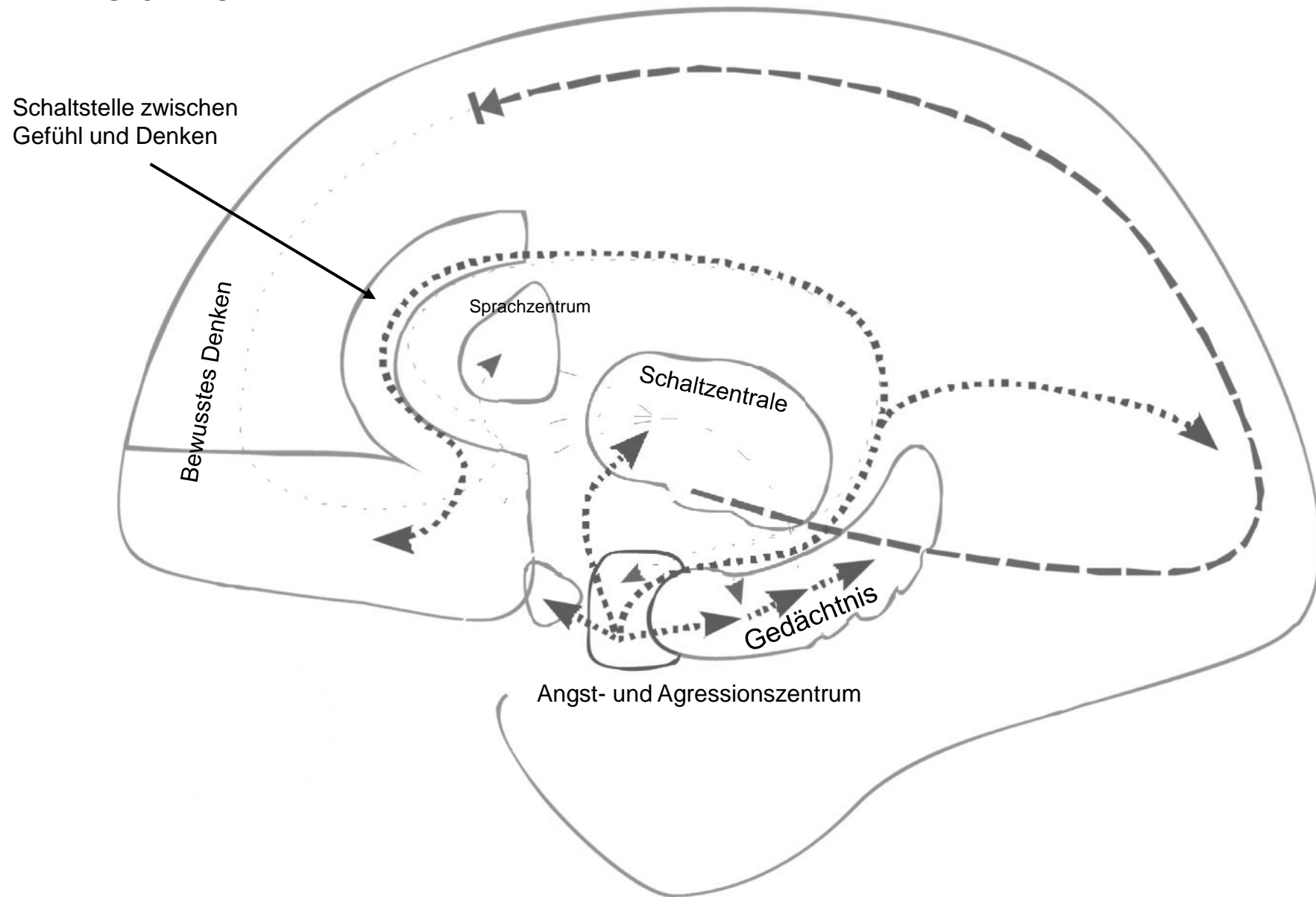
- **Frage an Großhirn:**

D.h. jedes 2x wenn sie in der Stadt sind passiert ein Anschlag?

