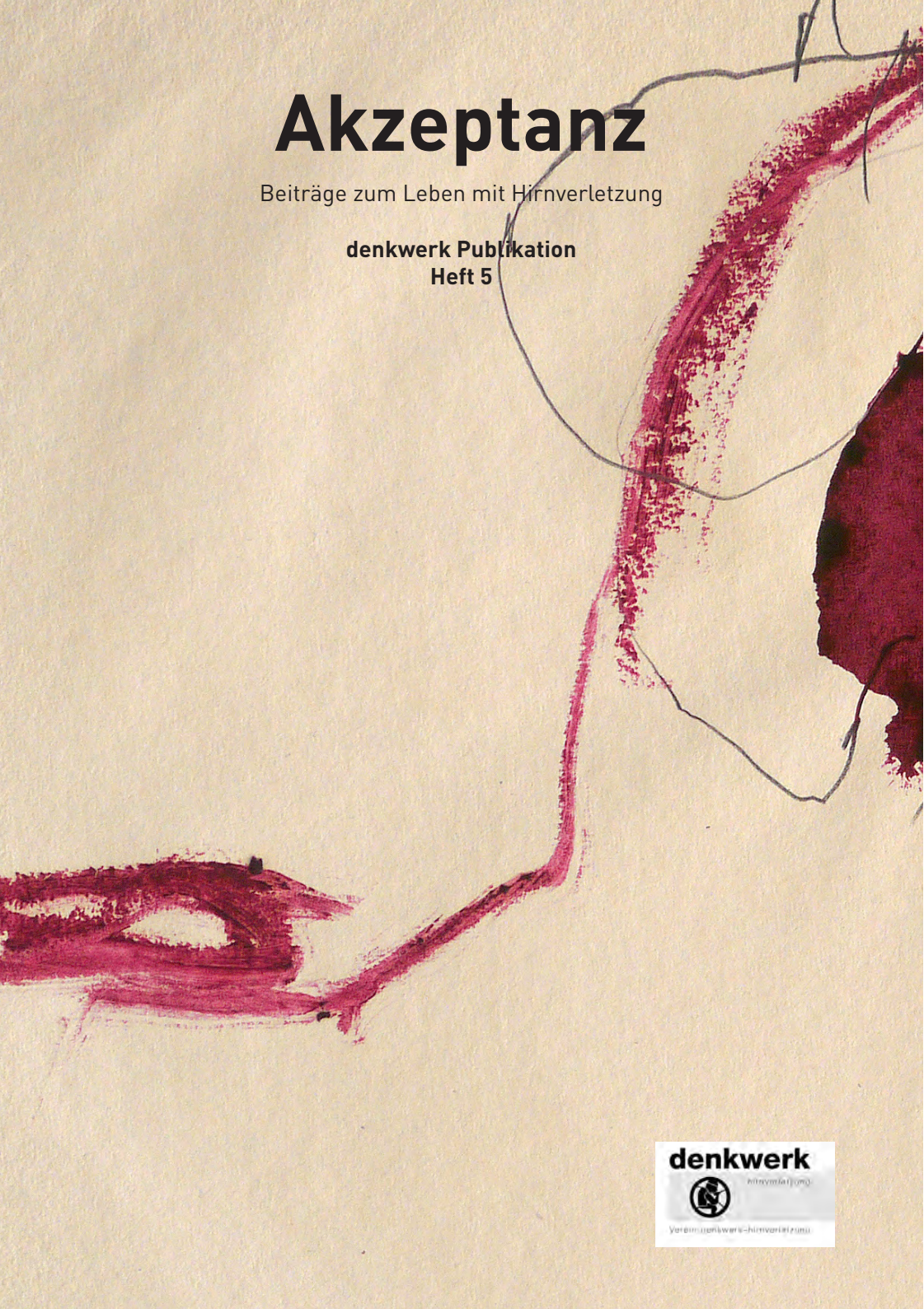


Akzeptanz

Beiträge zum Leben mit Hirnverletzung

denkwerk Publikation
Heft 5



denkwerk



hilfswort (gGmbH)

Verband denkwerk-Hirnverletzte (gGmbH)



Das denkwerk-hirnverletzung ist seit 2008 ein Verein mit Sitz in Basel. Der Verein möchte Verständigungsprozesse auslösen in Bezug auf das Leben mit Hirnverletzung. Zu diesem Zweck sind verschiedene Publikationen erschienen. Man kann sie als PDF von unserer Webseite herunterladen.

