RehaTreff

rehatreff.de
4 2022
F 50699

DAS MAGAZIN FÜR MENSCHEN MIT MOBILITÄTSEINSCHRÄNKUNG

hw studio weber

Das Tiny-Rolli-Haus

Stau auf dem Hilfsmittel-markt

Digitale Plattformen: Beratung auf Augenhöhe

Schmerzen bei Querschnitt-lähmung

Reisen all inklusiv?!

Die Psyche des Menschen ist unantastbar!

Jede Behinderung ist individuell. Aus diesem Grund kann man Diagnosen kaum vergleichen – geschweige denn von sich selbst auf andere schließen. Personen mit der exakt gleichen Diagnose können verschiedene Sensibilitätsareale oder Probleme haben. Vergleichbar verhält es sich mit der Psyche. Der eine verkraftet den Unfall oder die Diagnose besser, der andere hat lange damit zu kämpfen. Moritz Brückner spricht über seine Erfahrungen.

Man kann die Psyche vermutlich am Besten mit einem Eisberg vergleichen: Von außen betrachtet mag der Eisberg nicht ganz so dramatisch aussehen, aber der größte und schwerste Teil befindet sich unter Wasser, wo ihn keiner sieht. Nur man selbst weiß im günstigsten Fall, wie groß das Eismassiv unter der Wasseroberfläche ist.

Ich hatte nach meinem Unfall nie eine Depression, Suizidgedanken oder eine richtige „Down Phase“. Klar war ich mal traurig, unfassbar sauer auf mich, auf alle und natürlich hatte ich auch einfach mal keine Motivation. Aber ich war nie in diesem Loch, von dem mir sehr viele Patienten und Freunde erzählt haben. Ich stellte mir die Frage, was ich anders gemacht habe.

Im ersten Teil der Artikelreihe spricht Moritz offen über das Thema Inkontinenz. Diesen gibts hier zum nachlesen.

Eigentlich habe ich nichts anders gemacht...

Der meiner Meinung nach relevanteste Punkt beginnt noch vor dem Unfall. Ich war einer von diesen super gut gelaunten, fast schon nervig fröhlichen Menschen, denen man das Lachen nur schwer aus dem Gesicht wischen konnte. Einer von denen, der morgens um 7.00 Uhr mit einem viel zu erquickten „Guten Morgen“ gegrüßt hat und der „Don´t worry, be happy“ – pfeifend durch die Schulgänge gelaufen ist. Und wenn das jetzt zu sehr nach Metaphern klingt: Das war wirklich so. Das war ich damals – und das bin ich heute immer noch. Nur nicht mehr ganz so energetisch, denn ich werde schließlich auch älter. Aber das ist einfach eine Charaktereigenschaft, die ich – Gott sei Dank – nicht mehr los geworden bin. Und mit dieser optimistischen Einstellung hatte ich den Unfall. Eine, wie ich finde, recht gute Basis, die mir später oft geholfen hat.

In den ersten drei Tagen nach meinem Unfall war viel los: Zwei Operationen, notdürftig spanisch mit den Krankenpflegern und Krankenpflegerinnen lernen, sodass ich grob verstehe, was sie von mir wollen oder besser, was sie gleich mit mir vor haben. Dabei kann es sehr schnell gehen, dass man sich vor lauter Ungewissheit über die Diagnose und mögliche kurz- und langfristige Folgen in einer Art Gedankenkarussell befindet. Um da nicht durchzudrehen, habe ich die Zeit und die Gedanken in Handyspiele gesteckt. Das ist auch aus heutiger Sicht gar keine schlechte Strategie gewesen, denn innerhalb der ersten drei Monate nach dem Unfall, wenn der Spinale Schock, der „Air-Bag“ des Nervensystems, langsam nachlässt, können sich einige Funktionen durchaus noch zum Besseren verändern. Deshalb sollte man sich nicht schon zu Beginn der Rehabilitation schwindlig denken und aufmerksam sein. Nach meiner zweiten Operation kam dann mein chilenischer Chirurg, der einen guten Job gemacht hat,

Themen, über die wenige Rollstuhlfahrer sprechen Teil 2

> Jeder muss den Gipfel seines Eisberges selbst erklimmen. Ich hoffe, dass ich mit meinen offenen Worten vielleicht ein bis zwei Stufen in die eisige Wand hauen konnte.

zu mir und hat dann auf gebrochenem Englisch versucht, mir deutlich zu machen, dass ich „eventuell", „vielleicht", „möglicherweise" nicht mehr laufen werde. Ich wollte wissen, was denn „eventuell, vielleicht, möglicherweise" heißt und habe von ihm dann die Quote 90:10 bekommen, dass ich nicht mehr laufen werde. Und selbst die letzten zehn Prozent gehen vom Zehen wackeln bis hin zu wirklich laufen. Also es war ziemlich klar: Ich werde nicht mehr laufen!

