

Selbstwertschätzung

Beiträge zum Leben mit Hirnverletzung

denkwerk Publikation
Heft 6



denkwerk



Publikation

Verband Denkwerk - Hirnverletzte

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

© 2017

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

Bildmanufaktur

Auflage:

2000 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

Wir bedanken uns bei folgenden Institutionen und Firmen, ohne deren Unterstützung unser Projekt nicht möglich gewesen wäre:



walter, ruedi & emma **brändli-stiftung**
für junge menschen mit körperbehinderung im kanton bern



STIFTUNG ABENDROT
Die nachhaltige Pensionskasse



Besonderer Dank gilt Frau Barbara Diem, FRAGILE Suisse für die Unterstützung bei der Redaktionsfindung.

Die Sitzungen, die der vorliegenden Broschüre zugrunde liegen, fanden zwischen März und November 2016 statt. Die AutorInnen sind:

Roland Blumer, FR
Pascal Boesiger, AG
Christine Brandt, BS
Beatrice Bucher, BS
Adelheid Dreher, BW
Anja Hame, BL
Meret Husy, BE
Jörg Jauch, SZ
Franklin Linder, BS
Traude Löbert, BW
Swen Mischkulnig, AG
Marlise Miville, BS
Lilli Neukomm, ZH
Monika Oertle, AG
Andrea Pacovsky, BS
Emanuel Scherrer, BL
Monika Spielmann, BS
Claudio Treier, BS

Protokoll:

Ines Gaemperle

Redaktionsleitung:

Michael Nemitz

Projektleitung:

Dr. phil. Mike Rehorek

Selbstwertschätzung

Gebrauchsanweisung	4
Einführung	6
Zeit	8
Existenz	9
Die Situation	10
Von aussen	12
Selbstvertrauen	16
Scham	19
Trauerarbeit	20
Selbstwertgefühl	22
Was tun?	24
Positives Lebensgefühl?	26

Gebrauchsanweisung



Der folgende Text wurde von Menschen formuliert, die mit einer Hirnverletzung leben. Die meisten von ihnen leben damit schon lange, bis zu 20 Jahre. Eine Hirnverletzung hat ihr Leben verändert und seither versuchen sie, den richtigen Umgang damit zu finden. Für einige ist es ein Kampf, der täglich von Neuem beginnt. Andere leben vor allem den Frieden nach absolvierten Kämpfen. Eine Gemeinsamkeit haben sie: niemand konnte ihnen sagen, was die erlebten Schädigungen bedeuten und niemand konnte verlässliche Prognosen über die Zukunft abgeben. Sie waren auf sich allein gestellt.

Die Hirnverletzung war für alle Betroffenen der Beginn eines langen Lernprozesses, die Suche nach einem Weg, um mit dem Geschehenen umzugehen. Eine Hirnverlet-

zung bringt die gewohnten Strukturen und Lebensgrundlagen durcheinander. Einige konnten sich wieder eine existentielle Stabilität aufbauen. Andere suchen noch danach.

Der Mensch mit Hirnverletzung ist zwar allein in seinem Erleben, bleibt aber eingebettet in eine Welt mit Erwerbsarbeit, Kollegen, Familie, Freizeit, Hobbys, professioneller Begleitung, Rehabilitation usw. Ohne Verständnis und Unterstützung aus all diesen Bereichen ist keine «Rehabilitation» vorstellbar. Rehabilitation steht hier in Anführungszeichen, weil es in Wirklichkeit um eine Neuschöpfung und nicht um eine Wiederherstellung geht.

In die vorliegende Broschüre fließen die Erfahrungen von 18 Personen ein. Sie sind zwischen 18 und 70

Jahre alt und haben je ihren ganz persönlichen Genesungsweg beschritten. Aus mehr oder weniger guten Ausgangspositionen, mit mehr oder weniger Unterstützung durch das Umfeld.