# 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**

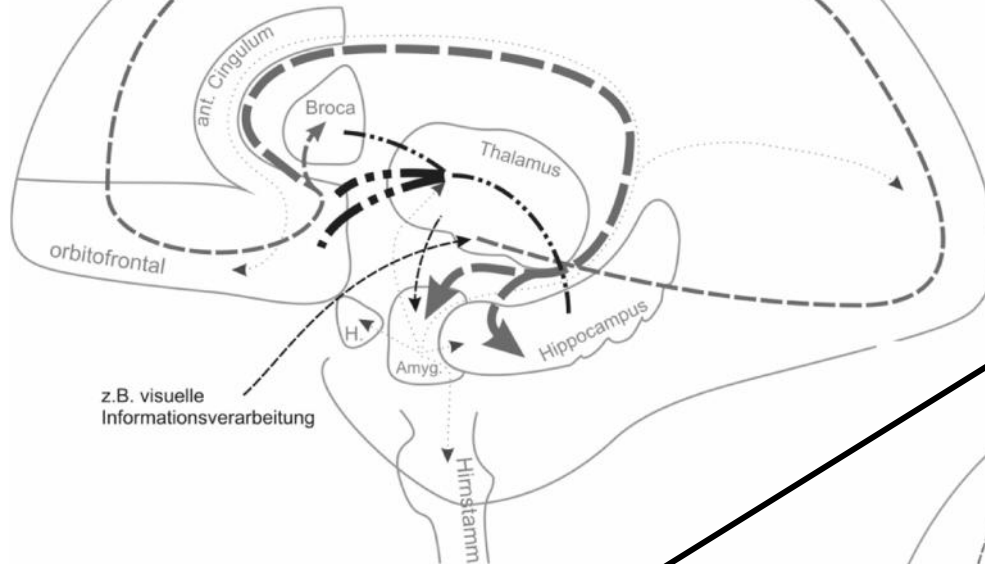
# Trauma



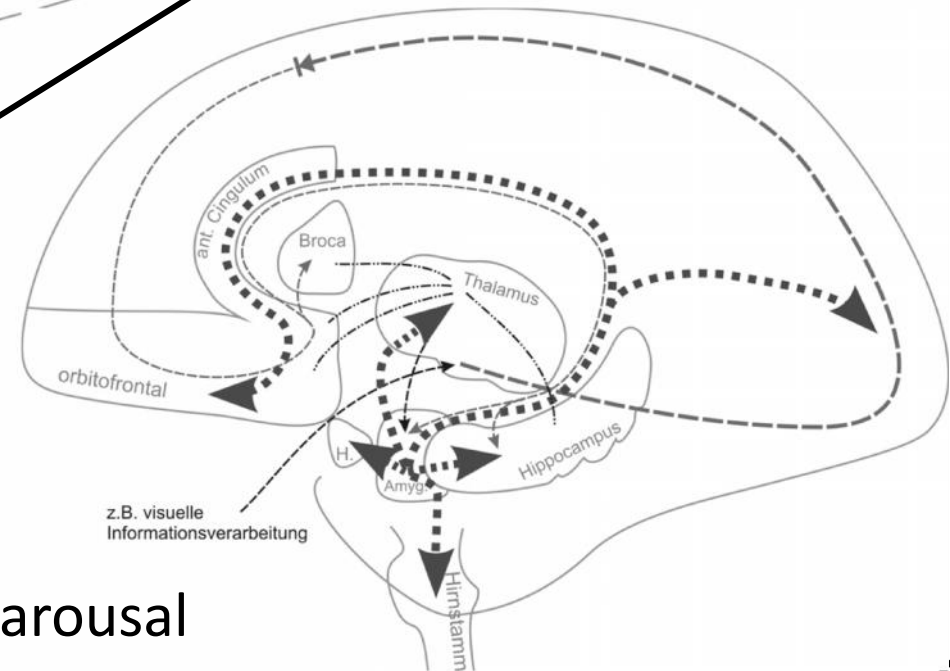


# Kampf um Kontrolle

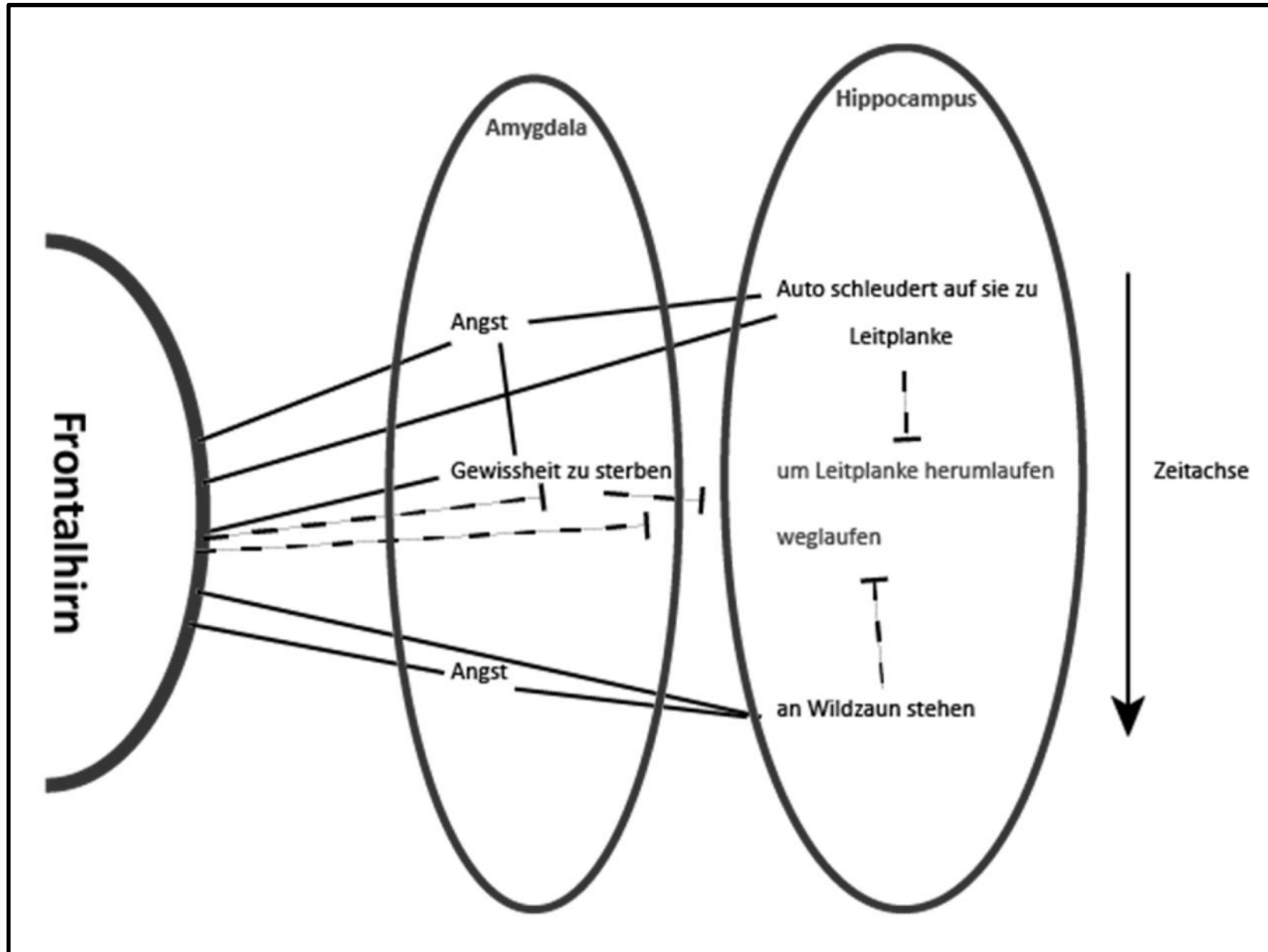
Frontale Kontrolle



Hyperarousal



# Gedächtnisverarbeitung



# Dysfunktionale Gedanken

- Wenn **Großhirn** nicht versteht was **subcortikal** passiert, versucht es dies zu **interpretieren**
- **Schuld** und **Scham** sind sehr negative und starke Gefühle
- Indiz für **Fehlverarbeitung**

