

## **Leben Lieben Lernen**

Dr. Albin Waid

Impulsvortrag im Rahmen des ersten Kongresses für Sozialbetreuungsberufe

Arbeiterkammer Oberösterreich

8.3. 2018

Sehr geehrte Damen und Herren!

Immer wieder geschieht es uns, dass etwas Unvorhergesehenes passiert und wir gefordert sind, zu improvisieren. Vielleicht ist diese ursprüngliche Verbindung von Spontaneität und Kreativität sogar das, was uns als Menschen ausmacht, dass in unserem Leben nicht alles immer und überall planbar, kontrollierbar, messbar und berechenbar ist. Heißt Mensch zu sein nicht vielmehr, sich Tag für Tag den Unwägbarkeiten des Lebens zu stellen, in Liebe zu leben und begierig darauf zu sein, etwas Neues zu lernen?

Die individuelle Entwicklung des Menschen vollzieht sich stets im Spannungsfeld von Individuation und Sozialisation. Ryan und Deci (2017) erinnern uns daran, dass es neben physiologischen Grundbedürfnissen auch psychologische Grundbedürfnisse gibt: das Erleben von (1) Autonomie, (2) Kompetenz und (3) Sozialer Eingebundenheit. In ihrer Selbstbestimmungstheorie der Motivation gehen sie davon aus, dass es von der Erfüllung dieser psychologischen Grundbedürfnisse abhängt, wie stark Wohlbefinden, Gesundheit und Motivation beim Menschen ausgeprägt sind. Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation liefert darüber hinaus auch neue Ansatzpunkte für die Erklärung von pathologischen Entwicklungen: vor allem psychische Erkrankungen können unter anderem auf die Vernachlässigung und Nicht-Erfüllung psychologischer Grundbedürfnisse zurückgeführt werden. In diesem Zusammenhang ist besonders erwähnenswert, dass sowohl im pädagogischen als auch im psychosozialen Kontext Autonomie, Kompetenz und Soziale Eingebundenheit bei allen Akteuren gegeben sein müssen. Sie können in der Sozialbetreuung die Erfüllung dieser Bedürfnisse bei Ihren Bewohnerinnen und Bewohnern nur dann bestmöglich unterstützen, wenn Sie sich selbst in Ihrem Tätigkeitsbereich und Umfeld als autonom, kompetent und sozial eingebunden erleben.

Wenn wir uns mit der Frage auseinandersetzen, wie wir zum Leben, zum Lieben und zum Lernen stehen, ist es hilfreich, zunächst einmal genau zu prüfen, wo wir stehen. Berechnen Sie an dieser Stelle doch einfach einmal Ihre fernere Lebenserwartung:

<http://www.statistik.at/Lebenserwartung/Start.jsp>

Wie alt sind Sie? Wie alt fühlen Sie sich? Was glauben Sie, wie viele Jahre haben Sie noch vor sich? Die Psychologie lehrt uns, dass wir mit fortschreitendem Alter dazu neigen, uns selbst als jünger einzuschätzen als wir tatsächlich sind. Dieses als *verzögerte Selbstbildaktualisierung* bezeichnete Phänomen erreicht im Alter ab 65 Jahren seinen Höhepunkt, wobei die Differenz zwischen biologischem und erlebtem Alter bis zu zehn Jahre betragen kann. Die verzögerte Selbstbildaktualisierung kann uns dabei helfen, die Wahrnehmung im Alter besser zu verstehen. Wenn eine 92-Jährige sich in ihrem Erleben wie 82 fühlt, knüpft sie an ihr aktuelles Erleben und Verhalten unter Umständen zu hohe Erwartungen, schließlich sollte alles noch genau so funktionieren wie noch vor zehn Jahren.

