

# Energie – 1

## Müdigkeit ohne Ende

Beiträge zum Leben mit Hirnverletzung

denkwerk Publikation

Heft 7 / Teil 1

denkwerk  
hirnverletzung





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

© 2021

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

Daniel Gaemperle

**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
- 7 Energie (1 & 2), 2021

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



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

Die Sitzungen, die der vorliegenden Broschüre zugrunde liegen, fanden zwischen Juni 2019 und August 2020 statt. Die AutorInnen sind:

Mathias Barmettler, BS  
Roland Blumer, FR  
Pascal Boesiger, AG  
Christine Brandt, BS  
Beatrice Bucher, BS  
Amel Charni, LU  
Stephan Gerber, BL  
Angela Granada, BL  
Anja Hame, BL  
Joerg Jauch, SZ  
Franklin Linder, BS  
Traude Löbert, BW  
Andrea Pacovsky, BS  
Monika Spielmann; BS  
Bernhard Wronsky, BL

**Protokoll:**

Ines Gaemperle, Eva Zumbrunn

**Redaktionsleitung:**

Michael Nemitz

**Projektleitung:**

Dr. phil. Mike Rehorek

Michael Nemitz (1956-2020) 4Gebrauchsanweisung 6Müdigkeit ohne Ende 8An Grenzen stossen 16Entscheidungen 20Gefühle:zwischen Ich und Du 23Die Anderen 26**Fortsetzung im Heft Energie-2**Hilfe bekommenGebrauchsanweisung 4Hilfe bekommenMedizinische Unterstützung 6Selbstbestimmung 10Gelingendes Leben 14Geduld 20Mit Erfolgen umgehen 23Was mir geholfen hat 25

# Michael Nemitz

(1956-2020)



Michael Nemitz ist im Sommer 2020 gestorben. Diese denkwerk Broschüre «Energie» hatte er zu diesem Zeitpunkt fast zu Ende geschrieben, aber nicht ganz. Man kann am Text sehen, dass er die erste Hälfte des Heftes noch einmal gut überarbeitet hatte, zur zweiten Hälfte aber nicht mehr gekommen ist. Wir haben die offensichtlich notwendigen Korrekturen vorgenommen. Wir haben jedoch nicht versucht den zweiten Teil des Textes noch zu glätten. Denn es wäre sowieso unmöglich, Michael Nemitz unnachahmlichen denkwerk Stil zu erreichen.

Michael Nemitz und das denkwerk-hirnverletzung.ch sind stark und von Anfang an miteinander verbunden. Er war nicht nur therapeutischer Leiter, Moderator und Autor der Projekte, sondern übernahm zusammen mit anderen auch noch die Mittelbe-

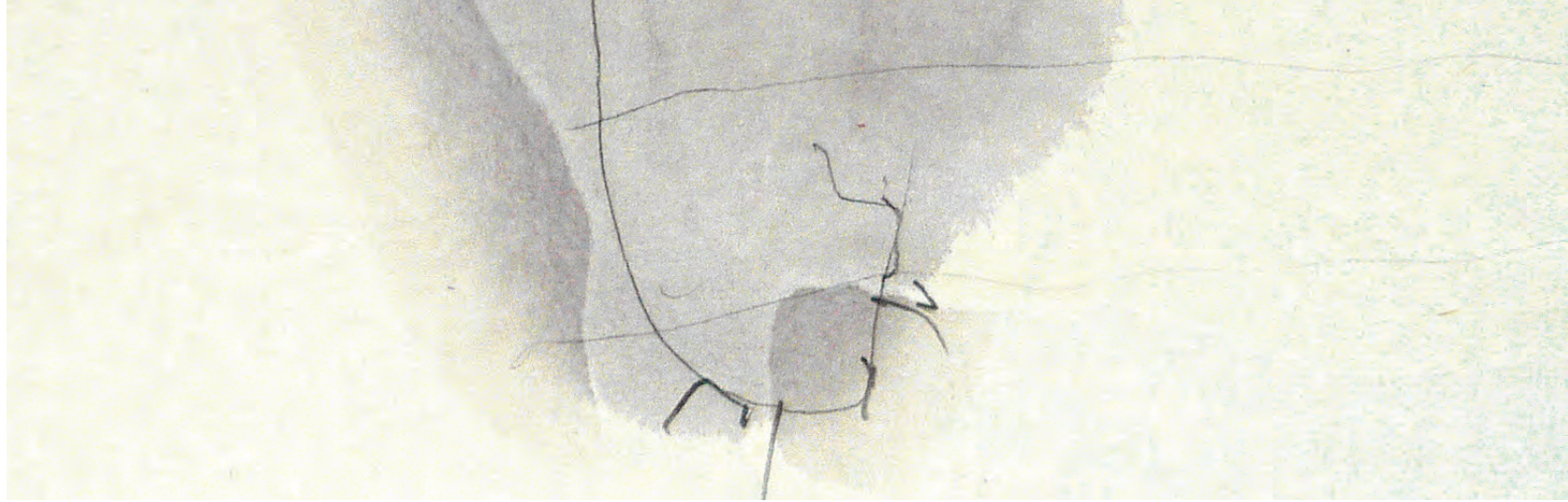
schaffung und Organisation. 2008 trieb er die Gründung des Vereins denkwerk-hirnverletzung.ch an, um die organisatorischen Belange an den Vorstand übergeben und sich auf die inhaltlichen Aspekte konzentrieren zu können. Alle bisher vorliegenden sieben Hefte wurden von Michael verfasst. Sie basieren auf den Aussagen von hirnerkrankten Menschen, die dank Michaels Moderation miteinander ins Gespräch gekommen sind. Die Gespräche wurden von einer weiteren Person protokolliert, auch Michael selbst machte sich ein paar Notizen. Auf der Basis der Protokolle und seiner Notizen schrieb er die typischen zweispaltigen Texte. Danach stimmte er in mehreren Feedbackrunden das Ergebnis mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab, bevor es zum Layout und Druck ging.