Im Text wird die Neufindung des persönlichen Lebensweges mit dem Erlernen einer fremden Sprache verglichen. Dabei spielen die Menschen um einen herum eine grosse Rolle. Sie müssen ein Verständnis der Situation auch wollen:

Man muss vielleicht einfach akzeptieren, dass manche die Sprache nicht lernen können / wollen. So what, wir sollten uns mit Menschen umgeben, die die Sprache sprechen wollen. Es ist sehr wertvoll solche Gruppen zu haben, wo man sich nicht erklären muss. Einen Beitrag, damit die Leute etwas an die Hand

kriegen, um die Sprache lernen zu können. Eine Art Gebrauchsanweisung, wie man mit Hirnverletzten umgehen soll.

Die Inhalte wurden im Rahmen von vier Arbeitstagen zusammen getragen. In der linken Spalte finden sich Zitate aus unseren Sitzungen. Auf der rechten Seite findet sich eine Zusammenfassung, wie die Zeit nach der Verletzung erlebt wurde.

Die Gespräche wurden von Ines Gamberle protokolliert und von Michael Nemitz redaktionell zusammengestellt.

Basel, im April 2017

Einführung

Man sollte den Leuten klar machen, was das heisst und was das auslösen kann. Ich habe früher vielleicht auch Leuten Unrecht getan, weil ich nichts darüber wusste.

Das Unglück kann nicht tief genug beschrieben werden. Das Wort Selbstwertgefühl ist ein völliger Luxus.

Seit einigen Jahren hat sich die Forschungstätigkeit zum Gehirn enorm intensiviert. Erst allmählich beginnt man überhaupt nur zu ahnen, mit welcher Komplexität das Hirn seine zentralen Steuerungsaufgaben erfüllt. Auf dieselbe Komplexität trifft man bei Beeinträchtigungen des Hirns. Eine Hirnverletzung ist ein Ereignis, das die Existenz verändert.

Es gibt kaum zwei Verletzungen, die in ihren Auswirkungen ähnlich sind. Was bei einem Menschen zu unerträglichen Belastungen führt, ist bei einem anderen vielleicht belanglos. Ebenso sind die Folgen einer Schädigung nicht vergleichbar. Darüber hinaus ereignen sie sich im Rahmen von höchst individuell gestalteten Lebensentwürfen. In diesem Sinne stimmen die nachfolgenden Aussagen eventuell. Sie können nicht verallgemeinert werden, aber dort, wo sie zutreffen, können sie Augen öffnen.

Beim Thema Hirnverletzung gibt es ein Informationsdefizit. Fundierte Einschätzungen darüber, was sie bedeutet, lassen sich kaum vornehmen. Das betrifft insbesondere Aussagen über

Es war eine Erleichterung, dass ich nicht allein und nicht verrückt bin.

Ich muss nicht meine Grenzen suchen, sondern eher umgekehrt, dass ich nicht weiss, wo die Grenzen sind und immer wieder in das Loch falle.

- die individuelle Ausprägung der Folgen
- die Wertigkeit von Einschränkungen
- die Art der Einschränkung
- die Dauer einer Einschränkung
- die Aussicht auf Veränderung

Es bedeutet ebenso:

- kleine Vorkommnisse können gravierende Folgen haben und umgekehrt.
- dieselbe Einschränkung kann eine Existenz bedrohen oder nebensächlich sein.
- dieselbe Einschränkung wirkt in verschiedenen Kombinationen anders
- wie lange eine Einschränkung vorliegt kann nicht vorhergesagt werden
- es kann ebenfalls nicht gesagt werden, ob sich etwas noch einmal verändert

Zeit

Das Leiden reift.

Ich finde es wichtig, die Zeitfenster zu erwähnen. Erst ist es ein Erschrecken, aber es hilft geduldig zu werden. Man muss lernen im Umgang mit der Situation.