Was meinen Sie, werden alte Menschen wieder zu Kindern? Worin liegen die Unterschiede der entscheidenden Entwicklungsphasen im menschlichen Lebenszyklus? Was kann die Neurowissenschaft dazu sagen? Erinnern Sie sich doch einfach einmal daran, wie Sie gehen, sprechen, spielen gelernt haben. Als Kind sind Sie ständig auf der Suche nach neuen Lernerfahrungen. Sie kämen nicht auf die Idee, wenn Sie Ihre ersten Schritte machen, nach dem dritten Hinfallen zu erklären: „Das ist nichts für mich!“ Neurobiologisch gesehen stehen Ihnen zu Beginn Ihres Lebens so viele Möglichkeiten zur Verfügung, dass Sie im wahrsten Sinne des Wortes neuronal aus dem Vollen schöpfen können. Unser Gehirn weiß zu diesem Zeitpunkt noch nicht, worauf es im Leben ankommt, doch es lernt schnell und vor allem implizit. In der Pubertät bzw. Adoleszenz kommt es zu größeren Veränderungen im Gehirn des Jugendlichen, vor allem das dopaminerge Belohnungssystem wird sensibler und spricht stärker auf zu erwartende Belohnungen an. Daniel Siegel sieht in der Adoleszenz sogar den Schlüssel zur Weiterentwicklung der Menschheit. Gäbe es keine Adoleszenz, hätten wir uns als Zivilisation wohl kaum weiterentwickelt. In der Adoleszenz werden auch neurobiologisch betrachtet entscheidende Weichen gestellt, Interessen vertieft, soziale Bande geknüpft und die Identität des jungen Menschen entscheidend geprägt.

Während Kinder und Jugendliche sich in einer Phase befinden, in der sich vor allem die phylogenetisch jüngeren neuronalen Strukturen erst nach und nach herausbilden (Funktion und Struktur des präfrontalen Cortex entwickeln sich bis Mitte zwanzig), sind alte Menschen damit konfrontiert, dass es zu kognitiven Einbußen kommt. Dies betrifft vor allem die fluide Intelligenz, also die Verarbeitungsgeschwindigkeit, die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses, die Mechanik des Denkens. Auf der anderen Seite verfügen alte Menschen über eine reiche Biografie, die Scheunen des Lebens sind voll und die kristalline Intelligenz, die Pragmatik des Denkens entwickelt sich grundsätzlich ein Leben lang stetig weiter. Diesen reichen Erfahrungsschatz gilt es im Kontakt und in der Sozialbetreuung anzusprechen und herauszufinden, was einen Menschen in seinem Innersten wirklich ausmacht. Folgen wir der Entwicklungspsychologie von Jack Rosenberg, dann ist dieser innerste Wesenskern oft verschüttet und wird von Schutzschichten bedeckt, die sich durch emotionale Verletzungen und dem Wunsch, sich davor zu schützen, entwickelt haben. Auch bei alten Menschen gibt es, um mit John Gottmann zu sprechen, dauerhafte Verletzlichkeiten, die wir im Kontakt berücksichtigen müssen, um eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen zu können. Die Relation zwischen positiven und negativen Interaktionen sollte dabei im Idealfall 5:1 betragen!

Leben-Lieben-Lernen, egal, welchen Bereich wir fokussieren, stets sind wir dabei auf unser Gehirn angewiesen, das zwar rund um die Uhr aktiv, doch zugleich für uns Menschen so schwer fassbar und verstehbar ist. Stellen Sie sich das Gehirn wie ein Haus vor: im Keller befindet sich der phylogenetisch älteste Teil, das Stammhirn, das für Ihr Überleben sorgt. Im Erdgeschoß hat sich das Limbische System, das sich aus dem Riechhirn der Säugetiere entwickelt hat, heimisch gemacht und steuert Ihr willentlich nicht beeinflussbares emotionales Erleben. Im ersten Stock begegnen wir dem Cortex, der Hirnrinde, wo sämtliche höheren kognitiven Prozesse beheimatet sind und im Dachgeschoß sitzt schließlich der Präfrontale Cortex als Ort des Arbeitsgedächtnisses, der exekutiven Funktionen und der Selbststeuerung. Noch besser als das Bild des Hauses eignet sich das Handmodell von Daniel Siegel, um das menschliche Gehirn begreifbar zu machen. Heben Sie dazu bitte Ihre rechte Hand (keine Angst, Sie müssen nichts schwören) und betrachten Sie Ihre Handinnenfläche. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Handwurzel den Hirnstamm repräsentiert. Legen Sie den Daumen in Ihre Handinnenfläche und umschließen Sie ihn mit Ihren übrigen Fingern, die den Cortex repräsentieren. Voila, Sie haben Ihr Gehirn damit in der Hand und können sich in jeder