Michael Nemitz fürs denkwerk, das ist unermüdliches Engagement. Er hatte nicht weniger als fünf verschiedene Rollen im denkwerk: Er hat organisiert, geleitet, geschrieben, er war aber auch Angehöriger einer hirnerkrankten Mutter und in den letzten Jahren war er selbst auch betroffen durch einen Schlaganfall.

Wir danken Michael Nemitz und wir werden ihn nie vergessen!



## Gebrauchsanweisung



Der folgende Text wurde von Menschen formuliert, die mit einer Hirnverletzung leben. Die meisten von ihnen leben damit schon sehr lange. 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 Hirnverletzung 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 15 Personen ein. Sie haben alle 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 Gaemperle und Eva Zumbrunn protokolliert und von Michael Nemitz redaktionell zusammengestellt.

Basel, im Dezember 2021

## Müdigkeit ohne Ende

Wie eine Schallplatte, die hängt oder ein Ballon, der nicht mehr ganz voll wird.

Was es bedeutet, sich so zu fühlen ist anders als nach 10 Stunden Arbeit nach Hause zu kommen.

Eine Hirnverletzung entsteht nach einem Unfallgeschehen oder infolge eines pathogenen Prozesses im Körper, beispielsweise einem Schlaganfall, einem Tumor, einer degenerativen Krankheit etc. Die Betroffenen geraten in ein grosses Spannungsverhältnis zwischen ihrem Erleben und dem, was die Medizin feststellen kann. Die physiologischen Ausmasse eines Schadens sind beschreibbar, manchmal messbar, darauf baut die Medizin viele ihrer Erfolge. Mit dem Gehirn ist allerdings auch die allumfassende Schaltzentrale des Menschen betroffen. Die Folgen der Verletzung sind total in dem Sinne, dass jeder Gedanke, jede Entscheidung, jedes Gefühl, jeder Eindruck betroffen ist. So kommt es zu unsichtbaren Behinderungen. Obwohl mit den verfügbaren Mitteln keine Veränderungen an Strukturen erkannt werden, sind gravierende Verletzungen entstanden. Die gesamten Auswirkungen stehen am Anfang eines oft jahrelangen Rehabilitationsprozesses und verunsichern den Menschen und sein Umfeld. Eine der häufigsten Folgen ist eine überaus grosse Müdigkeit.

Für das im Folgenden Beschriebene ist es wichtig zu sehen, dass am An-

Ich habe lange gebraucht, bis ich merkte, dass nicht mein Körper müde ist, sondern mein Geist.

fang ein physiologisches Ereignis stand, bei dem etwas zu Schaden gekommen ist und ein Durcheinander im komplizierten Gefüge von elektrischen Strömen und chemischen Botenstoffen verursacht hat.

Die Müdigkeit nach einer Hirnverletzung entspricht nicht dem, was man üblicherweise darunter versteht. Sie ist in vielerlei Hinsicht anders und erschwert den Versuch, sich im Leben wieder zurecht zu finden. Der nachfolgende Text spricht von «Müdigkeit» in Ermangelung eines besseren deutschen Wortes. Denn es ist nicht jene Müdigkeit, die sich mit einer Nacht Schlaf ausgleichen liesse. Nach einer Verletzung brauchen die Prozesse im Hirn mehr Energie und mehr Zeit. Die Betroffenen ermüden schneller. Die grosse Erschöpfung rührt auch daher, dass das Hirn sich unermüdlich selbst zu reparieren versucht und dafür Energie braucht. Das ist wie bei Kindern, die zum Wachsen Schlaf brauchen.