Die grosse Gefahr ist das Vergleichen. Wo war ich, wo bin ich, wohin will ich. Ich bin im hier und jetzt und man sollte mit dem Vergleichen aufhören. Man sollte versuchen, mit weniger Erwartungen durchs Leben zu gehen.

Die übliche Vorstellung von Gesundheit ist folgende: eine Krankheit ist eine vorübergehende Gesundheitsstörung. Nach einer gewissen Erholungszeit ist das Ursprüngliche wieder hergestellt. Aber so, wie abgetrennte Gliedmassen nicht einfach nachwachsen, reicht auch für eine Hirnverletzung diese Vorstellung von «alles wie vorher» nicht aus.

Es geht hier um sehr langwierige Prozesse. Veränderungen und Anpassungsprozesse finden über grosse Zeiträume statt. Auch Veränderungen, die eine grundsätzliche Verbesserung der Lebenssituation bedeuten, können noch nach sehr vielen Jahren eintreten. An unseren Arbeitstagen wurden einschneidende positive Veränderungen nach 9, 14 oder 19 Jahren benannt.

Viele Hirnverletzte können heute sagen «es geht mir gut». Das kann so verstanden werden, dass beginnend mit einem Nullpunkt unmittelbar bei der Verletzung, ein vielleicht 12jähriger Prozess so verlaufen ist, dass er jetzt wieder Zufriedenheit ermöglicht.

Existenz

Ich lebe am Existenzminimum, da ich keine Lehre machen konnte. Ich muss um alles kämpfen. Ich fühle mich kein bisschen frei, sondern gefangen.

Viele Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind, können nicht mehr in den früheren Beruf zurückkehren. Ein Teil muss mit dem totalen Ausscheiden aus dem Berufsleben klar kommen. Andere versuchen eine Umschulung. Die aber ist mit grossen Schwierigkeiten und Zumutungen verbunden, so dass eine eigenständige Existenzsicherung in der heutigen Arbeitswelt kaum noch zu leisten ist.

Die Unklarheiten über die konkreten Folgen einer Hirnverletzung, machen sich leider auch Versicherungen zu Nutze. Viele, die sich abgesichert wähnten, müssen nachher um die Anerkennung von Folgen der Beeinträchtigung kämpfen, manchmal in einem ungleichen Kampf vor Gericht.

Kampf entsteht auch im Zusammensein mit den Mitmenschen, gerade dort, wo Menschen mit unsichtbaren Behinderungen zu Empfängern von Sozialleistungen werden.

In dieser Situation ist es schwierig, ein anderes Verhältnis zu Leistung und Lebensinhalt zu entwickeln. Für eine erneute Sinnfindung dürfte allerdings der mentale Prozess von wesentlicher Bedeutung sein. Oft verlangt der Prozess der Verarbeitung die Entwicklung und Aneignung einer neuen Existenz.

Die Situation

Der Abgrund existiert. Sehen und sagen, was ist.

Uns Hirnverletzten fehlt eine Tank- und Temperaturanzeige, um nicht in den roten Bereich zu kommen.

Ein gesunder Mensch kann sich auf viele Dinge verlassen. Nach einer Hirnverletzung geht das nicht mehr. Oft geht das, was früher klappte, jetzt nicht mehr. Das ist schwierig zu akzeptieren. Da muss ein Körper erst wieder lernen zu gehen. Da gibt es über viele Monate Scherben, weil die Feinabstimmung, wie ein Glas oder eine Tasse zu halten sei, nicht mehr funktioniert. Da hat ein Mensch das Gefühl, er habe gut geschlafen - aber das Schlaflabor findet 36 Unterbrechungen. Erschwerend kommt hinzu, dass auch das, was nicht mehr geht, erst einmal wahrgenommen und verstanden werden muss. Das Erlernen dessen, was nicht mehr geht, führt in eine Zeit extremer Verunsicherung und Verletzlichkeit.