Ich wäre gerne traurig gewesen, konnte es aber nicht

Und zwei bis drei Tage später wusste ich dann auch warum: Nach einem sehr guten und lustigen Gespräch mit den Pflegekräften kam der Stationsarzt zu mir und meinte, dass man jetzt bei mir vermutlich die Antidepressiva absetzen könne. Ich war komplett irritiert, denn davon wusste ich nichts. Das Verabreichen von Antidepressiva ist wohl eine Standardprozedur, die man bei so schweren Fällen immer anwendet. Mir hat es vermutlich geholfen. Denn keine zwei Stunden nach der Verkündung der Diagnose habe ich mir von der Station eine Tafel und einen Filzstift geben lassen und habe geplant. Ich habe die kommenden Tage geplant und hab mir folgende Frage gestellt: „Mit was kann ich wirklich arbeiten und in was bin ich wirklich gut? Mit meinen Füßen werde ich nicht viel anstellen können, meine Arme und Finger werden eventuell noch besser – aber was besser denn je funktioniert, ist mein Mundwerk und mein Kopf, was bei einem Sturz auf den selbigen nicht selbstverständlich ist. Ich stehe gerne vor Leuten, rede gerne, habe schon in der Schule gerne Referate gehalten und bringe gerne Leute zum Lachen. Das gibt mir einfach was. Ich glaube, mein Trick war generell, dass ich in einer Zeit, in der ich gefühlt komplett aus Raum und Zeit gefallen bin, eine Bergspitze, ein Ziel gesucht habe, das ich erreichen konnte. Wie schnell und auf welchem Weg spielt dabei absolut keine Rolle – nur die Richtung muss stimmen. Und noch eine Sache ist meiner Meinung nach essenziell: Bei sehr schweren und traumatischen Ereignissen wird der Boden unter dir schnell zu einer Art Treibsand oder Sumpf. Bleibst du stehen, weil du einfach mal für fünf bis sechs Tage niemanden sehen, mit niemandem reden und allein sein willst, ist das ja voll in Ordnung und du sinkst vielleicht bis zu den Knöcheln ein. Ergo: Du kannst dich selbst befreien. Bewegst du dich aber für drei bis vier Wochen nicht, sinkst du vielleicht so tief, dass du nur noch durch professionelle Hilfe aus diesem Tief herauskommst. Wenn du aber etwas tust, dich bewegst und Strecke machst, kannst du schonmal nicht mehr an der einen Stelle einsinken. Das bedeutet, dass ich damals schon verschiedene Projekte gestartet, Leute informativ ausgequetscht und sogar ein ganzes Festival organisiert habe, bei dem viel telefoniert und noch mehr gemailt wurde.

Bis zum Gipfel, dank Unterstützung

Viele Projekte sind nie fertig geworden. Aber ich habe auf dem Weg viele Leute kennengelernt, Kontakte geknüpft, bin versierter beim Schreiben von Mails und beim Telefonieren geworden. Ich wäre heute sicher nicht der, der ich sein darf, hätte ich nicht so viel Unterstützung bekommen. Manchmal wurde mir sogar geholfen, ohne dass es mir in dem Moment bewusst war. Ich glaube, dass ich einfach in den richtigen Momenten gestützt wurde. Auch wenn man auf diesem Weg mal in eine Sackgasse läuft, ist das nie umsonst, sondern sagt dir ja immerhin, dass das schonmal nicht der richtige Weg ist. Aufgrund dieser Erfahrungen bin ich jetzt Vortragsredner geworden und möchte gerne meine Erfahrungen und das Wissen teilen.

Kontakt

Moritz Brückner
@ www.moritzbrueckner.de, @ moritzbrueckner