Neu und anders ist zunächst einmal die Heftigkeit. Der Mensch kann nicht mehr. Sich abgrenzen, Reize ausblenden, Nachdenken – all dies ist nicht mehr möglich. Stattdessen fühlt er

Wenn ich schlafe, dann schlafe ich, aber wenn mich etwas beschäftigt, dann schlafe ich nicht und das kann mehrere Tage so gehen. Dann bin ich erledigt.

sich der Realität distanzlos ausgeliefert. Viele reden deshalb von Erschöpfung und veranschaulichen das mit dem Bild von einem Pneu, aus dem ständig die Luft entweicht. Die belastende Müdigkeit, die sich immer wieder in Wellen über einen oder mehrere Tage hinzieht, hat nichts gemein mit den früheren Situationen nach langen Arbeitstagen oder intensivem Sport. Der Zustand wird so bedrohlich, dass er sich zu einer grundlegenden Angst vor dem Versagen und Scheitern zuspitzt.

Der Mensch geht also der Frage nach, wie belastbar bin ich eigentlich? Als Reaktion probiert er, die Belastungen so weit zu reduzieren, bis sie erträglich werden. Für die meisten bedeutet das: sie müssen die Erwerbsarbeit einstellen. Doch auch der Lebensalltag ohne Beruf bringt Belastungen mit sich und zwar vornehmlich solche, die zuvor gar nicht als Belastung erkannt wurden. Es entsteht eine starke Tendenz zur Überforderung.

Die Wege, damit umzugehen, sind individuell. Alle Bemühungen zielen darauf ab, das rechte Mass des Erträglichen herauszufinden. Die einen fangen an, statt Arbeit, Freiwilli-

Wir können diese Belastungsfaktoren weniger gut ertragen und schlechter damit umgehen. Deshalb leiden wir mehr darunter.

Wir sollten uns nicht ständig ein schlechtes Gewissen machen müssen, denn wir sind einfach weniger geschützt.

genarbeit für ein paar Stunden zu leisten. Möglicherweise müssen sie dann aber auch einsehen, dass der Besuch eines Kinos am Vorabend den Energiehaushalt restlos überfordert.

Andere beschränken konsequent ihre Tätigkeiten durch den Tag, verbunden mit den ängstlichen Fragen, «wie viel schaffe ich», oder «was kann ich noch leisten». Häufig gibt es darauf nur sehr ernüchternde Antworten - was übrig bleibt, bewegt sich oft auf einem sehr niedrigen Niveau: «drei Stunden produktive Arbeit am Tag», oder «zu einem Viertel arbeitsfähig», oder «zwei Dinge am Tag», oder «ein Bonsai-Projekt pro Tag», heissen etwa die Antworten auf Umfragen.

Eine Agenda als Kontrollstation zu führen, um nichts zu vergessen, ist möglich, aber auch sehr anstrengend. Es erfordert eine grosse Disziplin und organisatorische Übersicht, um einen überschaubaren, begrenzten Zeitabschnitt sinnvoll zu nutzen – also sind Hirnleistungen gefordert. Auch das Setzen von Prioritäten und das Ausscheiden von überflüssigen Aktivitäten sind Hirnleistungen. Der Totalität der Beanspruchung entgeht niemand.

Wann die Grenze vom «Erträglichen» überschritten wird, ist sehr unterschiedlich und nicht nur abhängig vom Individuum, sondern auch von der jeweiligen Situation. Oft geht es um Selbstverständlichkeiten, bei denen erst jetzt deutlich wird, dass sie einer Leistung des Gehirns zu verdanken sind. Hinzu kommen neue Wertmessungen für den Menschen. Das was früher einmal einfach war, ist eventuell heute unmöglich geworden. Das kann ein Ausdauersport sein, aber auch eine Entspannungsmethode. Sehr oft sind es administrative oder planerische Aufgaben, die eine zu grosse Hürde darstellen. Ferienplanung ist für viele eine ganz schwierige Aufgabe.

Zudem gibt es auch bei jedem Einzelnen keine feststehenden Grenzen, sondern so etwas wie eine Tagesverfassung. Manchmal liegt es an Wetterschwankungen, manchmal am Gegenüber, manchmal an Zusatzreizen, dass auch sorgfältig geplante Zeit nicht genutzt werden kann. Wiederum erscheint der absurde Zusammenhang, dass es viel Energie braucht, um sich nicht zu überfordern. Aber auch das gelingt nicht immer: Manchmal ist

Ich bin der Meinung, dass man das Leben unter einer extremen Last lebt und nicht, dass man nicht belastbar ist. Man tut uns unrecht mit der Aussage, dass wir nicht belastbar sind.

es möglich, über die Grenzen hinaus zu gehen, aber oft rächt sich das auch. Pausen und leere Flecke im Kalender müssen genauso bewusst geplant werden, wie die Tätigkeiten.

Die zwingende und unerbittliche Kraft dessen, was noch möglich ist, steht im Gegensatz zu einem Zeitgeist, der immer wieder dazu auffordert, Grenzen zu überschreiten. Berührt und angesprochen wird in dieser Auseinandersetzung der innere Kern des Menschen, der persönliche Lebenssinn, das, was die Einzelnen möchten, begehren und lieben. Eine fortdauernde Reduktion landet irgendwann bei null und die Frage taucht auf: «Was bleibt mir noch?» Dabei geht es um Leistungen, die mit Freude oder Genugtuung ausgeübt werden, ein Hobby, eine Leidenschaft, ein Engagement oder solche Betätigungen, zu denen sich jemand berufen fühlte. Die Fragen nach dem Wert eines Tuns, eines Ereignisses, einer Aufgabe komplizieren das Leben mit einem Hirn, dem Einfachheit entgegenkäme.

