

## Das Belohnungssystem aktivieren, Menschen wieder handlungsfähig machen

**Das Gehirn ist die wohl komplexeste Struktur, mit dessen Funktionsweise sich Wissenschaftler unterschiedlicher Disziplinen beschäftigen. Die Resultate der Hirnforschung sind für viele Berufsgruppen interessant, auch für Ergotherapeuten. „Tatsächlich verhält es sich so, dass die Hirnforschung heute die Wirkung vieler Ansätze, die Ergotherapeuten schon lange anwenden, bestätigt.“, erklärt der Ergotherapeut Felix Haase, DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.). Und legt dar, wie diese Erkenntnisse im Zusammenspiel mit Erfahrungen die ergotherapeutische Arbeit prägen.**

Selbstbestimmt und in jeglicher Hinsicht handlungsfähig sein. Wer möchte das nicht? Doch gibt es immer wieder Situationen im Leben eines Menschen, die zu einem Bruch führen, die das Leben auf den Kopf stellen: Der Tod eines geliebten Menschen, Übergänge wie Trennung, Scheidung, Rente oder der Verlust des Arbeitsplatzes ziehen oftmals ebenso massive Veränderungen im Alltag nach sich wie Einschränkungen durch einen Unfall oder schwere Erkrankungen. Dies alles kann dazu führen, dass Menschen in ihrem täglichen Handeln beeinträchtigt sind; auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene.

### **Auf Antrieb umschalten**

Ergotherapeuten sind auf Empowerment spezialisiert. Was bedeutet, dass sie ihre beeinträchtigten Patienten und Klienten befähigen, das wieder tun zu können, was für sie wichtig ist. Was ist also naheliegender, als diese täglichen Handlungen wie etwa soziale Kontakte pflegen, eine erfüllende Aufgabe finden oder an den Arbeitsplatz zurückkehren, „einfach“ zu üben oder wieder zu erlernen, wenn sie für diesen Menschen eine Bedeutung haben, ja sein Leben ausmachen und prägen? Um herauszufinden, was genau das ist, gehen Ergotherapeuten tief in die Biografie ihrer Patienten um entsprechende Ziele gemeinsam mit ihnen festzulegen. „Jede Therapiesituation ist eine Lernsituation.“, verdeutlicht Felix Haase den Ansatz der Ergotherapie. Der Ergotherapeut erklärt weiter: „Lernen funktioniert über die Vorgänge im Gehirn. Das sogenannte mesolimbische System, das Wissenschaftler inzwischen allgemein als „Belohnungssystem“ bezeichnen, ist das, was Ergotherapeuten mit ihrer Arbeit aktivieren wollen. Denn dort sind die Emotionen angesiedelt, dort entsteht durch Ausschütten des Hormons Dopamin unter anderem Freude.“. Wenn es gelingt, dieses System zu aktivieren, erleben Menschen außer Freude, Glück und Erfolg. Dadurch verstärken sich auf neurobiologischer Ebene alle Lernprozesse im Gehirn.

### **Erfolgslebnisse herbeiführen**

Der Ergotherapeut verdeutlicht die ineinander greifenden Prozesse. Patienten, die nach einem Schlaganfall, einem Unfall oder einer anderen Erkrankung beispielsweise einen Arm nicht mehr bewegen können, sind oft massiv in ihrer Handlungsfähigkeit beeinträchtigt. Lassen sich beeinträchtigte Funktionen nicht mehr trainieren oder wiedererlernen, ist der ergotherapeutische Ansatz Kompensationsstrategien anzuwenden. Damit die Betroffenen die für sie wichtigen Handlungen im Alltag trotz des bewegungsunfähigen Arms ausführen können, schauen Ergotherapeuten nach vorhandenen anderen Fähigkeiten, üben beispielsweise mit dem gesunden Arm oder setzen Hilfsmittel ein. Für den Erfolg einer ergotherapeutischen Intervention ist es wichtig, die Ziele erreichbar zu machen, damit der Patient immer wieder Erfolgserlebnisse hat und dadurch das Belohnungssystem tatsächlich