Herausgeber:

Verein denkwerk-hirnverletzung
Postfach 2624, CH-4002 Basel
info@denkwerk-hirnverletzung.ch
www.denkwerk-hirnverletzung.ch
PC-Konto 60-217031-3

© 2018

Verein denkwerk-hirnverletzung**Gestaltung und Illustration:**

Bildmanufaktur

Auflage:

500 Exemplare

denkwerk Publikationen, Hefte:

- 1 Leben ist Lernen, 1/2003
- 2 Verletztes Hirn und Psyche, 2/2003
- 3 Der Glaube an sich selbst, 2005
- 4 Verständnis, 2006
- 5 Akzeptanz, 2007
- 6 Selbstwertschätzung, 2017

Akzeptanz

Heft 5 der denkwerk Publikationen

Wegen der grossen Nachfrage macht das denkwerk-hirnverletzung 2018 eine Neuauflage der Originalausgabe von 2007.

© 2007, denkwerk-hirnverletzung

Im denkwerk reflektieren Menschen ihre Erfahrungen nach einer Hirnverletzung. Dies unabhängig vom konkreten medizinischen Befund. Damit wird der Realität Rechnung getragen, dass eine Hirnverletzung Auswirkungen auf die gesamte Existenz, die Lebensführung und das Sozialleben hat. Die Erschütterungen, die eine Hirnverletzung auslösen, müssen wahrgenommen, verstanden und, wo möglich, aufgefangen werden. Zu diesem Verständnisprozess leistet das denkwerk seinen Beitrag.

Das denkwerk veröffentlicht Grundsatzartikel zu Fragen des Lebens mit Hirnverletzung. Die Publikationen sind ein vollumfängliches Gemeinschaftswerk, das von mehreren Personen autorisiert wird. Die Beiträge geben die

Sicht und die Erfahrungen von Menschen mit einer Hirnverletzung wieder. Sie richten sich an alle Interessierten. Die AutorInnen sind:

Margrit Gehrig
Margrit Geiser
Maria Gessler
Thomas Koller
Eva Meier
Mari Teres Steiner
Dr. Sven Thies
Daniela Wasse
Peter Wiesli

Mitarbeit/Protokolle:

Prof. Dr. Gabriele Lucius-Hoene
Lisa Schäfer
Michel Voisard

Redaktionsleitung:

Michael Nemitz

<u>Hinweis zum Lesen</u>	4
<u>Zum Geleit</u>	5
<u>Ein Prozess in der Zeit</u>	6
<u>Von sich selbst aus gesehen</u>	8
<u>Von der Welt aus gesehen I</u>	12
<u>Von der Welt aus gesehen II</u>	16
<u>Systembedingte Konflikte</u>	18
<u>Auflösungen</u>	20
<u>Wie es gehen kann</u>	22

Hinweis zum Lesen

Der nachfolgende Text ist zweigliedrig.

Links finden sich Zitate aus der konkreten Beschreibung des Alltags, wie die jeweiligen AutorInnen sie erlebt haben.

Rechts wird der übergreifende Zusammenhang hergestellt, der im Laufe der halbjährigen Arbeit deutlich wurde.

Die AutorInnen sind sich bewusst, dass die simultane Präsentation dieser beiden Ebenen das Lesen nicht unbedingt erleichtert. Dem Gegenstand unserer Betrachtung sind sie angemessen.



Zum Geleit

alles schmerzt sich einmal durch
bis auf den eigenen grund
und die angst vergeht
schön die scheune
die nach längst vergangenen ernten
leer am wegrand steht

Jan Skácel

Mögen täten wir schon wollen, aber
dürfen haben wir uns nicht getraut.

Karl Valentin

Der Tod hat mich nicht gewollt, nun
kriegt mich auch das Leben nicht dran.

Maria Gessler

Ein Prozess in der Zeit

Schlussendlich geht es um persönliches Wachstum, dass man etwas merkt, das man früher nicht gemerkt hat.

