

Schicksalsschlag mit gutem Ausgang

Von der Ausbildung in die Rehabilitation

Sie konnte das Zertifikat der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin in Empfang nehmen. Einige Stunden später lag sie auf der Intensivstation. **Monika Ehrnböck** berichtet von ihren Erfahrungen.

Körperwahrnehmung sensibilisiert. Bis vor einhalb Jahren wusste ich von Kinaesthetics so gut wie nichts. Im Jahr 2011 startete in unserer Einrichtung in Furth im Wald in Zusammenarbeit mit Kinaesthetics Deutschland ein Kinaesthetics-Bildungsprojekt (siehe: Iq 3/2013). Bereits während meinen Grund- und Aufbaukurs-Lernphasen entdeckte ich, dass ich meine eigene Körperwahrnehmung sensibilisieren kann. Auch bei der Arbeit mit den BewohnerInnen achtete ich hauptsächlich auf meine Körperwahrnehmung und war oftmals damit überfordert.

Die Ausbildung. Nach dieser Schulung durch Grund- und Aufbaukurs konnte ich zusammen mit unserer Leitung des Pflegedienstes die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin beginnen. Und ich erkannte schnell: Eine Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung ist ein wissenschaftlicher Forschungsprozess. Im Mittelpunkt steht die allgemeine Frage: „Wie funktioniert der Mensch?“

Die Abschluss-Phase. Im April 2013 reiste ich zur letzten Ausbildungs-Phase nach Stuttgart. Wir bereiteten uns darauf vor, den Vorgesetzten, FreundInnen oder Verwandten, die wir eingeladen hatten, unseren Lernprozess des letzten Jahres aufzuzeigen. Ich war vom ersten Tag dieser Phase an sehr aufgeregt, da ja unser Heimleiter und der Kreisgeschäftsführer anreisten, um bei dieser Veranstaltung dabei zu sein. Ich wollte natürlich mein Bestes geben, um meine Chefs zu beeindrucken. Doch ich litt, wie oft in den vorangegangenen Wochen und Monaten, an extremen Dauerkopfschmerzen, die sich auch durch Schmerzmittel nicht eindämmen ließen. Ich glaubte, dass der Grund für diese Schmerzen in der Anspannung zu suchen sei, die sich vor diesem wichtigen Tag eingestellt hatte. Meine Präsentation gelang mir recht gut – aber ich konnte den Tag trotz der positiven Einschätzung meiner

Gäste nicht richtig genießen. Die Schmerzen verhinderten das Aufkommen von Feierstimmung.

Die Schmerzen nehmen zu. Die Tage danach waren vom Arbeitsalltag und den Dauerkopfschmerzen geprägt. Ich konnte mich schlecht auf meine Arbeit konzentrieren. Als ich feststellte, dass mein Sehvermögen eingeschränkt war, und als sich nachts Taubheitsgefühle in den Händen einstellten, machte ich mir zunehmend Sorgen. „Etwas in meinem Kopf stimmt nicht mehr“, sagte ich meinem Hausarzt, als ich ihn am nächsten arbeitsfreien Tag besuchte. Und dann kam die Untersuchung in Regensburg. Die Diagnose war erschütternd: Die Radiologen entdeckten einen Gehirntumor.

Verzweiflung. Mir zog es den Boden unter den Füßen weg, und ich konnte nur noch weinen. In meiner Verzweiflung rief ich sofort die wichtigsten Menschen in meinem Leben an und überbrachte ihnen diese Nachricht. Zu diesen Personen gehörte meine Chefin, Lisa Nachreiner, die mit mir zusammen die TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1 in Stuttgart gemacht hatte. Sie ist in früherer Zeit auf der Neurochirurgie der Universitätsklinik Regensburg als Stationsleiterin tätig gewesen. Sie nahm dann sofort alles in die Hand und organisierte mir einen Termin zur Vorstellung. Dies geschah alles am selben Tag und ich wurde sofort stationär aufgenommen. Dies war am Freitag, dem 19.04.2013. Am Montag, dem 22.04.2013, wurde ich dann erfolgreich operiert. 12 Tage nach meinem Abschluss der Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung, an der ich vorstellte, wie ich eine parkinsonkranke Bewohnerin unterstützte, war ich selbst auf Unterstützung von anderen Menschen angewiesen. Mein Leben geriet komplett aus der Bahn.





Intensivstation. Ich verbrachte 24 Stunden auf der Intensivstation, auf der ich Besuch von meiner Familie empfangen durfte, was mir in meiner Situation sehr half. Ich hatte sehr guten Kontakt zu den Pflegekräften, die ich sogleich nach Kinaesthetics-TrainerInnen an der Universitätsklinik fragte. Sie bestätigten mir, dass auf der Intensivstation zwei TrainerInnen tätig, jedoch an diesem Tag abwesend seien. Ich erzählte von meiner abgeschlossenen TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1 wenige Tage zuvor, und eigentlich konnte keiner fassen, dass ich jetzt hier als Intensiv-Patientin mit einer Gehirn-OP lag.