Situation in Ihrem Alltag überlegen, von welcher Ebene aus Sie Ihr Erleben und Verhalten steuern. Wenn alles gut läuft und Ihr präfrontaler Cortex handlungsleitend aktiv ist, dann haben Sie Ihr volles Repertoire an kognitiven und emotionalen Aktionen und Reaktionen zur Verfügung. Läuft es weniger gut, dann kann es sein, dass Ihre Handlungen mehr aus dem limbischen System gespeist werden und dem entsprechen, wie Sie in Ihrer frühen Kindheit emotional sozialisiert worden sind. Von der Ebene des Hirnstamms aus bleiben Ihnen nur mehr drei Verhaltensweisen: Sie können entweder kämpfen, fliehen oder sich totstellen (erstarren). Sie ahnen es bereits, wir haben als erwachsene Menschen natürlich großes Interesse daran, unser gesamtes Verhaltensrepertoire zur Verfügung zu haben. Dafür brauchen wir allerdings, wie Daniel Siegel es bezeichnet, ein integriertes Gehirn, das sich Zeit unseres menschlichen Lebens in Abhängigkeit von den Erfahrungen, die wir miteinander machen, auf eine ganz charakteristische Art und Weise strukturiert. Wollen wir einen Menschen verstehen, ist es wichtig, zu erfahren, welche Erfahrungen ein Mensch in seinem Leben gemacht und wie er diese Erfahrungen bewertet hat. Während bei Kindern und Jugendlichen sich Funktion und Struktur ihres Gehirns also erst erfahrungs- und nutzungsabhängig herausbilden und strukturieren, ist bei alten Menschen bereits eine etablierte neuronale Architektur im Hintergrund aktiv. Diese gilt es durch eine möglichst ganzheitliche Aktivierung anzusprechen. Musik bietet dazu eine hervorragende Möglichkeit, wie Sie zum Beispiel im Film *Alive inside* <http://www.aliveinside.us> sehen können.

Auch bei kognitiven Einbußen oder sogar bei einer beginnenden Demenzsymptomatik sind Entwicklung und Lernen grundsätzlich möglich. Die entscheidende Frage ist allerdings, ob Menschen noch lernbereit und motiviert dazu sind, etwas Neues zu lernen. Wollen Sie die Lernmotivation von Bewohnerinnen und Bewohnern erhöhen, ist es wichtig, dass Erfahrungen und Inhalte dem Vorwissen und den Interessen der Menschen entsprechen. Die Anschlussfähigkeit dessen, was gelernt werden soll, ist entscheidend. Ganz nach Manfred Spitzer und Gerald Hüther können wir Menschen streng genommen nichts Neues lernen, wir können lediglich etwas Neues hinzulernen. Je mehr wir allerdings können und wissen, desto leichter gelingt es uns, das Neue mit dem, was wir bereits kennen und womit wir uns bereits beschäftigt haben, in Verbindung zu setzen. Die Biografie, Wünsche und Bedürfnisse von Bewohnerinnen und Bewohnern weisen uns dabei den Weg. Vielleicht gibt es da ja etwas, das

jemand immer schon einmal ausprobieren wollte und es ist in der Zusammenarbeit mit Angehörigen möglich, dies auch tatsächlich zu verwirklichen?