Akzeptanz hat viel mit Stille zu tun. Stille ist das Weiche, die zugefallene Akzeptanz.

Hirnverletzung und Akzeptanz sind ein Thema. Eigentlich ist es eine Verstärkung. Akzeptiere ich mich überhaupt mit dem was ich bin, was ich habe?

Durch Hirnverletzung kann ich mich besser akzeptieren, ich bin fast weiter in dem, als andere.

Akzeptanz ist mit Zeit verbunden, ich wusste oft erst später, dass ich akzeptiert habe. Ein Merkmal dafür ist, wenn ich Möbel rücke, umordne. Das hat auch viel mit einem inneren Zurechtrücken zu tun, bis es stimmt.

Einleitung

Leben findet in einem steten Strom der Veränderung statt. Wann immer etwas anders ist, taucht die Frage nach der Akzeptanz auf. Jeder Mensch stellt sich unzählige Male diese Frage und beantwortet sie immer wieder neu. Manchmal wird Akzeptanz daran erkennbar, dass nicht mehr nach ihr gefragt wird.

Beim Thema Akzeptanz ist die Blickrichtung wichtig. Einmal schauen wir auf die Auseinandersetzung, die der Mensch in und mit sich selbst führt: «Was soll oder will ich akzeptieren?»

Der andere Blick schaut auf die Akzeptanz als ein Geschehen zwischen mir und der Welt. Im nachfolgenden Text werden diese beiden Richtungen unterschieden.

Nach einer Hirnverletzung ist alles anders. Der betroffene Mensch muss akzeptieren, dass er von nun an anders lebt. Sein direktes Umfeld muss akzeptieren, dass er anders ist als früher.

Ich kann das nicht bewusst machen, das würde den Prozess stören. Es braucht dieses Abwarten. Dann fängt es wieder an. Der Kampf ist daher gar nicht schlecht. Das wird oft verkannt, auch dass etwas Zeit braucht, Übung, und sich immer wieder von neuem stellt.

Der Prozess der Akzeptanz findet nicht nur im Bewusstsein statt. Noch mehr: Entgegen den Regeln der aufgeklärten Vernunft, kann es auch sein, dass die Bewusstmachung den eigentlichen Prozess erschwert.

Akzeptanz muss erworben werden, nach innen, wie nach aussen. Immer wieder finden dabei Kämpfe statt, innen wie aussen. Kämpfe aber gehen mit Verletzungen einher.

Von sich selbst aus gesehen

Am Anfang: der Zustand war nicht akzeptabel.

Lange habe ich all die körperlichen Behinderungen nicht akzeptieren können. Erst langsam, nach 2 Jahren und nach 10 Jahren noch etwas mehr.

Ich mach das, was geht, überlege nicht mehr, ob ich's akzeptierte oder nicht. Ich wähle das Verhalten, das für mich am meisten Gewinn bringt. Über praktischen Gewinn komme ich zur Akzeptanz.

Das «Nicht-Verstehen», wie kann ich das akzeptieren? Man kann nur denken, was man denken kann.

Wenn man für sich teilweise nicht vorhanden ist und sich dann noch entscheiden muss, was man aufgeben muss, ist es sehr schwierig. Im Nichts, da gibt es auch nichts aufzugeben.

Das Ringen um das Innere

Nachdem eine Hirnverletzung eingetreten ist, muss der Mensch sich selbst erst einmal wieder finden. Er muss seine Fähigkeiten und Kompetenzen neu kennen lernen und wieder verstehen, wie die Welt um ihn herum funktioniert. Damit ist er völlig ausgelastet. Er hat am Anfang keine Zeit, sich über Akzeptanz Gedanken zu machen.

Später müssen gewisse Veränderungen hingenommen werden und erfordern, wie zum Beispiel eine Halbseitenlähmung, eine komplette Neuorganisation der eigenen Aktivität. Der Mensch muss dann akzeptieren können, sonst kann er nicht weiterleben.

Zeit ist ein zentraler Faktor nach der Hirnverletzung. Statt um Akzeptanz, geht es schlicht um das Engagement für mehr Lebensqualität.