So allumfassend, wie das Hirn all unsere Organisationsleistungen ausführt, so allumfassend wird die Erschöpfung

Ich kann mit meinem Hund zwei Stunden laufen, dann bin ich müde. Aber sich zehn Minuten mit dem Kopf anstrengen, um zu entscheiden, konnte ich nicht.

erlebt, wenn etwas nicht mehr geht. Die Erschöpfung kann emotional, physisch oder psychisch sein, aber immer steht das Gehirn im Mittelpunkt, als zentrale Verarbeitungsinstanz. Anders als beim Körper, dem bei hoher Beanspruchung noch Energiereserven abzutrotzen sind, verfügt der Geist offenbar nicht über «Reservebatterien».

Schlaf gilt in diesem Zusammenhang als Allheilmittel. Allerdings funktioniert auch das Schlafen nicht bei allen und es kann geraume Zeit vergehen, ehe sich ein als heilsam empfundener Schlaf einstellt. Zum einen gibt es häufig Schlafunterbrüche. Das kann heißen, es entsteht ein nächtlicher Rhythmus mit mehreren Portionen, der am Tag mit Kurzschlaf- und Erholungsphasen ausgeglichen werden muss. Andere wiederum erfahren ihre Ermüdung als so gross, dass sie grundsätzlich alle drei Stunden schlafen gehen.

Es kann passieren, dass der Schlafbedarf nach einem Ereignis bis zu 20 Stunden am Tag umfasst und dass es mehrere Jahre dauert, bis sich ein Schlafrhythmus wieder «normali-

Erschöpfung ist wie Harndrang, der kann auch nicht unterdrückt werden. Da machst du Zweiter.

siert». Unter Umständen geht eine solche Phase mit ständiger Müdigkeit einher. Der Zustand fühlt sich an wie das Leben unter einer Glocke mit einer starken Tendenz zur Überreizung. In dieser Zeit muss der Mensch lernen, das immense Schlafbedürfnis zu akzeptieren.

Aber auch der normale Schlaf ist nicht gleichbedeutend mit Erholung. Ausgiebige Aktivitäten, intensive Beschäftigung, ja auch emotionale Höhepunkte wie Familienfeiern bedrohen den Schlaf. Komplexe Dinge wie die Auseinandersetzung mit Versicherungen oder die Wiedereingliederung in die Arbeit, können erst recht dringend benötigte Erholung verhindern. Auf diese Weise entsteht ein Teufelskreis, in dem sich Überreizung ständig wiederholt. Wer sich zu viel zumutet, findet keine Ruhe mehr. In der Folge wird auch das Zusammensein mit Anderen problematisch. Der Mensch erfährt sich selbst als schwierig in der Gruppe. Dies wiederum beeinträchtigt das Selbstvertrauen und die eigene Sicherheit.



## An Grenzen stossen

Dann kommt der Frust. Wie wenn man nach dem Karussell loslaufen will.

Mit positiven und negativen Erfahrungen lernt man, das persönliche Level an Energie einzuschätzen und Grenzen zu erkennen. Aber die Einschätzung bleibt vage und wird von zu vielen anderen Faktoren auch noch mit beeinflusst.

Die ersten Schritte in diesem Prozess heissen: Pausen beanspruchen, Pausen einlegen und Pausen akzeptieren. Das bedeutet aber auch: Etwas bleibt liegen, das man erledigen wollte. Etwas wird nicht fertig und eventuell am nächsten Tag auch nicht, oder gar nie. Es kann sehr frustrierend sein, immer wieder neue Dinge auszuprobieren, aber immer wieder auch an eine Grenze zu stossen. Erschwerend kommt hinzu, dass viele ihre Arbeit verloren haben. Arbeit kann Erfolgserlebnisse vermitteln, zumindest das Gefühl, gebraucht zu werden und wichtig zu sein. Allzu schnell bekommt die Beschäftigung zu Hause dann den Charakter einer Ersatzhandlung, die, bitte schön, funktionieren soll.

Die Fähigkeit, Pausen einzulegen, ist lernbar. Aber in der Realität sind Pausen häufig nicht vorgesehen und

Weglassen ist auch eine Hirnleistung.

Entscheiden ist das Schwierigste, was das Hirn macht. Das frisst Energie ohne Ende.

müssen erkämpft werden. Angenehme Situationen entstehen dagegen, wenn es gelingt, eine Situation umzuwerten: Eine Tramfahrt kann sich zur Meditation wandeln, Wartezeiten ermöglichen Übungen. Doch auch solche kleinen Erfolge sind nicht sicher. Es ist nicht sicher, dass etwas, das vor drei Wochen funktioniert hat, heute auch klappt. Einmal ist es möglich und einmal nicht.