Die vielleicht erstaunlichste Erkenntnis der Neurowissenschaften liegt in der noch immer fortschreitenden Entschlüsselung der Neuroplastizität des menschlichen Gehirns und der Tatsache, dass zeitlebens neue Nervenzellen und Synapsen gebildet werden können. Ich denke, es ist eine tröstliche Botschaft, dass Entwicklung und Lernen sprichwörtlich von der Wiege bis zur Bahre möglich sind und Sie diese Entwicklungs- und Lernprozesse in der Sozialbetreuung maßgeblich beeinflussen, begleiten und gestalten können.

Was ist im Alter also aus neurowissenschaftlicher und geragogischer Sicht noch möglich? Das hängt von vielen Faktoren wie der persönlichen Lernbiografie, der Physiologie und auch psychologischen Aspekten ab. Doch gerade als Sozialbetreuerin können Sie soziale, emotionale und kognitive Lernprozesse bei Ihren Klientinnen und Klienten anregen. Die Lebenswelt und Handlungsmöglichkeiten alter Menschen werden im Normalfall zunehmend eingeschränkt. Damit erhalten Sie als Hauptansprechpartner/in im Alltag natürlich eine große Bedeutung für Bewohnerinnen und Bewohner. Sie werden aber auch zur Projektionsfläche und sind damit konfrontiert, dass Sie vieles abbekommen, was mit Ihnen als Person in Wahrheit gar nichts zu tun hat. Sind Sie mit Projektion und Regression konfrontiert, macht es Sinn, sich in den vier Aspekten der Balance nach David Schnarch zu üben: (1) Stabiles, flexibles Selbst, (2) Stiller Geist, ruhiges Herz, (3) Maßvolles Reagieren und (4) Sinnvolle Beharrlichkeit. Es ist auch wichtig, klar zu haben, was Ihre Bewohnerinnen und Bewohner bei Ihnen auslösen und was das mit Ihnen selbst zu tun hat. Hier ist Biografie-Arbeit wichtig, die sich nicht nur auf Ihre Klientinnen und Klienten bezieht, sondern auch auf Sie selbst. Fragen Sie sich an dieser Stelle, wie Sie zum Alter(n) stehen und welche Erfahrungen Sie mit dem Alter(n) in Ihrer Familie und Ihrem sozialen Umfeld bereits gemacht haben.

In allen Interaktionen gilt es, psychologische Grundbedürfnisse zu erfüllen und zu erspüren, was diesen Menschen, mit dem Sie es da gerade zu tun haben, ausmacht. Ein langes Leben kann essentielle Wesenszüge eines Menschen ja auch unter sich begraben oder besonders intensiv zum Vorschein bringen. Wenn wir uns auf die Suche nach dem machen, wer und was einem Menschen wichtig ist, wie er sein Leben gelebt hat und woran er Interesse hat, kann

ein guter Nährboden für neue Lern-, Lebens- und Liebeserfahrungen entstehen. Wir können uns darum bemühen, unser Verständnis von und unsere Empathie für die Menschen, die uns anvertraut sind, zu entwickeln und zu vertiefen, doch eine Schwierigkeit bleibt: wir wissen nicht und können auch gar nicht wirklich wissen, wie es ist, alt zu sein, da uns die entsprechende Erfahrung fehlt und das Alter(n) interindividuell höchst unterschiedlich verläuft. Oberflächlich betrachtet altern alle Menschen nach demselben Muster, doch wenn Sie genauer hinschauen, werden Sie feststellen, dass die Unterschiede zwischen den Menschen, mit denen Sie tagtäglich in Ihrer Arbeit zu tun haben, beträchtlich sind. Was wir tun können, ist, was Sie im Sinne einer kongruenten Beziehungspflege sicher schon tun: das Erleben der Menschen, mit denen Sie zu tun haben, als berechtigt anzuerkennen und wertschätzend zu bestätigen.