Akzeptanz hat mit der Möglichkeit zu tun, Entscheidungen zu fällen. Genau diese Entscheidungsfreiheit ist aber anfangs nicht gegeben.

Akzeptanz ist nicht das Ziel, auf das wir hinauswollen. Es ist nicht das eigentliche Ziel, sondern stellt sich hinterher ein. Ja, es ist nicht das, was wir eigentlich intendieren, sondern, was dann geschieht, wenn wir uns so verhalten, dass wir uns akzeptieren können.

Also der Satz «Du musst etwas akzeptieren» ist nicht akzeptabel.

Ich wusste einfach, wenn ich denen glaube und das akzeptiere, dann verliere ich etwas Essentielles, nämlich die Quelle, aus der ich zapfen kann, um überhaupt damit leben zu können

Akzeptanz als rotes Tuch. Vieles habe ich intuitiv gewusst und gespürt. Wenn jemand Akzeptanz von mir verlangt hat, dann war das ein Akzeptanzanspruch. Und dann gibt's solche, die hören nichts, die wissen nichts, sie spüren nichts, aber sie äussern sich doch.

Das kann auch heissen, gewisse Dinge zu ignorieren. Wenn sie egal werden, muss man nicht lernen, sie zu akzeptieren. Eventuell findet die Auseinandersetzung deshalb später statt.

Das Gewährwerden des Äusseren

Die eine Erfahrung nach einer Hirnverletzung ist die, sich selbst nicht mehr zu verstehen, die andere, auch nicht mehr verstanden zu werden.

Der in den allermeisten Fällen gut und unterstützend gemeinte Satz «das musst du halt akzeptieren» ist ein Kernsatz, der immer wieder an den Menschen mit Hirnverletzung gerichtet wird. Er findet sich auch in Arztbriefen, die die Überweisung an einen Therapeuten begleiten: «Patient akzeptiert seinen Zustand nicht».

Die Aussenwelt erwartet, dass der Mensch seine Situation akzeptiert, weil sie dann besser damit umgehen kann. Für den betroffenen Menschen ändert sich jedoch zunächst nichts, ausser dass er Doppelbödigkeit und Betrug in der Botschaft wittert. Ein

Paradoxerweise entwickelt sich dabei erstmals so etwas wie Selbstakzeptanz. Durch eben diese erstmalige Ablehnung von «ich habe mir von niemandem sagen zu lassen, was ich zu akzeptieren habe», entsteht Selbstakzeptanz. Dass ich dann selbst gefordert bin, zu definieren, wo's lang geht, was mein Weg ist.

Es besteht die Gefahr, Sachen zu akzeptieren, die nicht zu mir gehören.

Ich hatte ein gutes Einvernehmen mit mir vor dem Unfall, dann wollten mich die Leute anders. Meine Strategie lag dann darin zu schwindeln. So bin ich gut vorwärts gekommen.

Kurzschluss gaukelt vor: Wenn Du akzeptierst, wird alles wieder gut.

Die Lücke zwischen Anforderungen von anderen und dem eigenen aktuellen Vermögen wird kreativ geschlossen. Man kommt dem Umfeld entgegen, indem man ihm nachvollziehbare Erklärungen liefert. Die Notlügen ergeben nicht nur ein moralisches Problem für einen Menschen, der so etwas nie nötig hatte.

Das Ganze findet in einem Prozess statt, in dem Realität neu erschaffen wird. Das ganze Gebilde von «richtig» und «falsch» formuliert sich neu. Der Zwang zur Anpassung wirkt darin unheilvoll und erschwert die genauere Auslotung dessen, was möglich ist. Auch die Selbsteinschätzung riskiert in diesen Sog zu geraten und das Gewünschte dem Erlebten überzuordnen.



Von der Welt aus gesehen I

Akzeptanz ist wie ein Geflecht für mich. Wenn andere mich akzeptieren, fällt es mir um Welten einfacher, mich zu akzeptieren. Wenn ich lange kein Feedback erhalte, verliere ich Substanz. Das kann auch negatives Feedback sein.

Grundsätzlich ist es etwas Menschliches, das Akzeptieren. Wenn ich jemanden kennen lerne, bin ich nicht Hirnverletzter, sondern Mensch.