anspringen kann. Damit es dazu kommt, müssen die Dinge, die die Patienten üben, auch klappen. Und es müssen Dinge sein, die sie interessieren, zu denen sie einen Bezug haben, die sie begeistern, die sie gut finden. Warum ist das so wichtig? Dazu zerlegt der Ergotherapeut Haase wiederum die im Gehirn ablaufenden Prozesse: „Vom Belohnungssystem gibt es ganz kurze, direkte Verknüpfungen zum sogenannten Präfrontalhirn direkt hinter der Stirn. Dort kommen Handlungsentschlüsse zustande. Jeder Mensch will (unbewusst) nur von Erfolg gekrönte Handlungen wieder ausführen.“ Um dies im Rahmen ihrer Intervention zu gewährleisten, stellen Ergotherapeuten durch ihre einfühlsame Einschätzung und Vorgehensweise sicher, dass ihre Patienten – möglicherweise auch nur in kleinen Schritten – jeweils genau so viel tun, dass sie dabei erfolgreich sein können. So entsteht das Gefühl, etwas geschafft, etwas erreicht zu haben. Und eben dann, bei einem Erfolgserlebnis, schüttet das Gehirn Dopamin aus. Über die Freude hinaus wirkt Dopamin antriebssteigernd und fördert damit die Eigenmotivation des Patienten, weiterzumachen. Zu große Schritte oder (Selbst)Überforderung hingegen bewirken das Gegenteil.

### **Vertrauen bilden**

Dass eine solche Vorgehensweise bei körperlichen Einschränkungen funktioniert, leuchtet ein. Doch wie verhält es sich bei Erkrankungen auf psychischer Ebene? „Im Bereich seelischer Belastungen und psychischer Störungen spielen zunächst zwei Aspekte eine große Rolle: Die Bindung zwischen Patient und Therapeut. Und die täglichen Handlungen, eingebettet in eine Tagesstruktur.“, zeigt der Ergotherapeut, welche grundlegenden Ziele die Ergotherapie in diesem Fall verfolgt. Um das nötige Vertrauen zu bilden, greifen Ergotherapeuten bei Bedarf auch zu unkonventionellen Methoden, führen erste Gespräche je nach Befinden des Patienten nicht zwangsläufig in der Praxis. Sie wissen, dass ein Gespräch in vertrauter Umgebung oder entspannter Atmosphäre, wie bei einem Spaziergang, also „walk and talk“, in kürzerer Zeit und besser dazu führt, den Patienten zu öffnen, als in Therapie-Räumen. „Das Gefühl, dem Therapeuten vertrauen zu können und ein „Ohr“ zu finden ist für Patienten eine positive Bindungserfahrung. Dabei kommt es zu wichtigen neurophysiologischen Vorgängen im Gehirn: Es schüttet das als „Kuschelhormon“ bezeichnete Oxitocin aus. Dieses Hormon ist ein Gegenspieler zu Angst und Stresserleben.“, veranschaulicht der Ergotherapeut, was im Gehirn vor sich geht. Je schneller es Ergotherapeuten gelingt, das Vertrauen ihrer Patienten zu erlangen, desto zügiger kommen ihre Patienten in eine seelische Verfassung, die das weitere, zielgerichtete Arbeiten zulässt. Oftmals sind Menschen mit psychischen Problemen nicht mehr ins Arbeitsleben integriert. Sie benötigen dann Impulse von außen, müssen aktiviert werden, benötigen eine Aufgabe und eine Struktur im Alltag. Und diese machen Ergotherapeuten wie in jedem anderen Fall an den für Betroffene wichtigen Handlungen, „der Betätigung“, fest.

Informationsmaterial gibt es bei den Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.); Ergotherapeuten in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes im Navigationspunkt Service und Ergotherapeutische Praxen, Suche.

---

**Ansprechpartnerin für die Presse:** Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: [a.reinecke@dve.info](mailto:a.reinecke@dve.info)



Wer nach einem Bruch in seinem Leben den Alltag nicht mehr packt, kommt mit professioneller Hilfe wieder in den Tritt. Ergotherapeuten führen positive Lernerfahrungen herbei, wissend, welche Prozesse im Gehirn dazu führen. © DVE/ Janine Metzger)



Menschen mit psychischen Belastungen sind oft nicht mehr ins Berufsleben integriert. Ergotherapeuten unterstützen sie, wieder in eine Alltagsstruktur zu kommen und für sie bedeutsame Handlungen auszuführen. (© DVE/ Janine Metzger)



Das sogenannte Belohnungssystem im menschlichen Hirn springt an, wenn ein Mensch etwas gerne tut. Und erfolgreich. Ergotherapeuten fördern den Antrieb beeinträchtigter Menschen, indem sie sie ständig Erfolge erleben lassen. (© DVE/ Janine Metzger)



Wie Menschen mit psychischen Problemen „öffnen“? Sich in ihrem persönlichen Umfeld oder im Café zu treffen, sie am „normalen“ Leben teilhaben zu lassen, bildet Vertrauen. Ergotherapeuten wissen dies und handeln danach. (© DVE/ Janine Metzger)



Felix Haase ist Ergotherapeut und beschäftigt sich damit, wie die Prozesse im Gehirn eine ergotherapeutische Intervention besser und schneller zum Erfolg führen. Seine Erkenntnisse gibt er unter anderem bei Fortbildungen der DVE Akademie weiter. (© DVE)