Was würden Sie sagen, was ist die vorrangige Entwicklungsaufgabe des Alters?

Ich würde sagen, ein Mensch zu werden, der in der Rückschau auf seine Biografie mit einer gewissen Großzügigkeit zu sich selbst sagen kann: Ja, das war mein Leben, ich habe es gelebt, ich habe Liebe erfahren und ich habe auch jede Menge dabei gelernt. Oder in anderen Worten: ein Mensch zu werden, der sich seinen veränderten Lebensverhältnissen so anpassen kann, dass er sein inneres Erleben und seine psychische Gestalt auch bei vielfältigen für das Alter charakteristischen Verlusterfahrungen bewahrt.

Sie haben in diesem Zusammenhang sicher schon von der sogenannten Nonnenstudie gehört. Im Kontext aktueller Publikationen zu diesem Thema möchte ich an dieser Stelle gerne kurz auf die Religious Orders Study eingehen, die aufbauend auf die ursprüngliche Nonnenstudie konzipiert wurde. Nähere Ergebnisse können Sie hier nachlesen: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3409291/>.

Wichtig erscheint mir in diesem Zusammenhang, Studien dieser Art zu entmystifizieren.

Die Autoren weisen selbst darauf hin, dass diese Population vor allem aus forschungsmethodologischer Sicht gewählt wurde. Bei 90% der klinisch an einer Demenz Erkrankten zeigten sich post mortem auch entsprechende pathologische Veränderungen im

Gehirn. Allerdings gab es auch bei einem Drittel derjenigen, die keine Symptome einer Demenz zeigten, den Nachweis derselben pathologischen Veränderungen. Das Gehirn hat also unter bestimmten Bedingungen die Fähigkeit, die Symptomatik einer Demenz zu verzögern, selbst wenn die degenerativen Veränderungen bereits weit fortgeschritten sind. Dafür sind protektive Faktoren entscheidend, die das Gehirn so in Schuss halten, dass bestehende physiologische Defizite kompensiert werden können. Wir wissen heute, dass Selbstregulation, eine ganzheitliche Aktivierung sowie das Lernen einer neuen (zusätzlichen) Sprache protektiv wirksam sein können.

Damit sind wir alle aufgerufen, mit dem Ziel ein langes und glückliches Leben zu führen und auf eine gute Art und Weise alt zu werden, unser Leben auch entsprechend zu gestalten, Lernchancen zu nutzen, Beziehungserfahrungen zu machen und Selbstregulation zu entwickeln.

Viele Krankheiten des Alters hat die Medizin mittlerweile gut im Griff, doch die Degeneration des Gehirns gehört noch nicht dazu. Es gibt keine Pille, die das Auftreten einer Demenz verhindert oder verzögert, doch es gibt eine Lebensweise, die dieses Auftreten zumindest weniger wahrscheinlich macht bzw. zumindest auf einen späteren Zeitpunkt verschiebt. Diese Lebensweise wird von Ihrem persönlichen emotionalen, kognitiven und sozialen Lebensstil bestimmt.

Im Zusammenhang stationärer Pflege und Betreuung erscheint mir auf der Grundlage der Vorbereitungsarbeit zu diesem Kongress die Frage nach der Individualisierung von Pflege und Betreuung entscheidend. Wenn wir die Tatsache ernstnehmen, dass sich das menschliche Gehirn erfahrungs- und nutzungsabhängig ein Leben lang neu strukturiert, es unter normalen Bedingungen auch zeitlebens möglich ist, etwas Neues hinzuzulernen und Autonomie für jeden Menschen ein psychologisches Grundbedürfnis darstellt, dann sind wir aufgerufen, genauso wie in der Bildung und in der Medizin, eine individualisierte und bedürfnisorientierte Pflege und Betreuung zu entwickeln.