# Ort und Zeit - Erinnerungen

- **Zellen für Landkarte**

(Nobelpreis 2014)

feuern wenn wir an  
einem für diese Stelle  
abgespeicherten Punkt  
z.B. stehen

Hippocampus

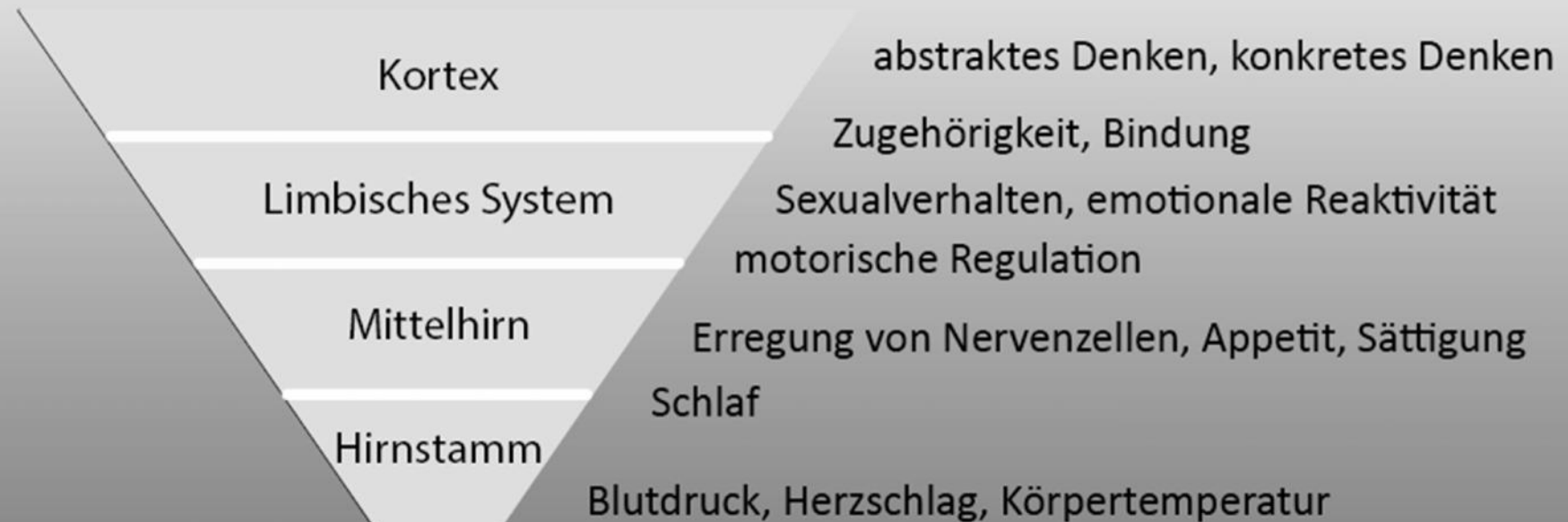
- **Zellen für Zeit**

reagieren, wenn die  
abgespeicherte Zeit sich  
näher

Neuron 71, 2011

# Gehirnfunktionen

## Hierarchie der Gehirnfunktionen



nach Bruce Perry

# Bewusstsein

- Im Gehirn laufen ständig **unzählige Prozesse parallel** ab
- nur **wenige** erreichen unser **Bewusstsein**
- Viele werden **sehr spät**, kurz vor oder sogar erst **nach** dem **Zeitpunkt** der **Handlung bewusst**.