Es ist schwierig, hier im Gleichgewicht zu bleiben. Den Belastungsfaktoren auf der einen Seite sollen meine Ressourcen auf der anderen Seite gegenüberstehen, jene Dinge, die mir möglich sind. Aber selten gibt es in diesem Verhältnis eine Balance. Selbst bei akribischer Sorgfalt und angemessen abgestufter Herangehensweise spielt auch das Leben mit: Ein Zug fällt aus, ein Bahnhof ist überfüllt und alles wirkt falsch.

Und noch etwas kommt erschwerend hinzu: Es geht nicht nur um die grossen Lebensfragen, mit denen alle umgehen müssen. Was zusätzlich erschöpft, sind die tausend Kleinigkeiten des Alltags, die vielen kleinen Energieräuber: Stichwort Spülma-

(Wenn mich etwas aufregt, kann ich nicht klar denken. Emotionen schränken mich ein in meinem Handeln.)

schine einräumen. Aus einer banalen Alltagsfrage, ob etwa die Strasse jetzt gerade auch bei Rot überquert werden kann, wird ein bedrückendes Erlebnis persönlicher Ohnmacht. Oft versteht der Mensch selbst nicht, warum er sich nicht entscheiden kann und das macht die Situation noch schlimmer.

Und manchmal sind es ausgerechnet die positiven Dinge, die einen klaren Blick auf Grenzen verschleiern: Die Freude, die Begeisterung, etwas zu tun, bringen die Energie unter null. «Erschöpft vor Freude» müsste man dazu sagen.



## Entscheidungen

Entscheidungen als Hirnverletzter:  
ich verzweifelte manchmal, welche  
Hosenfarbe ich wählen soll.

Besonders problematisch ist Entscheidungsfindung. Der Mensch braucht eine Grundenergie, um entscheiden zu können. Dass stattdessen Müdigkeit regiert, bemerkt der Betreffende, wenn eine Entscheidung nicht fallen will. Entscheidungen sind Kopfarbeit und beanspruchen Manche weit mehr als körperliche Aktivität. Ein Neurologe hat das einmal mit einem Motor verglichen, bei dem nur drei von vier Zylindern laufen. Entscheidungen dauern deshalb viel länger und sind umständlicher.

In der Regel werden Entscheidungen, die Probleme bereiten, aufgeschoben, oder in eine «sichere» Zeit verlegt, zum Beispiel bis spätestens 10 Uhr am Morgen. Dies ist der «reife» Weg, im Wissen darum, dass das in müdem Zustand produzierte Chaos womöglich grösser ist, als wenn die Dinge einfach liegen bleiben. Für andere liegt die grösste Gefahr jedoch in einer Pendenzenliste, die täglich grösser wird und irgendwann bedrohliche, unübersichtliche Ausmasse annimmt. So kann es passieren, dass beim Hinausschieben der Fokus auf ein Thema verloren geht und man gar nicht mehr weiss, um was es geht.

Ich falle in die Aggression bei Emotionen. Gegen mich selber oder andere. Ich muss mich auf die Toilette einschliessen und auf den Boden stampfen, bis die Emotion raus ist.

Vertraute Menschen können zumindest bei schnellen Entscheidungen helfen. «Entscheid doch Du, ich bin offen», kann das etwa heissen. Für wichtige, existentielle Fragen braucht es jedoch mehr. Pro- und Contra-Listen sollen die Abwägung erleichtern. Damit vergrössert sich aber auch die Komplexität einer Frage und die Orientierung wird wieder schwieriger. Einige erleben diese Spirale, an deren Ende der Zusammenbruch droht.

Der Mensch hadert und es kommen Zweifel auf: ob nicht eine Entscheidung richtig gewesen war, das darauffolgende Chaos jedoch eindeutig falsch und deshalb zu vermeiden. Oder dass eine als falsch erlebte Entscheidung nur wegen übergrosser Müdigkeit mit Denkfehlern fiel. Bitter kann es auch für diejenigen werden, bei denen die Hirnverletzung mit grosser Vergesslichkeit einhergeht: ausgerechnet jene Problematik, die beiseitegelegt werden sollte, meldet sich immer wieder, ungerufen und ungelöst.



Energie

## **Gefühle: zwischen Ich und Du**

Ich hatte viele Ängste und bewusst zu lernen, diese zu fühlen, hat mir geholfen. Es kommt zu einer Metamorphose der Gefühle. Den Mut zu haben, Gefühle zu fühlen, statt gegen sie zu kämpfen.

Früher konnte ich auch über Sachen sprechen, die mich nicht interessierten.

Nach einer Hirnverletzung kann auch die eigene Gefühlswelt fremd geworden sein. Die Belastungen und das psychische Erleben haben sich verändert. Früher getragen von heiterer Unbeschwertheit und Euphorie, heute bestimmt von Frustration, Ärger und Wut, so hat jemand für sich den Gegensatz beschrieben. Dabei geht es nicht nur um den Gegensatz von willkommenen und unangenehmen Gefühlen. Es geht um eine grundsätzliche Durchlässigkeit, Empfindlichkeit mit der nun umgegangen werden muss. Der Mensch nimmt zu viel auf, von aussen und innen, ob er will oder nicht.