Dafür braucht es vor allem Zeit, Ressourcen und eine Fülle an weiteren Voraussetzungen. Doch zunächst einmal vor allem eine Vision und den Willen, etwas zu verändern.

Denken Sie daran, Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit sind die Grundlage für psychische Gesundheit. Nur wenn Sie diese auch selbst erleben, können Sie die Erfüllung dieser psychologischen Grundbedürfnisse auch bei Ihren Bewohnerinnen und Bewohnern fördern.

Nichts bedroht die Neurogenese, also die Neubildung von Nervenzellen im menschlichen Gehirn so sehr wie das Erleben unkontrollierbarer Situationen und damit: Stress.

Arbeitsbedingungen in Pflege und Betreuung sind daher auch aus neurobiologischer Sicht so zu gestalten, dass die Rahmenbedingungen für diese physisch und psychisch höchst anspruchsvolle Arbeit stimmen und kein unnötiger Stress vom System erzeugt wird.

Das Haus Ihres Gehirns hört nicht mit dem Dachboden (präfrontalen Cortex) auf, sondern es ist eingebettet in eine Umgebung, in den Geist, der in einem Hause herrscht. Helfen wir alle dabei mit, ideale Bedingungen für die menschliche Entwicklung zu fördern, das Alter als wichtigen letzten Abschnitt des Lebenszyklus anzuerkennen und von der vorherrschenden negativen Sicht in unserer Gesellschaft zu befreien.

Machen Sie sich also bewusst, dass Sie neurobiologisch betrachtet grundsätzlich alles lernen können, was Sie lernen wollen und fangen Sie am besten noch heute damit an.

Die Kernaussage meines Vortrags, dass wir in unserem Innersten auf Leben, Lieben und Lernen ausgerichtet sind, wird im folgenden Songtext noch einmal zum Ausdruck gebracht.

Hier die Übersetzung für Sie:

Wann hast Du begonnen, Dich davor zu schützen, verletzt, berührt, geliebt zu werden?

Haben sie Dir beigebracht, wie Du Dich zu fühlen hast?

Wann hast Du begonnen, Deine Ängste zu verstecken und hast Du im Schatten Deiner Tränen gelernt, zu lächeln?



Wann hast Du begonnen, Dich zu fragen, wie Du zu sein hast und haben Sie Dir beigebracht, wie Du Dir ihre Liebe verdienen kannst?

Hast Du gelernt, vorzugeben, gut, richtig, in Ordnung zu sein?

Haben Sie Dir beigebracht, wie Du zu sein hast?

Komm mit mir in dieses Land der Fülle. Wir werden atmen, wir werden tanzen und einfach sein.

Lass uns all unser Lachen lachen und all unsere Tränen weinen.

Lass uns den Himmel hier auf die Erde bringen.

Vielleicht erinnern Sie sich an die Erfahrung beim Zuhören im Kongressaal und Sie haben eine emotionale Reaktion dazu. Dann könnten Sie mit dem Lesen gleich noch einmal beginnen und darauf achten, welche Resonanz bei Ihnen auftaucht.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Freude in Ihrer Arbeit mit Menschen und ein langes und glückliches Leben. Bleiben wir in Kontakt!

Albin Waid

**Eager to live, love, learn**

T/M: Albin Waid

When did you start  
To protect yourself  
From being hurt  
From being moved  
From being loved?  
Did they teach you how to feel?

**Eager to live, love, learn**

When did you start  
To hide your fears?  
Did you learn how to smile  
In the shadows of your tears?

**Eager to live, love, learn**

When did you start to ask  
"What am I supposed to be?"  
Did they teach you how to earn their love?  
Did you learn how to pretend to be?  
Good. Right. Ok.  
Did they teach you how to be?

**Eager to live, love, learn**

Come with me  
To this land of plenty  
We will breathe, we will dance, we will be  
Let's laugh all our laughter & cry all our tears  
Let's bring heaven down here