Es beginnt eine Phase der Neuentdeckung. Aber das Neue besteht nicht nur aus willkommenen Neuentdeckungen. Hier können einzelne Abschnitte sehr schmerzlich sein: was kann ich bewältigen, welches Risiko kann ich eingehen? Die fehlgeschlagenen Versuche überwiegen dabei deutlich die gelingenden Situationen.

Ich finde es wichtig, einen Schlussstrich zum alten Leben zu ziehen, weil man nie wieder auf dieses Niveau zurückkehren und die gleichen Fähigkeiten erlangen wird. Es ist sehr schwer, aber es ist ein neues Leben.

Der Mensch hat seine frühere Identität verloren, aber noch keine neue erwerben können. Um das Neue einschätzen zu können, wird es am Alten gemessen. Es werden Vergleiche gezogen, die eigentlich immer nur ein Thema und Ergebnis haben: Verlust.

Die allgemeine Erfahrung lehrt, dass eine Verarbeitung der erfahrenen Verletzung erst dann passiert, wenn sich der Mensch nicht mehr am «Früher» misst. Die Beschäftigung mit dem «Hier und Jetzt» bietet die Chance, wertfreier zu werden.

Von aussen

Ich habe mehr Konflikte mit mir selber und die anderen bekommen das gar nicht mit. Ich mache es viel schlimmer, als es ist.

Es ist schwierig zuzugestehen, dass man weniger kann.

Die ersten Schritte einer Rehabilitation umfassen immer wieder Tests und Kontrollen, um das Leistungsniveau eines Menschen festzustellen. Dabei arbeiten die zuständigen Stellen mit einer Defizitorientierung. Es wird festgehalten, was nicht geht. Die Leistung wird an einem statistisch errechneten Normwert ausgerichtet.

Dies kann zutiefst abwertend wirken. Der grosse Wunsch, wieder arbeiten zu können, anknüpfen zu können am vorherigen Leben, tut ein Übriges: man fühlt sich getrieben im Berufsleben und gleichzeitig isoliert, weil es scheint, dass die anderen immer alles richtig machen.

Es entstehen schwierige Situationen: manche Betroffene weisen keine sichtbaren Behinderungen auf. Sie erleben deshalb in ihrem Umfeld auch keine Rücksicht oder bekommen kein Verständnis. Alleinsein bekommt einen neuen Stellenwert. Der Mensch erträgt unter Umständen das Zusammensein mit anderen schlicht nicht. Gefordert ist dann ein bewusster Rückzug: keine Musik, kein Lesen, einfach nichts – das Hirn verträgt keine Reize.

Wichtig ist, wo sind die Grenzen. Wenn ich ins Negative komme, dann sehe ich nur das Negative und alles weitere ist auch negativ. Ich habe die Alarmglocke nicht, dass ich dann auch etwas Positives sehe.

Ich wäre völlig vor die Hunde gegangen, wenn die Profis um mich herum nicht wöchentlich zu mir gesagt hätten, das Neue kommt, es ist da. Ich denke alleine hätte ich keine Chance gehabt.

Die Gefahr besteht, wenn einen nur Negatives erreicht, selbst zu dem Empfinden zu kommen, dass man nichts mehr kann.

Der Umgang mit der sogenannten Negativ-Spirale ist nicht einfach. Es bedeutet mühsame Arbeit, den Erfahrungen des Scheiterns etwas Positives entgegenzusetzen. Die Zeit erhöhter Verletzlichkeit hält an, weil weder die eigenen, noch die Erwartungen anderer erfüllt werden. Nur wenigen gelingt es, die Lücke zwischen dem, was erwartet oder gewünscht wird, und dem, was ist, auch als Lernvorgang, als Ansporn zu empfinden.

