

Rückblick auf ein Jahr Meine Reha 2020 - meine Erfolge und Fortschritte

16.04.2021

Dieser Text wurde in den letzten Wochen schon mehrmals begonnen und verändert. Mein Rückblick auf meine ganz persönlichen, gesundheitlichen Erfolge, seit der Reha April - Juli 2020 in Pforzheim.

Da ich nicht krank bin, ist eine Erzählung darüber, was ich erlebt habe und was ich positiv für mich verändern konnte, gar nicht so einfach. Denn anders, als eine Erkältung, ist mein Ist-Zustand als Rollstuhlfahrer, mit all den daran gekoppelten Einschränkungen und Herausforderungen, eine viel umfangreichere Dauer-Situation. Ich wollte nicht nur einseitig den sichtbaren Versuchs wieder aufzustehen beschreiben, sondern auch ein wenig auf das emotionale Drum-Herum eingehen. Denn auch wenn das körperliche, das offen-sichtliche ist - ohne die emotionale, innere Ebene, lässt sich ein Gesundungsprozess nicht erreichen.

Auch wenn ich das in meiner Email im Frühling letzten Jahres schon beschreiben hatte... die größte Verletzung bei meinem Unfall 1994, war das Trauma, das mich über 20 Jahre mit massiven Angstzuständen leben ließ. Viele Bausteine, in mehr als zwei Jahrzehnten, führten dazu, dass ich Ende 2017 mit einem Therapeuten, den Großteil der Angst auflösen konnte. Danach eine ambulante Reha, daran folgend Änderungen in der Physiotherapie und weitere Bausteine, Gespräche im Urlaub mit anderen auf dem Zeltplatz... es sind, von heute aus betrachtet, eine ganze Menge an Mosaiksteinen, die zusammengenommen mir dann genug Mut ermöglichten. Aus der ganz alten Idee, wieder aufzustehen, Taten wekeln zu lassen. Mit dem ungewöhnlichen Therapieansatzes des „Zentrum der Rehabilitation“ in Pforzheim.

Die eine Sache war mein, nie abhanden gekommener Wunsch, meine immer bestehen gebliebenen Überzeugung, dass ich wieder aufstehen werde. Das andere, so würde ich es heute bezeichnen, war meine, nun ausreichend vorhandene, innere Bereitschaft, mich in ein gänzlich unbekanntes, unsicheres Terrain zu begeben, wo der Ausgang oder Erfolg für mich absolut nicht absehbar war, völlig ungewiss war. Ich wagte mich in das vereinheitlichte Feld, in dem alle Kraft vorhanden ist um alles zu erschaffen. Der Begriff es vereinheitlichten Feldes taucht immer öfter auf. In der Quantenphysik, im Reiki, und auch in anderen Versuchen das Sein anders, als nur mit der sichtbaren Realität zu erklären. Ich machte mich auf in ein neues Feld, das mir völlig unbekannt war, wo es für mein Gefühl (und die Angst, hatte mich vor so einem Schritt immer so sehr gewarnt) keinerlei Sicherheit gab. Ich machte mich auf einen Weg, der meine bisherigen Ansichten und Erkenntnisse, meine Sicherheiten, völlig außer Kraft setzen konnte. Es fühlte sich allerdings gut und richtig an. Ein Wagnis, das ich bereit war einzugehen.

Was geschah in den 11 Wochen in Pforzheim? Ich konnte dort, auch 26 Jahre nach dem Unfall, jeden Tag sehen, wie mein Körper in der Lage ist, sich an die alte Aktivität zu erinnern. Ich konnte beobachten wie diese Erinnerung in neue, muskuläre, Aktivitäten umgesetzt wurden.

Diese tägliche, sehr aktive Phase, war extrem anstrengend. Fünf Tage die Woche, je sechs Stunden Therapie, mit wenigen Pausen. Frühstück. Von 8 Uhr bis 14 Uhr Therapie und anschließend Mittagessen, welches bei mir auch noch Teil der Therapie war. Diese Anstrengung hat ihren Sinn, ist gewollt. Die Idee dabei ist, dir zu

zeigen, dass immer deutlich mehr geht, als Du für möglich hältst.

Und sie fangen auch nicht langsam mit Dir an - nein, es geht von Null auf Hundert sofort los. Laufen am Rollator mit drei Therapeuten ab dem ersten Tag. Da bleibt gar keine Zeit zu überlegen, ob man das will und ob das geht. Es wird einfach gemacht. Und laufen ging ziemlich schnell, erstaunlich gut - bis zu 15 Meter. Nein, nicht alleine. Aber allein das Gefühl mit Hilfe zu stehen und Schritte zu machen, mit eigener Kraft, auch wenn die noch ganz gering war und immer noch ist, aber zumindest ist sie da. Die Erinnerung daran, dass das Programm in mir da ist. Mein Körper weiß, wie es geht.