In solch einer Situation muss man sich und seine Gefühle unter neuen Bedingungen erst einmal kennenlernen. Wer alles von vorne lernt, macht viele Fehler. Hier wäre Stresstoleranz gefordert, stattdessen spüren die Menschen jedoch ihre erhöhte Verwundbarkeit. Es kann auch sein, dass Kleinigkeiten einen Tränenfluss hervorrufen, während schlimme Nachrichten keinerlei Reaktion erregen. Oder es entsteht Aggression, sehr oft auch gegen sich selbst. All das lässt sich nicht auf



Heute merke ich, wenn ich mir zu viel zumute aus Euphorie, dann überlaste ich mich selbst.

die Schnelle mit ein paar Übungen ausgleichen, sondern ist ein langwieriger Prozess. Für «verrückt» gehalten zu werden ist sowohl eine persönliche Angst wie auch eine drohende Stigmatisierung.

Der Umgang mit Gefühlen ist auch in der «normalen» Gesellschaft nicht einfach. Deshalb versucht man auch, Gefühle von der Arbeitswelt fernzuhalten, um so ein reibungsloses Funktionieren zu ermöglichen. Die im professionellen Bereich eingeübte Abspaltung von Gefühlen ist jedoch nach einer Hirnverletzung nicht mehr so einfach. Viele müssen mit «Pufferzonen» arbeiten, um klar denken zu können: die Stellungnahme erst nach einer Ruhepause verfassen oder ein telefonischer Rückruf mit einem Zettel voll Notizen, weil das spontane Gespräch nicht mehr möglich ist. Die über allem drohend schwebende Frage, ob denn das eigene Verhalten angemessen sei, stellt sich auch hier in gnadenloser Schärfe.

Auch für den Umgang mit Emotionen ist es deshalb wichtig, die Genese des Ganzen zu beachten: am

Nach dem Unfall kamen keine Leute mehr auf Besuch. Die Folge war Einsamkeit und Enttäuschung.

Anfang stand ein physisches Ereignis bei dem gewisse Synapsen Schaden genommen haben. Die Kommunikation der Nervenzellen ist umständlicher.

Verständnis für sich selbst aufbauen, ist ein Prozess. Hilfreiches und Erschwerendes zu unterscheiden, ist ein weiterer. Daraus eine Balance aufzubauen und diese dann im Alltag durchzusetzen, sind weitere Etappen. All das mündet in eine anspruchsvolle Auseinandersetzung mit sich und anderen. Immer wieder muss das Geschehen auch emotional ausbalanciert werden.

Zum Umgang mit Gefühlen sind viele grundlegende Gedanken publiziert worden, die auch Menschen mit einer Hirnverletzung zugutekommen. Etwa die Erkenntnis, dass man Gefühle hat, aber nicht mit diesen identisch ist. Dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben, auch wenn sie lästig und unwillkommen sind. Dass es hilfreich sein kann, den Niederlagen und Frustrationen einen positiven Pol gegenüber zu stellen.

## Die Anderen

Vorher war ich schlagfertig und konnte klipp und klar sagen was Sache ist. Heute bin ich unsicher, was sagen und wie es zu formulieren.

Das Verhalten zueinander wird anders. Es kann sein, dass jemand die Geduld für das Anhören von Problemen anderer einfach nicht mehr aufbringt, oder Dinge ausspricht, die früher aus Höflichkeit nicht erwähnt worden wären. Die auftretenden Schwierigkeiten verändern den Lebensstil und bringen auch ein soziales Gleichgewicht aus der Balance. Mancher zieht sich zurück, geht nicht mehr ins Kino, ins Theater oder ins Stadion. Und bei anderen schlagen Tätigkeiten, die eigentlich begonnen wurden, um für etwas Ablenkung zu sorgen, plötzlich in ihr Gegenteil um und entfachen einen Sturm unangenehmer und unwillkommener Gedanken.

Leute, mit denen jemand einen engen Kontakt hatte, bleiben plötzlich fort, und auch der Mensch mit Hirnverletzung merkt, dass er darauf achten muss, wer ihm guttut. Er realisiert, dass er gewisse Kontakte nicht mehr fortführen kann, weil er nicht mehr über dieselben Fähigkeiten verfügt wie früher. Was sich verändert hat, ist sehr individuell, oft auch sehr einschneidend. Da war früher jemand ein gern gesehenes Mitglied einer

Die Hemmschwelle, zuerst zu überlegen, ist manchmal weg. Vor allem wenn ich müde bin.

Gruppe, braucht aber heute das Alleinsein. Andere können bei gemeinsamen Unternehmungen im öffentlichen Rahmen nicht mehr mitmachen: kein Fest im Sportclub, kein geselliger Umtrunk. Und auch die Pflege des sozialen Umfelds ist nicht mehr so einfach. Einige werden unzuverlässig, können Abmachungen nicht mehr erinnern oder einhalten.