In dieser Zeit können andere sehr nützlich sein: Professionelle BegleiterInnen, eine Broschüre, Freunde oder Bekannte können helfen, eine andere Blickrichtung zu finden. Manchmal kann es eine Geste sein oder eine Berührung, manchmal ist es eine gute Tat. Alles muss zuerst wieder auf eine gewisse Grundlage kommen, um nicht in Chaos zu zerfallen, oder in Hilfslosigkeit unterzugehen. Rehabilitation, familiäres und soziales Umfeld werden dringend zur

Wenn ich mit Lebensalter 25 sage, dass ich Rentnerin bin und die Leute reagieren, als ob ich gesagt hätte, ich sei Sekretärin, dann bin ich mega froh.

Unterstützung gebraucht. Der betroffene Mensch muss täglich dran bleiben und braucht zuweilen Ermutigungen, in anderen Fällen auch Bremsen. Es dauert lange, die richtige Dosis von Belastungen mit einem veränderten Gehirn einschätzen zu können.

Das soziale Umfeld kann mit manchen Kleinigkeiten erhebliche Erleichterungen bewirken: zum Beispiel kann man mit einem SMS ein Telefongespräch ankündigen und es so dem Angerufenen überlassen, ob er das Telefon im Moment entgegen nehmen kann. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die Beanspruchungsgrenzen, die es absolut zu akzeptieren gilt. Dafür muss das Umfeld aber auch sensibilisiert werden.

Gleichzeitig kann es wichtig werden, die Anderen und ihre Rückmeldungen nicht überzubewerten. Nicht auf sie zu hören, um das Eigene zu finden. Der eigenständige Umgang mit den Dingen, die nicht funktionieren, kann zu einem ersten Baustein für neues Vertrauen werden. Es liegt eine Selbstbehauptung darin, Dinge

Je länger je mehr ist es mir scheiss-egal, was die anderen denken. Ich weiss nicht, wie ich das gelernt habe. Ich bin egoistischer geworden, ich will nicht mehr allen gefallen, sondern ehrlicher sein.

zu tun, von denen einem abgeraten wurde. Wenn sie dann daneben gehen, bleibt mitunter das gute Gefühl zurück, es wenigstens probiert zu haben. Und natürlich gibt es auch hier Lerneffekte: dass etwas nicht mehr passiert, weil man einen anderen Umgang gelernt hat. Zum Beispiel hält man die Tasse jetzt anders.

Selbstvertrauen

Ich habe nicht begriffen, was ich alles nicht mehr kann. Ich habe es nicht gemerkt. Ich wusste nicht, was Leben heisst, ich habe einfach etwas gemacht und probiert.

Ich vergleiche es mit einer fremden Sprache. Am Anfang verstehe ich kein Wort und dann taste ich mich an die Zahlen heran und erst beim Praktizieren, kann ich das lernen.

Selbstvertrauen bedeutet: zu mir, meiner Umgebung und meinen Handlungen ein sicheres Gefühl haben. Genau das fehlt aber. Selbstvertrauen entsteht durch Aktivitäten, Erfolge, durch das, was ich kann. In der Regel wird das im Beruf erlebt. Für die Mehrheit der Betroffenen heisst das auch: das was vorher war, wird nicht mehr werden.

Es ist ein schwerer Weg, zurück zu einer vertrauensvollen Haltung zu kommen. Leichtigkeit im Umgang mit Misserfolgen ist eine grosse Hilfe, aber nicht einfach. Das Ganze kann mit dem Erlernen einer Sprache verglichen werden, wobei entscheidende Fortschritte dann eintreten, wenn sich ein Lernender traut zu sprechen – auch wenn es falsch ist.

Der Mensch muss sehr viel mit Selbstreflektion ausgleichen: was ist weg, was geht nicht, was geht nicht mehr, was geht nicht immer, was geht noch nicht? Die ersten kleinen Erfolgserlebnisse entstehen manchmal dadurch, dass etwas nicht mehr passiert, was vorher schief ging. Die vielen kleinen Schritte sind für einen persönlich vielleicht ein Highlight. Für andere sind die

Die Krankheit ist ein Riesenverlust: Kein Beruf mehr, keine Befriedigung, aber auf der anderen Seite die grosse Freiheit.