Auf Reisen zum Beispiel ist Akzeptanz kein Thema, ich kann mich zurückziehen, ich habe diese Freiheit. Dies im Gegensatz zum bekannten Umfeld, mit Leuten, die einen schon jahrelang kennen und ändern wollen.

Ganz viele Leute denken über mich nach, aber über sich tun sie das nicht.

Die Dominanz des Äusseren

Der Mensch, der nach einer Hirnverletzung alles neu lernen muss, braucht die anderen, die um ihn herum sind – ganz besonders ihre Rückmeldungen auf das eigene Tun. Nur über diesen Weg kann das Erlebte wieder stimmig werden und sich in eine zusammenhängende Welt einbetten.

Zunächst kann dabei der Prozess der Selbstakzeptanz entscheidend unterstützt werden. Akzeptanz von anderen ermöglicht Akzeptanz von sich selbst. Das «Ja» zum neuen Leben ist wesentlich verbunden mit dem «Ja» von anderen, die einen Menschen mit seinen Einschränkungen akzeptieren.

Für die Rückmeldung von aussen ist der Standpunkt wichtig: Bleibt es bei der Defizitorientierung aus der ersten klinischen Zeit mit ihren Tests und Normtabellen, dann ist man in einer Sackgasse. Gebraucht wird der Blick auf das, was möglich ist.

Es gibt Sachen, die andere Menschen selbstverständlich haben, bzw. machen können: Karriere, Tanzen, Kinder und Familie haben usw., da sind wir ausgestossen, da können wir auch nicht mithalten, können wir nicht akzeptieren. Hier ist schnell ein «Nein» da, weil wir es nicht anders wissen. Es gibt eine Verlagerung, ein Zurückbleiben von einem Kreis von Leben, den wir nicht mehr haben.

Es gibt aber auch viele kleine Schläge: z.B. beim Einkaufen, beim Einpacken langsamer zu sein als die anderen, die dann warten müssen. Schlimm ist, dass meine Nachbarin findet, dass man mich wegen der Hirnverletzung ja nicht mehr ernst nehmen muss.

Mehr Freiraum für die Selbstentwicklung gibt es in der Fremde, unter zunächst fremden Menschen, wenn keine alten Bilder «Neues» überschatten.

Nach wie vor steht dabei der Prozess der Selbstfindung im Mittelpunkt. Er braucht viel Energie, manchmal sogar mehr als verfügbar ist. Für andere und ihre Probleme gibt es dann kaum noch Platz. Häufig entsteht daraus der Vorwurf des «Egoismus», der erschwerend über allem schwebt.

Der Ausschluss von bestimmten Lebensfragen bietet auch etwas an Möglichkeit. Mit gewissen Fragen muss sich der Mensch aufgrund seiner anderen Stellung im Leben nicht mehr auseinandersetzen. Was allerdings bleibt, ist die Auseinandersetzung, die an einen herangetragen wird.



Von der Welt aus gesehen II

Im Spital nach dem Schlaganfall, mit null Selbstwert, brauchte ich jemanden, dem ich Vertrauen konnte. Ich war mir damals nicht bewusst, dass die nicht mich anschauen wollen, sondern meinen Schlaganfall.

Ich habe gefühlt, die Welt ist verrückt und ich hätte es dringend gebraucht, dass mir jemand gesagt hätte: «Nein, also die Welt ist nicht verrückt, in deinem Kopf sind gewisse Dinge verrückt.»

Habe nach der Hirnverletzung kein Gefühl mehr empfunden. Gefühle von anderen haben mir da sehr geholfen.

Das ist wie bei einem kleinen Kind. Einem kleinen Kind kannst du auch erklären, die Sonne geht nicht da unten rum, sondern die Erde dreht sich; das Kind, das versteht das überhaupt nicht. Aber es hat mindestens eine Erklärung für das, was es nicht versteht und ich habe mich auch so gefühlt, wie ein kleines Kind. Ich hätte Erklärungen gebraucht, auch wenn ich sie im Moment nicht wirklich verstanden hätte.