# Vermehrte Aktivierungen

Vor EMDR

Nach EMDR

Visuelle Aufmerksamkeit



Corrected (FDR)  $q < 0.05$

# Vermindert aktiv („abgeschaltet“) Deaktivierungen

Vor EMDR



Nach EMDR



Während des Vorlesens der traumatischen Situation gegenüber nur MRT-Geräusch

Corrected (FDR)  $q < 0.05$



# Erwartungen

- Bis **15 J** macht ein Kind **nichts für sich**, sondern **für die Eltern oder Lehrer**.
- Diese Anteile sind **auch später** noch **in uns** !
- Chef will das wir eigenverantwortlich arbeiten
  - Jedoch sagt der Anteil, **ich mache** es doch nicht **für** mich sondern für den **Chef / Organisation**
  - Wenn ich hierfür **keine Anerkennung** oder **Rückmeldung** erhalte, bin ich **unzufrieden**
- Beurteilungen und Beförderungen gutes Instrument?

# Schleudertrauma

- **Placebo Auffahrunfall**
- **20 %** entwickelten Symptome eines **Schleudertraumas**
- Nach 4 Wochen hatten noch 8 % Symptome
- Diejenigen die Symptome entwickelten zeigten im Freiburger Persönlichkeitsinventar höhere Werte für **emotionale Instabilität**.

# Placebo bei Pillen

- 66 Patienten wurden bei 459 **Migräneattacken** entweder mit **Rezatriptan** oder **Placebo** behandelt
- Statistisch machte der Placeboeffekt 50 % des Medikamenteneffektes aus
- Auch als die Patienten **wussten** das es **Placebo** war hatte dieses eine **Verbesserung** erbracht

# Gewalt und Gehirn

- **Gewalt** und **Sex** wird in Filmen benutzt, um die **Aufmerksamkeit** des Gehirns über die **Gefühlszentren** zu bekommen.
- Man kann sich **kaum dagegen wehren**, da hierauf **uralte Gehirnzentren** reagieren.
- Somit **trainiert** man aber **diese Zentren !!!**
- Man kann **ängstlicher** werden, **gewalttätiger**, weil das **Gehirn** diese **Reaktionsweisen** über die Medien **gelernt** hat.
- Was geht in Ihr Gehirn rein?

# Auswirkungen auf

Schmerz – Stress - Depression

## Verschlechterung

Angst  
Furcht  
Trauer  
Schlaflosigkeit  
Verzweiflung  
Einsamkeit

verstärken

Schmerzwahrnehmung

vermindern

## Verbesserung

Zuwendung  
Anteilnahme  
Hoffnung  
Schlaf  
Freude  
Soziale Kontakte  
Verständnis

# 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

# Umgang mit starken Gefühlen

- Wenn **Gefühle** hochkommen, die **sehr stark** sind und sie Angst haben **überflutet** zu werden
  - versuchen kurz **weg zu schauen** um sich leichter ablenken zu können
  - versuchen kurzzeitig an was **anderes zu denken** um aus der Gefühlsspirale rauszukommen und **wieder Kontrolle** zu gewinnen
  - Wenn es zu schwierig ist, aus der Situation gehen, sich ablösen lassen

# Wie kann ich emphatisch bleiben?

- **Emphatisch** heißt nicht, dass sie alles mit durchleben müssen.
  - **Freundlich** zugewandt bleiben
  - Als Person **helfend da sein**, aber **nicht mitfühlen**
  - Daran **denken was** dem Patienten **jetzt hilft**
  - **Anerkennen** was der Person **passiert** ist
  - **Emotionale Distanz** halten
  - **immer an den Patienten** denken, welche Reaktion für ihn jetzt eine **adäquate** ist.



# Innerlich stark sein

- Bleiben Sie **innerlich stark**, für sich und auch für den Patienten
  - somit können Sie **besser für** den Patienten da sein.
  - **Nicht bildlich vorstellen**, wenn es nicht notwendig ist
  - Wenn man **selbst belastet ist**, noch **mehr sich schützen**

Haben wir einen  
freien Willen?

gleichen Mitleids