Ich muss nicht mehr im Hamsterrad strampeln jeden Tag. Das ist schön, aber Selbstvertrauen gibt es mir halt nicht.

Die Akzeptanzebene, da hat man immer gearbeitet. Akzeptieren ist mit einem Grummelgefühl verbunden.

kleinen Erfolge und ihre grosse Bedeutung jedoch kaum nachvollziehbar. Was heisst das, ohne Herzklopfen durch eine Menschenmenge zu gehen, ohne Angst bei einem Empfang das Glas zu heben und anzustossen, selbstständig eine kleine Reise zu unternehmen? Der Mensch ist dabei sehr alleine.

Der Verlust einer beruflichen Tätigkeit ist für viele schwer zu verarbeiten. Ein grosser Teil des Selbstvertrauens leitet sich immer wieder aus einer wichtigen Stellung im Beruf ab. Als Grundsatz formuliert: Selbstvertrauen umfasst das, was ich kann. Dass ich weniger kann, als früher, ist schwierig anzuerkennen. Der Verbleib im Beruf verkörpert oft die Wertschätzung, die in dieser Zeit so dringend gebraucht wird.

In der Mehrheit der Fälle lässt sich der Verbleib im Beruf nicht erhalten. Daraus ergibt sich dann eine viel grössere Freiheit und Freizeit. Für einige ist dies eine grosse Chance: dem Alltagsstress entrinnen und ein Leben führen, das mit einer beruflichen Tätigkeit nicht möglich wäre. Aber auch dabei muss immer wieder gelernt werden. Freizeit, Erholung und Unterhaltung sind eben-

Scham

Akzeptanz betrifft nicht das Ganze. Gewisse Aspekte sind mega schwierig zu akzeptieren. Ich habe die Krankheit akzeptiert, aber einzelne Aspekte sind jedes Mal wie eine Ohrfeige.

falls mit Reizen verbunden, die verarbeitet werden wollen. Das kann heißen, zwei Tage zu ruhen, um dann in die Ferien fahren zu können.

Wenn diese Aktivitäten auch kein Ersatz für berufliche Einbindung sind, helfen sie doch, Akzeptanz zu lernen. Akzeptanz ist ein langer, langsamer Prozess, dessen Schritte der Einzelne für sich persönlich bewertet. Akzeptanz beinhaltet einen gewissen Widerspruch. Es bedeutet «Ja» sagen zu etwas, das zuvor, oder «eigentlich», abgelehnt wurde. Oft ist es mit einem «aber» verbunden. Ja, aber.

Ich bin brutal dünnhäutig. Höhenflüge und Tiefschläge.

Mir war bis zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst, dass Scham als Gefühl so gar nicht thematisiert wird. Ich habe wochenlang vor Scham geweint.

Wenn die Anderen dem Einzelnen Verständnis entgegen bringen sollen, müssen sie auch informiert werden. Es ist nicht immer einfach, eine Begegnung mit der Deklaration einer Behinderung zu beginnen. Das Tabu, das berührt wird, heisst: Scham.

Beispiele für schambesetzte Situationen: den Namen vergessen vom Arbeitskollegen oder vom Patenkind, den Haushalt von anderen organisieren lassen, soziale Hilfsdienste unter den Augen der Nachbarn vorfahren zu lassen. Die offensichtlichen Fehlleistungen und Versagenserlebnisse - all das kann Grund sein, um Scham zu erleiden. Und auch, wenn die zuständigen Behörden ihre Anerkennung für den gesundheitlichen Status ausgesprochen haben, fühlt sich der Einzelne vielleicht beschämt, nicht arbeiten zu können. Manche legen sich Rechtfertigungskonstrukte zurecht und entfernen sich so immer mehr von sich selbst. Manche können sich die Erleichterungen durch Nicht-Arbeiten gar nicht mehr eingestehen.