Der Ausschluss des Inneren

Die ersten Kontakte nach einer schweren Hirnverletzung finden mit dem pflegenden und behandelnden Personal statt. Grundlegend für die Ausübung des heutigen medizinischen Fachwissens ist jedoch das Absehen von der individuellen Persönlichkeit. Angeschaut werden Organe und Funktionen. Standardisierte Normen ermöglichen Vergleiche, die in einen objektiven Befund münden.

Der Mensch, der nach einer Hirnverletzung die Konturen seiner Persönlichkeit erst einmal verloren hat, läuft deshalb bei den Fachleuten in die Leere. Auf der einen Seite steht die Medizin, die bei einer Beurteilung Gefühle nicht zulassen darf. Auf der anderen Seite steht der Mensch, der in dieser Zeit eine Brücke für das Schwierige, ja Unerträgliche, sucht, und vor allem auch Gefühle im Gegenüber wieder finden muss, um sie zu verstehen. Es sind allerdings schwierige Gefühle, die mit Hirnverletzungen wachgerufen werden: Angst, Hilflosigkeit, Scham, Verzweiflung, Ekel, Wut.

Stirnappenverletzung kann heissen, jemand anderen wie ein Buch lesen zu können, das ist sehr anstrengend.

Ich fühle mich so und andere sagen, wie ich mich zu fühlen habe. Man sieht mir nichts an. Die Ärzte wussten nicht, wie schlimm es ist. Mein erstes Highlight war bestätigt zu bekommen, das Recht zu haben, mich so zu fühlen, wie es ist. Vorher war es immer ein «Reiss-Dich-zusammen».

10 Tage nach dem Unfall. Die Eltern waren da und dachten, ich sei nicht «da». Dann sagte mein Vater zur Mutter: «Jetzt beginnen wir halt wieder von vorne.» Dieser Satz trägt mich bis heute. Dies, obwohl ich 43 Jahre alt war.

Viele Menschen erwerben mit einer Hirnverletzung auch ein gesteigertes Empfinden für die Welt und insbesondere für das Innere ihres Gegenübers. Dabei entdecken sie das Bemühen, die schwierigen Gefühle zu überspielen oder hinter einer Maske zu verstecken. Diffuse Unklarheiten, Unehrllichkeiten und Doppelbotschaften ergeben eine Realität, der man nicht trauen kann. Auf diese Weise wird der Aufbau von (Selbst-) Vertrauen zu einer fast unmöglichen Aufgabe.

Vertrauen ist eine gefühlte Qualität. Akzeptanz ist ein Wegbereiter dafür. Um Akzeptanz wird gerungen, innerlich und äusserlich. Wenn dieser Kampf nicht (mehr) stattfindet sprechen wir von bedingungsloser Akzeptanz. Oder anders ausgedrückt: Liebe.

Systembedingte Konflikte

Heute ist es immer noch so, dass es nicht die Aufgabe des Arztes ist, ob jemand sein Leben auf die Reihe kriegt.

Ich spürte dann, dass da immer schon ein fixfertiges Konzept war, das ich zu akzeptieren hätte. Und wie ich dazu komme, hat keinen Menschen interessiert. Es gab auch kein Hilfsangebot.

Ich gehe dahin, ich muss ihm beweisen, dass ich behindert bin, obwohl ich lieber gesund wäre. Das ist Stress.

Dachte, ich schwindele viel, hatte häufig ein schlechtes Gewissen. Ich merkte mit der Zeit, heute mag ich nicht in die Physiotherapie, es hat mir gestunken. Ich log und sagte, ich hätte Kopfschmerzen. Dieses «stinken» hat viel damit zu tun, nicht zu mögen, die Grenze musste ich erst kennen lernen. Das mit dem Kopfweh ist deshalb eigentlich nicht gelogen.

Der behandelnde Apparat sieht nicht den ganzen Menschen, sondern seine Organe und Funktionen. Der fehlende Zusammenhang ist aber genau das Leiden, das den Patienten beschäftigt. Die Grenze zwischen Innen und Aussen, zwischen Ich und Welt ist nicht klar. Der intensive Prozess, der mit Hilfe von Rückmeldungen und Bestätigungen ein neues Profil der Person erschafft, gelingt nicht.