Und mit dieser Motivation, egal wie viel Schweiß Dir jeden Tag runterläuft, die bringt in Dir wieder Dinge in gang, die man so lange nicht mehr aktivieren konnte, nicht für möglich hielt. Für mich ist allein das schon, diese wiedergefundene Erinnerung an das Mögliche, das Gespür dafür, dass diese Wahrheit in mir vorhanden ist, so aufbauend und stärkend, dass es alle Mühen wert war.

Bei mir kamen dann Probleme mit der Prothese dazu, weil mein Oberschenkelmuskel nach drei Wochen so an Umfang zugenommen hatte, dass die Prothese nicht mehr passte. Schwellungen, Lymphdrainage und Überlegungen, was als Alternative in Frage kommen würde. Und wieder wurde mir etwas zuteil, was im Grunde genommen unvorstellbar war. Ich bekam, sobald der Stumpf wieder in Ordnung war, einen neuen Schaft verpasst und ein elektronisches Kniegelenk, testweise, verbaut. Von einer Orthopädie-Technik-Firma, die zu den führenden in Europa gehört. Kreative Köpfe, die auch mit meinen hiesigen Orthopädietechnikern bekannt sind. Man kennt sich in der Branche. Dieses Kenovo-Gelenk von Otto Bock habe ich nun seit Mai 2020 leihweise, weil sich die Krankenkasse immer noch davor drückt dafür die Kosten zu übernehmen. Damals sagten sie mir, das bekommen wir schon hin. Denn, wenn es zu Deinem Vorteil ist, und für Dein Bestreben in dem Fall, die bestmögliche und einzig logische, technische Unterstützung ist, dann werden die das übernehmen. Ich bin gespannt. Dass überhaupt ein Leihgelenk verfügbar war, ein Wunder. Dass die Firma nun seit einem Jahr auf ihren Kosten sitzen bleibt mir aber immer noch die Stange hält, ein Wunder.

Jeden Tag eine Stunde, mit diesem elektronischen Gelenk, in einem Gangtrainer (Lokomat von Hocoma). Mit dem elektronischen Gelenk ist das sehr kompliziert in Gang zu bringen, weil da zwei Computersysteme gegeneinander arbeiten. Der Hersteller (Hocoma, Schweiz) sagt ausdrücklich, dass mit elektronischen Kniegelenken nicht auf dem Lokomat gelaufen werden dürfe. In Pforzheim gibt es ein „geht nicht“ gar nicht. Die stellen jeden da drauf und suchen nach Lösungen, wie es eben doch geht. Weil sie sagen, nur wenn wir auf unserer Beinen stehen, können wir die Gangmuster auch wieder aktivieren. Und sie haben ja Erfolg damit. Das Gerät mit den meisten darauf gelaufenen Kilometern der Welt, steht in Pforzheim. Sie verwenden es exzessiv.

Neben diesem körperlichen Training, mit den unterschiedlichsten Techniken und Übungen, die speziell hier entwickelt wurden, spielte ein zweiter Aspekt dort eine Rolle. Die Gemeinsamkeit mit anderen Menschen, die dasselbe Grundproblem haben und dasselbe Ziel. Gelähmt, auf unterschiedliche Weise mit unterschiedlichen Leveln der Selbstständigkeit gekoppelt mit dem Wunsch, wieder laufen zu lernen. Dieser zweite therapeutische Aspekt dort, der tägliche, persönliche Austausch untereinander, wurde mir erst nach den 11 Wochen richtig bewusst. Die gemeinsame