Jede Hirnverletzung findet in einem sozialen Umfeld statt, das plötzlich entstandene Lücken ausgleichen muss. Nicht alle können dies leisten, viele fühlen sich überfordert. Als Folge verändert sich der Freundeskreis, in der Regel wird er kleiner.

Dass sich der Freundeskreis verändert, ist vielleicht eine schmerzhaft Erfahrung. Sie bedeutet aber oft auch, dass die Beziehungen zu den Verbliebenen intensiver und wahrhaftiger werden. Der Freundeskreis hat grösste Wichtigkeit für das Verständnis in die eigene Situation, für die Entwicklung und für die Lösungssuche bei Problemen. Mancher braucht den Freundeskreis, um «Klartext» und schonungsloses Feedback zu bekommen, ohne fallen gelassen zu werden.

Man befreit sich von der einengenden Moralvorstellung. Man kann Leuten in Notsituationen menschlicher begegnen.

An guten Tagen sind auch Dinge, die nicht Spass machen, gut machbar und ein Erfolgserlebnis. Spassfaktor aus der Anerkennung.

Gute Freund\*innen können manchmal noch rechtzeitig vor dem Überkochen von Emotionen warnen, können Pausen empfehlen und selbstverständlich Aufgaben übernehmen. Man kann sie fragen, ob man schon früher zum Geburtstag erscheinen kann, um dem grossen Ansturm zu entgehen; man kann auch darum bitten, ein Gespräch zu anderer Zeit zu führen. Bei allen sozialen Kontakten spielt es eine grosse Rolle, welche gegenseitigen Erwartungen im Raume stehen. Manchmal scheint es noch wichtiger zu klären, welche Erwartungen denn tatsächlich im Raum stehen. Das trifft besonders auf die nahen Beziehungen zu.

Die Frage dagegen, wie eine Amtsperson, ein offiziell Beauftragter, einzuschätzen sei, kann direkt eine Krise auslösen. Familie und Freunde sind auch hier wichtig, etwa beim Aushandeln, wann welche Probleme angesprochen werden können. Dass vertraute Menschen einen nehmen können, wie man ist, bringt Sicherheit.

Ansprüche an Lebenspartner sind aber auch höher und Unverständnis hat hier ein grösseres Gewicht. Die

Nun kann ich es kommunizieren und wenn es mal Probleme gibt, kann man drüber reden.

Arbeitsteilung ist im Alltag nun an eine Tagesform gebunden: ich kann kochen, ich kann zuhören, ich kann mit den Kindern spielen - oder aber auch nicht. Ansprüche, die nicht erfüllt werden können, hinterlassen ein Gefühl der Schuld. Gerade für unmöglich gewordene Unternehmungen mit Kindern, lässt sich nur schwer ein Ausgleich finden. Das Grundgefühl in diesen Momenten lautet: Ich kann dem, was meine Nächsten brauchen, nicht mehr gerecht werden. Dass Bemühungen nicht ausreichen, belastet auch solche Beziehungen in erheblichem Masse, die nicht mit Einschränkungen kämpfen.

In den nahen Beziehungen ist gegenseitige Verletzung ein wichtiges Thema. Hier fällt zuerst auf, dass ich womöglich andere vor den Kopf gestossen habe. Es entsteht der Eindruck, dass der oder die Partner\*in ganz etwas anderes braucht, als ich bieten kann. Das verletzt zunächst das Selbstbild und auch das Bild vom Anderen. Nicht mehr offen zu sein für ein Gespräch, ist eine Verletzung. Keine Energie mehr für ein gemeinsames Projekt zu haben, ist eine Ver-

Wenn das Verständnis nicht vorhanden ist, dann ist nicht viel möglich, dann muss ich mich nicht öffnen. Bei Verständnis sind es dann diese sozialen Kontakte, die ich mehr pflege.

letzung. Vom Partner an etwas erinnert zu werden, ist eine Verletzung. Dabei geraten auch Rollenbilder durcheinander, die sich über viele Jahre aufgebaut haben. Eltern und Kinder sind stark davon betroffen, genauso Geschwister, die es gewohnt waren, Stärken und Schwächen zu vergleichen. «Loszulassen» ist vor allem bei den Dingen oder Personen schwierig, die man sehr liebt.

Vor dem Hintergrund des langjährigen Lernprozesses kann aber auch im Zusammensein mit Nahestehenden ein anderes Verständnis entstehen. Der Mensch, der selbst mehrere Jahre brauchte, um ein zutreffendes Bild von sich und von dem zu erhalten, was noch geht und was nicht, macht anderen keinen Vorwurf mehr, wenn deren Mühen zutage treten. Bei sich selbst Neues zu entdecken, das vorher nicht wahrgenommen wurde, kann auch den Blickwinkel für andere Biografien und Schicksale erweitern. Wenn so viel Toleranz möglich ist, erweckt das Verhältnis den Anschein einer «reifen Beziehung».