Stattdessen gerät der Betroffene in eine Mühle von Untersuchungen und Tests, mit deren Hilfe seine Defizite festgestellt werden sollen. Sein unklarer Zustand macht ihn verdächtig. Von der Seite der Medizin her muss alles in Betracht gezogen werden, was noch eintreten könnte. Von juristischer Seite her wird untersucht, ob nicht weniger Beeinträchtigung vorhanden ist als behauptet wird. Der Mensch muss beweisen, dass er der ist, der er vorgibt zu sein. Dabei weiss er gar nicht genau, wer er ist.

Das war für mich kein Schwindeln, ich war überzeugt, ich kann das.

Wenn Leute fragen: «Was machst du denn den ganzen Tag?», sage ich: «Ich bügle», usw., einfach Sachen, welche die Leute befriedigen, ihnen plausibel erscheinen.

Ich habe zwei Jahre glaubhaft gemacht, dass ich Arbeit suche. Ich konnte vom Arbeitslosengeld leben und meine Erfahrungen weiter verarbeiten. Das war für mich ganz wichtig. Ich war so voller Wut und Zorn.

So gab ich vor, zur Personalleitung zu gehen, ging aber auf die Toilette. Dieser Rückzug war ein inneres Herunterfahren.

Die einhellige Erfahrung ist die, dass die Zeit nicht zur Verfügung stand, die es für eine Verarbeitung der Veränderungen gebraucht hätte. Manche lernen, sich diese Zeit auf Umwegen zu nehmen. Wenn nun der Prozess der Akzeptanz als gemeinsames Aushandeln des Erlaubten und Möglichen angesehen wird, dann ist der Mensch mit einer Hirnverletzung meist zu spät dran. Entscheidungen sind schon gefallen, bevor er wieder wie «von aussen» schauen kann.

Die Kluft zur Umwelt und ihrem aufgeheizten Tempo nimmt zu. Schwierige Erfahrungen werden gerade beim Versuch gemacht, sich wieder in die Arbeitswelt zu integrieren. Grundsätzliche Klärungsprozesse, die nach einer Hirnverletzung vonnöten sind, geraten in Konkurrenz zu den Aufgaben einer Arbeitswelt, deren Prioritäten im Vergleich belanglos sind. Die Bedeutung eines Arbeitsversuchs, bei dem getan wird «als ob man arbeitet», ist schwer einzusehen für einen Menschen, der dermassen auf sein neu zu entwickelndes Gespür angewiesen ist.

Auflösungen

Oder ich versuche, dieses neue Bild von mir irgendwie herzuholen, zu integrieren, also es zu meinem Gefährten zu machen. Dann kann er mir dienen, weil es genügend Sachen gibt, die ich eigentlich könnte.

Ein Schlüsselerlebnis für Akzeptanz: Eines Tages hatte ich den Heimweg selbst gefunden, was in der Zeit nicht selbstverständlich war. Ich sah den Sonnenuntergang in all den intensiven Farben, die ich seit meinem Unfall sehe, und mein Mann schaute aus dem Erkerfenster heraus: «Ja, so!»

Akzeptanz ist immer eher weich, Kampf kann dem vorangestellt sein. Wenn ich's akzeptieren kann, dann ist es von innen heraus. Wenn ich «Ja» sagen kann, ist es nicht immer schön, aber immer etwas Weiches.

Es gibt Dinge, da hab ich mit mir einen Termin abgemacht, wann ich wieder probiere; Cello spielen ist auch so etwas, wovon ich weiss, jedes halbe Jahr nehme ich das wieder einmal in die Hand und schaue, wie es geht und dazwischen soll es ruhen.

Die Auseinandersetzung um das, was akzeptiert werden kann, hört nie auf. Der Kampf darum ist hart. Weiche Konturen entstehen erst durch den Blick auf die Möglichkeiten, die da sind. Dafür muss die Orientierung am «alten Bild», am Hergebrachten, aufgegeben werden. So entstehen neue Wege, die nicht in der Logik des «Entweder – Oder» gefangen sind.