Zeit beim Essen, dreimal täglich, führte natürlich auch zu sehr viel Kommunikation unter den Patienten. Es ist ein wichtiges Element der Therapie, das gemeinsame und gegenseitige Erzählen über Schicksalsschläge und Erfolge. Das wird von der Leitung ganz bewusst so eingesetzt. Und dort ist man endlich nicht der Außenseiter im Rollstuhl, wie sonst immer und überall. Der, mit der krassen Geschichte. Mit den fast unglaublichen Geschichten über Unfälle und Ereignisse, die man eigentlich nicht überlebt. Nein, man ist einer unter vielen. Jeder hat seine Version. Seine Version von Leid, Schicksal, schlechten Ärzten, die einen Auslachen, wenn man ihnen sagt, dass man deren Aussage nicht akzeptiert, dass das Laufen jetzt endgültig vorbei sein soll. Die Erfahrungen der einen und die Unsicherheit der anderen motiviert gegenseitig. Die Physio- und Ergotherapeuten und die Patienten, haben permanent Kontakt und Anteil an den Erfolgen und Mühen der anderen. Da die Therapie in drei großen Therapieräumen stattfindet. Auch das ist ein Teil des Konzeptes. Wenn ich weiß, fühle und sehe, dass die anderen sehen, was ich mache... Wenn ich sehe, wie und womit der andere kämpft. Dann gibt auch das untereinander Halt. Das ist so wertvoll. Wenn ich immer nur allein mit einem Physiotherapeuten in einem Raum arbeite, kann ich nicht den gegenseitigen Effekt der Motivation erleben. Umso besser, dass dort immer bis zu sieben Patienten mit je zwei bis drei Therapeuten, parallel miteinander und füreinander arbeiten. Und ja, es gibt Frust, es gibt Ängste, es gibt Löcher, in die man fällt. Tränen und Wut. Auch bei mir. Wenn mir meine Therapeutin ganz klar ins Gesicht sagt, „Roman, Du hast Angst“ - traue Dich doch. Ich hatte das Gefühl, es geht einfach nicht, ich hätte keine Angst. Sie sagt es mir immer wieder. Ich wurde so wütend, und sie lässt nicht locker. Bis ich gemerkt hab, dass sie recht hat, dass ein altes Muster mich bremst. Und diese Erinnerung mir einredet, dass ich keine Angst habe, sondern es nicht möglich sei, nur um die Angst aufrecht halten zu können. Mich vermeintlich zu schützen - dabei stellt die Angst mir immer eine Schranke in den Weg.

Das sind dann Erlebnisse mit diesem vereinheitlichten Feld - ich muss ganz bewusst meine Angst überwinden und mich in eine Situation hineinbegeben, vor der mein ganzer Geist, all meine Erfahrung, mein ganzes Ich, mein Ego, mein Körper schreit „TU ES NICHT, ES IST DEIN UNTERGANG.“

...alle sagten: „Das geht nicht.“ Dann kam einer, der wusste das nicht, und hat es einfach gemacht.“

Für mich gab es an einigen Punkten solche Erlebnisse, in denen ich etwas überwinden konnte. Den anderen ging es nicht anders, wenn sie sich mit sich selbst darauf einlassen konnten. Manchem gelingt das auch nicht. Bei mir ging es, obwohl ich mich 26 Jahre lang in einer Realität eingerichtet hatte, die ich nun verlassen sollte. Für mich ist das der größte Erfolg überhaupt. Auch wenn ich noch nicht alleine laufen kann. Aber das Wissen, dass ich meine Grenzen überwinden kann, dass ich einige hinter mir gelassen habe! Das hat mich um Welten weitergebracht.

Und jeder Patient dort, hatte andere Ziele, andere Herangehensweisen, andere Erfolge und andere Ängste. Unsicherheiten bei anderen zu sehen, die man selbst hinter sich hat. Über diese miteinander reden und erzählen. Und diese Kommunikation eben nicht mit Therapeuten/Ärzten sondern mit „Kollegen“ war etwas völlig Neues für mich. Denn die verstehen genau, wie sich das und das anfühlt. Können völlig anders nachfühlen, was dies und jedes im realen Leben bedeutet. Blaseninkontinenz, Sexualität mit Handicap, etc., worüber sich sonst ja nie

jemand reden traut, fast niemand. Dort war auch dafür Raum.

Nervenschmerzen, Therapie und Ansätze damit umgehen zu lernen. Alternative Therapieformen. Spiritualität... so vieles, was Platz fand auf einer Bühne, die man mit Menschen teilen konnte, die sich gegenseitig verstehen können. Patienten mit sehr hohen Lähmungen (Halswirbel, Schädelhitntraumen), die nicht alleine im Alltag klarkommen sondern immer eine 24/7 Betreuung durch Pflegekräfte haben. Kontakt mit diesen Pflegenden, die so intensiv Zeit mit ihren Schützlingen verbringen, wie sonst nur ein Partner oder Eltern mit ihren Kindern. Das sind Erfahrungen, die ich vorher nie und nirgends hatte. Wenn ich nur diese gegenseitige Wertschätzung, diese geteilten Erfahrungen, erhalten hätte, dann wären diese 11 Wochen schon ein Erfolg gewesen.