Trauerarbeit

Die sogenannten Freunde haben gemerkt, dass ich Hilfe brauche. Viele waren dann plötzlich nicht mehr da.

Die Trauerarbeit ist etwas wellenförmiges. Manchmal geht es einem gut und dann kommen die Abstürze. Dann kommt wieder ein Schub Trauerarbeit.

In früheren Zeiten gehörten Krankheit und Tod noch zum Alltag. Beim Tod eines Menschen sorgte das soziale Umfeld für die angemessene Trauer. Die Uhren wurden still gestellt, der Verstorbene wurde aufgebahrt, man ging, sich zu verabschieden, erfüllte ein Trauerjahr, verhängte Spiegel oder vermied bestimmte Handlungen. Die Mehrzahl dieser sozialen Aktivitäten werden heute nicht mehr ausgeübt. Wer einen schwerwiegenden Verlust zu beklagen hat, muss heutzutage selbst dafür sorgen, dass Trauerarbeit stattfinden kann, damit die Psyche nicht erkrankt.

In der Auseinandersetzung mit der Hirnverletzung wird Einigen bewusst, dass es bei Trauerarbeit gar nicht um den Zusammenhang mit dem Tod gehen muss, sondern um den Umgang mit Verlust. Vielleicht geht es darum, das frühere Bild von sich zu würdigen, um es verabschieden zu können. Vielleicht geht es darum, endlich den Kampf um einen früheren Zustand zu beenden.



Selbstwertgefühl

Ich konnte nie so ein Leben führen, wie jetzt. Was ich noch kann und was ich neu kann. Der Unfall hat mich gestärkt und ich habe Neues kennengelernt.

Wir haben den grössten Reichtum, wir haben Zeit.

Das erste Anschauen der Realität, der buchstäbliche Blick in den Spiegel mit den Unfall- oder Operationsfolgen, bleibt vielen als schonungslose Erinnerung erhalten. Dieser Blick ist kein Wiedererkennen, sondern einer, der Fremdheit zeigt und hervorbringt. Der ganze Prozess der Wiedererlangung einer neuen Identität hat noch nicht begonnen. Gleichzeitig ist das fremde Wesen, das zu sehen ist, in irgendeiner Form mit «Ich» verbunden.

Selbstvertrauen hat mit Erfolg zu tun, mit dem, was man kann. Selbstwert hat mehr mit den Mitmenschen zu tun, mit der Wertschätzung, die man sich gibt und die man erfährt. Auch dies ist ein Prozess auf ganz verschiedenen Ebenen.

Der Betreffende muss sich selbst neu verorten und Wertschätzung neu für sich selbst lernen. Er erlebt eine lange Zeit der Auseinandersetzung mit sich selbst in höchst individuellem Tempo mit höchst individuellen Einschränkungen und Erfolgserlebnissen. Die Kämpfe wiegen schwer und scheinen manchmal über die Kräfte der Einzelnen zu gehen.

Selbstwertgefühl: für mich war der Schlüssel, mir Gutes zu tun. Früher war es über die Arbeit. Man gewinnt durch die Krankheit Freiheit, dass man nicht immer nur muss.

Aber die grundlegende Stimmung kann sich ändern.

So können kleine Dinge von aussen einen positiven Stimmungswandel beeinflussen und unterstützen. Etwa, wenn sich eine Arbeitsmöglichkeit ergeben hat, die den veränderten Bedingungen Rechnung trägt.

Was tun?

Es braucht länger und Disziplin, um an eine Zeit ohne Reize zu gelangen. Meine Form ist es, im Garten die verblühten Blüten abzuschneiden. Ausruhen ist eine Wissenschaft.

Ich muss nicht mehr die gleichen Leistungen bringen. Für mich ist wieder arbeiten zu können mein Leben – Selbstbestätigung.