Schwieriger ist immer wieder der Umgang mit beiläufigen Situationen

und Begegnungen. Gerade in städtischen Bereichen stellt die Art und Weise, wie Abläufe organisiert sind, eine manchmal zu grosse Herausforderung für die Einzelnen dar. Hektik, Schlange stehen, Feierabendverkehr, überfüllte Busse und Bahnen, fehlende Achtsamkeit führen zu Aggression. Das Unbehagen beim Zusammentreffen mit den alltäglichen Menschenmassen bringen manche Menschen mit Hirnverletzung dazu, Kontakt zu vermeiden, weil sie das klassische, glückliche, normale Leben einfach nicht mehr sehen wollen.

Nicht-entscheiden-können lässt die Betroffenen sperrig oder kompliziert erscheinen und wirkt sich so auch auf das soziale Umfeld aus. Schuldgefühl entsteht angesichts der Erwartungen derer, mit denen etwas unternommen werden soll / muss / will / kann.... Und allein schon der Wunsch, die emotionalen Auswirkungen bei sich und anderen zu überblicken, lässt ein Gefühl der totalen Überforderung entstehen.

Immer wieder ist der Betroffene in diesen Momenten sehr allein: Ausgeschlossen von Aktivitäten, unfähig,



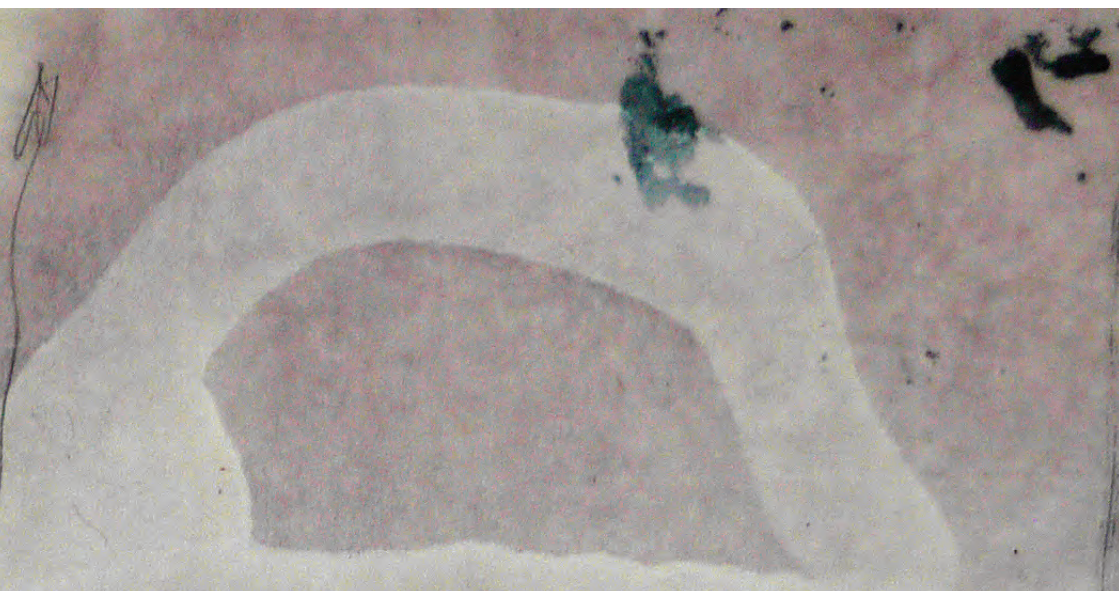
Die Mediziner sagen, das muss doch irgendwann mal weg sein. Nur Erfahrung im persönlichen Umfeld der Ärzte ändert die Perspektive auf die Müdigkeit.

sich zu erklären, abhängig von Unterbrechungen und Pausen, deren Notwendigkeit nicht vorhergesehen werden kann. Die Vielzahl an offenen Fragen überfordert die Menschen, die gerade erst begonnen haben, ihr eigenes Empfinden und Funktionieren zu verstehen. Dass sich das Alleinsein zu einer willkommenen, hilfreichen Phase verändern kann, braucht Zeit. In dieser Situation sind Selbsthilfegruppen von überragender Bedeutung.

Selbsthilfegruppen ermöglichen Kommunikation über Dinge, die nur beschränkt kommunizierbar sind. Sie ermöglichen Offenheit, um zum Beispiel überfordernde Situationen erst einmal zu sortieren. Es braucht immer wieder Mut, um über die Dinge zu reden, die man nicht mehr beherrscht. Diesen Mut auch bei anderen zu erleben, verschafft Sicherheit. Ein sicheres Setting wird auch immer wieder als Voraussetzung für Offenheit genannt. Ein Gespräch mit dem Vertreter der Invalidenversicherung verläuft anders als jenes, in denen mir mein Gegenüber vertraut ist. Offenheit ist auch die Voraussetzung dafür, um Hilfe zu erfragen

und diese dann auch anzunehmen.

Ein wiederkehrender Grundsatz der Rehabilitation taucht hier auf: befriedigende Kontakte gelingen dann, wenn der Vergleich mit dem früheren Leben aufgehört hat.



**denkwerk**  
hirnverletzung