In Pforzheim konnte ich 11 Wochen lang komplett ohne Maske sein. Training, Essen, Miteinander lachen und arbeiten. Erst am Ende, Anfang der 12. Woche wurde meine Haupt-Therapeutin in Quarantäne geschickt. Wegen einem positiven Testergebnis bei einer Patientin, die aber schon abgereist war. Es gab dort keinen einzigen weiteren Fall. Nur Patienten, die Therapie deswegen abbrachten oder gar nicht erst antraten. Ich verzichtete, nach Absprache mit der Leitung, auf die letzten fünf Tage meiner Reha.

Zum einen, weil ab dem Tag nun Therapie mit FFP2 Masken hätte stattfinden sollen, was bei der Anstrengen, die dort gefordert sind, weder gesund noch sinnvoll ist. Und zudem ich mit neuen Therapeuten mich für eine Woche nochmal neu einarbeiten und verständigen müssen hätte. Das machte keinen Sinn. Und so kam ich am 04.07.20 dann wieder nach Hause. Zuhause. Zurückgekehrt als einer, der nicht mehr der war, als der er abgereist war. Und ich war erst mal, für ein, zwei, drei Wochen völlig kaputt. Auch das hatte man mich vorgewarnt, würde passieren. Ich solle mir nichts dabei denken. Denn diese intensive Arbeit und Anstrengung fordere ihren Tribut. Insbesondere, weil man jeden Tag dazu aufgefordert war, seine Grenzen zu überschreiten.

Ich habe seit August meinen Rollator und kann alleine damit aufstehen. Übe damit eine ganze Reihe von Dingen, was Koordination, Gleichgewicht, und Stabilität angeht. Bei ganz alltäglichen Dingen gibt es auch jeden Tag Übungsfelder. Die nicht direkt sichtbar etwas mit dem Laufen zu tun haben, aber dennoch die Basis für dieses Ziel darstellen. Sei es das Sitzen auf einem normalen Stuhl, mit den Füßen auf dem Boden. Oder viele Bewegungsabläufe mit der linken Hand auszuführen, weil das meine schwache rechte Rumpfseite fordert und trainiert. Es gibt noch eine ganze Menge mehr. Meine untere Rumpfmuskulatur fast permanent zu aktivieren, im Bewusstsein zu haben und mich von unten aufzurichten. Es ist ein permanentes Training.

In der Physiotherapie hatten wir bis zuletzt auch an an verschwinden Punkten angesetzt. Im Moment pausiere ich die Physiotherapie. Auch das ist neu für mich. Gibt mir aber erstmalig die Möglichkeit auch aktiv selbst zu beobachten, was geht, wenn ich mich allein selbst um diesen Teil der Therapie kümmere. Bislang habe ich nur den Rat von der Klinik in Murnau einfach immer fortgeführt, ohne im Detail darüber nachzudenken, was ich allein denn Gutes tun kann. Auch das ist ein Stück Lernprozess. Ich werde die Physio aber wieder aufnehmen. Und an meinem Ziel, Laufen, werde ich natürlich permanent weiter arbeiten. In meinem Tempo.

Wie ich weiter machen werde? Das hängt jetzt ein wenig davon ab, wie sich die

Situation ganz allgemein in den nächsten Monaten entwickeln wird. Ob diese Form von Reha weiter so existieren wird? Ob ich das finanzieren kann, oder Krankenkassen Geld dafür ausgeben wollen? Ob, ob, ob. Vorstellen kann ich mir in jedem Fall, noch einmal, oder auch jährlich sechs Wochen dort zur weiteren Verbesserung zu verbringen. Das werde ich aber spontan dann entscheiden, wenn mir die Situation dafür passend erscheint.

Zusammenfassend kann ich also sagen, dass diese elf Wochen meine Welt nachhaltig verändert haben. Mir sind in den Monaten seitdem (genau heute am 16.04.2020 vor einem Jahr startete ich nach Pforzheim) viele Dinge deutlich geworden. Was ich für mich und meine Gesundheit noch verbessern kann und ändern kann. Ich habe den alten Roman, seine Bestimmtheit und Unbeirrtheit, wieder kennen und schätzen gelernt. Eigenschaften und Wesenszüge, die so lange nicht viel Platz und Raum einnehmen konnten, weil sie von meinem Angsttrauma blockiert waren.

Es war eine wertvolle Entscheidung, mich auf diesen Weg zu machen. Ich wurde darin bestätigt, dass mein Ansinnen und mein Ziel, immer das richtige war.

Euer Roman

--

Roman Schnellbach
Loiberting 15
83257 Gstadt am Chiemsee
Tel 08054 - 902034
Mobil 0173 - 8058 718
Fax 08054 - 139746