Es gibt verschiedene Dinge, die helfen können Ruhe zu finden, Mut zu fassen, Energien zu bekommen. Das kann Musik sein, Sport, Yoga oder ein Puzzle. Dinge, die früher ein Genuss waren, muss man jedoch eventuell hinter sich lassen, weil sie wiederum das «Messen am Früher» thematisieren. Sportliche Aktivitäten sind sehr an Leistung gebunden, musikalische unter Umständen an diszipliniertes Üben oder eine über viele Jahre erworbene Feinmotorik.

Bei neuen Dingen dagegen hat man keinen Vergleich zu früher. Deshalb sind sie unabhängig von Erwartungen und Erfahrungen und können leichter ausprobiert werden. Besondere Kraft entsteht manchmal dort, wo etwas versucht wird und nicht klappt. Hier zählt, dass man sich selbst wieder auf den Weg gemacht hat, dass man sich stufenweise an neue Grenzen herantastet.

Die Zeit des Ausprobierens und Neufindens hat sehr belastende Seiten, oft ist es eine Zeit der psychischen Verstimmung. Die dies erlebt haben, empfehlen einhellig, professionelle Hilfe zu suchen, wenn die erlebten

Früher habe ich diszipliniert gearbeitet und heute muss ich diszipliniert ausruhen.

Krisen zu gross werden. Ein Psychotherapeut kann aus der Notlage helfen, gesprächstherapeutische Begleitung erlaubt es, Unsicherheiten anzusprechen. Ein Widerstand gegen Medikamente kann hier lebensgefährlich werden. Ein Umgebungswechsel mit Musik oder Lesen hilft in gewissen Situationen nicht mehr.

Positives Lebensgefühl?

Man verändert sich nach einem Ereignis und hat ein neues, anderes, vielleicht lebenswerteres Leben als vorher.

Vorher habe ich unbewusst gedacht: ich muss funktionieren, dass ich ein gutes Leben habe. Heute: Ich muss mir ein gutes Leben schaffen, damit ich funktioniere.

Nach einer Hirnverletzung ändert oft das soziale Umfeld. Immer wieder ziehen sich Leute aus dem Bekannten- und Freundeskreis zurück, weil sie den Eindruck haben, die verbindende Basis sei erschüttert. Einige haben schlicht Angst, mit der neuen Situation nicht zurecht zu kommen.

Manchmal ist es die «Freistellung» vom Arbeitsprozess, die neue Orientierung ermöglicht. Der Mensch kann sich selbst helfen, indem er Anderen hilft. Er hat einfach weniger Möglichkeiten, aber diese sind nicht schlechter. Engagement für Andere und andere Ziele werden vielleicht möglich. Immer wieder merkt der hirnverletzte Mensch dann auch, dass er Anerkennung für seine Lebensleistung bekommt und nicht nur für seine Arbeitsleistung. Es kann sein, dass er Kollegen Mut macht durch das, was er geschafft hat.

Die Frage: «Wie schätze ich meinen Wert ein?» ist nicht für alle Menschen von derselben Wichtigkeit. Möglicherweise aber drängt sich diese Frage bei der Auseinandersetzung um die Folgen einer Hirnverletzung täglich auf.

Die Normalos sind ungeübt im Umgang mit vielen Dingen, die ich habe üben müssen. Solange wir gesund sind, stellen wir uns das Leben als statisch vor. Durch die Hirnverletzung folgt die Erkenntnis, dass Veränderungen das Salz in der Suppe sind.

Nach vielen Jahren kann es sein, dass sich der Mensch in zwei Identitäten wiederfindet. Eine erwachsene Identität von vielleicht 50 Jahren neben einer kindlichen Identität von vielleicht zehn Jahren. Beide ausgestattet mit demselben Charakter, aber mit unterschiedlicher Lebenserfahrung. Das Bild ist verwirrend: ein erwachsener Mensch zu sein, aber sich wie ein Kind zu fühlen.

denkwerk



hirnverletzung

Verein denkwerk-hirnverletzung