Die Erkenntnis, dass nichts absolut ist, die Entdeckung kreativer Seiten, die blosser Teilnahme am Strom des Lebens, helfen dabei, Lebensfreude wieder zu gewinnen. Akzeptanz entsteht in Rückkoppelung zu dem, was gelingt. Wenn etwas gelingt oder gespürt werden konnte, dann entsteht Freude, die über das Selbstwertgefühl auch Akzeptanz ermöglicht. Es beendet nicht den Kampf zwischen Kopf und Bauch.

Manchmal geht diesem «Ja» zum Leben ein Zusammenbruch voraus, der Kämpfe zunächst einmal beendet, die nicht geholfen haben. Eine Einsicht, dass es lieblos wäre, sich weiter zu quälen. Eventuell gehört dazu auch die Überlegung, gewisse Dinge ein anderes Mal wieder neu zu versuchen.

Resignation ist ein Weg zur Akzeptanz, wenn man bei der Resignation bleibt, ist es eine Endstation

Resignation heisst, neue Zeichen setzen, Dinge neu zu bezeichnen. Resignation benutzt man, um Akzeptieren zu lernen.

Akzeptiere meine Probleme, trage sie mit mir aus. Umarme mich jeden Morgen, sage «So, gehen wir wieder ein Stück». Vieles finde ich wieder in mir, gehe spazieren, versuche mein Leben so gut wie möglich zu machen. Muss mir selber helfen, jede Begegnung zeigt mir etwas über mich persönlich.

Bei allem, was sonst noch ist, wird klar: Der Mensch muss auch lernen einzustecken, sich zu schützen. Der sehr negativ belegte Begriff von der Resignation wird vieldeutig erlebt. Einmal als Endpunkt, gegen dessen Absolutheit immer wieder die Kraft entsteht, etwas Anderes zu wagen. Aber Resignation wird auch erlebt als Ausgangspunkt für eine wirkliche, echte Neuformulierung des Selbst.

Die Auseinandersetzung mit dem Umfeld hört dadurch nicht auf. Den Betroffenen kann es passieren, dass ein neu gefundener Umgang mit sich selbst wiederum gegen sie verwendet wird. Sie erleben eine Schuldzuweisung aufgrund mangelnder Einsicht, Anpassung und Akzeptanz.

Wie es gehen kann

Bei der Unterstützung durch TherapeutInnen:

Zuerst ganz viel sammeln, ohne Wertung, ohne Ziel, dass es so und so sein muss. Es ist so!

Ganz konkret nachfragen: Wie machst du das? So habe ich gemerkt, wo das Defizit ist. Pingelig jeden Schritt nachfragen.

Jemand auf die eigenen Möglichkeiten aufmerksam machen auf das, was geht.

Kein Zeitdruck von Seiten des Therapeuten, im Sinne von «jetzt müsste langsam». Das wäre verheerend, das macht alles kaputt und bringt alle Prozesse ins Stocken.

Keine Tiefenanalyse bei Hirnverletzung. Das hilft nicht bei der Akzeptanz, das ist zuviel. Eher das Erklärende, das Verbindende. Grübeleien macht man selbst schon genug.

Gar nicht geholfen haben Interpretationen. Ich hatte ein Problem mit dem Körperschema, nicht mit dem «Ich». Psychoanalyse ist in diesem Fall nicht das Richtige.

Bei sich selbst:

Auf die körperliche Ebene zurückgehen.

Nicht grübeln.

Ganz konkret z.B. Schaumbad, Massage, Blumen giessen.

«Zeugs», das einfach geht.

Das habe ich erlebt:

Auf der Strasse vor einer Sozialeinrichtung trifft eine geistig behinderte Frau einen beinamputierten Mann. Voller Empörung schreit sie ihn an: «Bist Du eigentlich noch ganz gescheit, nur mit einem Bein herumzulaufen?» *

Die Geschichte fällt mir jedes Mal wieder ein, wenn ich in die Jahreskontrolle gehe: Ich fühle mich wirklich einbeinig (Paraplegie), während der Arzt ja nun mein Bein wirklich sehen kann.

Wer akzeptiert nun wen als was?

*

Im Original auf Schweizerdeutsch:

«Bisch eigentlich nit ganz bache, numme mit eim Bei umme z'laufe?!»

denkwerk



hirnverletzung

Verein denkwerk-hirnverletzung