Ohne Geschmackssinn. Doch am Tag darauf wurde ich dank meines guten Allgemeinzustandes auf die Neurochirurgie verlegt, und die Welt sah schon wieder besser aus. Der operierende Oberarzt erzählte mir dann bei der ersten Visite, dass man mir ein gutartiges Meningeom, Grad 1, – Meningeome sind Geschwülste der Hirnhäute und meist gutartig – komplett entfernt hatte. Das Meningeom saß zwischen den beiden Sehnerven am Olfaktorius-Nerv (Geruchssinn) und dieser wurde durch die OP zerstört. Am Olfaktorius hängt auch der Geschmackssinn, den ich jetzt auch nicht mehr in dem Ausmaß besitze wie vor der OP. Diese Nachricht war für mich sehr niederschmetternd! Hätte ich jetzt einen Beruf wie Kö-

chin, Parfümeurin oder würde in der Lebensmittelindustrie arbeiten, so wäre ich gezwungen, meinen Beruf aufzugeben. Doch ich arbeite zum guten Glück in der Altenpflege als Betreuungsassistentin!

„Was bedeutet das für mich, wenn der Geschmackssinn beeinträchtigt ist?“ fragte ich



„Oft stelle ich mir die Frage: ‚War die TrainerInnen-Ausbildung eine Vorbereitung für mein weiteres Leben, meine Erkrankung?‘ Doch diese Frage kann mir keiner beantworten.“

mich. Ein Mensch kann bis zu 4000 verschiedene Gerüche wahrnehmen, heißt es, doch mir wurde bewusst, dass ich ab diesem Moment keinen einzigen mehr zur Kenntnis nehmen kann. Und Schmecken steht in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme, ist eine wesentliche Sinneserfahrung, um sich selbst zu spüren und um genießen zu können. „Wie sollte ich als leidenschaftliche ‚Köchin‘ damit zurechtkommen? Was soll ich denn überhaupt essen, wenn ich nichts rieche und schmecke?“ All diese Überlegungen gingen mir jetzt durch den Kopf. Da der eigentliche Geschmackssinn über die Zunge nur die vier Qualitäten süß, sauer, salzig und bitter unterscheiden kann, hat der Geruchssinn eine wesentliche Bedeutung für die Wahrnehmung des Aromas der Lebensmittel. Der schwäbische Dialekt hat nur ein Wort für Riechen und Schmecken, dort heißt beides Schmecken und der Begriff wird auch reichlich in verschiedensten übertragenen Bedeutungen benutzt.

Und mein Bewegungssinn? Als ich nach der Operation aufwachte, bemerkte ich, dass meine Körperspannung sehr hoch war. Es war schwierig für mich, diese zu kontrollieren. Auch mein Gleichgewichtssinn war ziemlich angeschlagen. Ich versuchte möglichst bald, durch Gleichgewichtsübungen, z.B. durch das Stehen auf einem Bein mein Körpergefühl wieder zu verbessern. Auch im Liegen bewegte ich meine Massen ganz bewusst auseinander um so mehr Sensibilität für meine Bewegung zu erlangen. Ich muss noch heute daran arbeiten, meine Körperspannung an die Situation anzupassen. Zusätzlich bemerke ich noch immer, dass mein Gefühl für die Bewegung des Kopfes eingeschränkt ist. Mir fällt auf, dass ich beim Haare waschen kein Gefühl an meiner Kopfhaut habe und manchmal gegen etwas stosse, ohne es zu bemerken. Ich hatte während meiner TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1 nie gedacht, dass ich mich in der darauffolgenden Zeit mit meinem kinästhetischen Sinnessystem so intensiv auseinandersetzen muss.

Die Ärzte meinten, ich solle Geduld haben. Es kommt immer wieder mal vor, dass sich der Ölfaktor zurück meldet und damit auch der Geschmackssinn zurück ehrt. Epiktet sagte: Nicht die Dinge sind positiv oder negativ, sondern unsere Einstellung macht sie so.“ In diesem Sinne fand ich mich mit meiner jetzigen Situation ab und versuchte, eine positive Einstellung zu der ganzen Sache zu entwickeln.

Andere beobachten. Während meines Aufenthaltes in der Uniklinik Regensburg hatte ich verschiedene ZimmerkollegInnen, die aufgrund von Operationen Probleme hatten, sich im Bett zu bewegen. Da es mir ja nach meiner Gehirn-OP erstaunlicherweise sehr gut ging, versuchte ich, mein kinästhetisches Fachwissen zum Einsatz zu bringen, um den MitpatientInnen die Bewegung zu erleichtern. So kam es zu einem Erfolg in zweierlei Hinsicht: Meine MitpatientInnen freuten sich über meine Ratschläge und setzten sie gut um, und ich hatte ein Erfolgserlebnis, trotz meiner schweren Erkrankung.

Nach Hause. Mit diesen „Tätigkeiten“ und mit viel Besuch von KollegInnen, Familienangehörigen und FreundInnen brachte ich die Woche in der Uniklinik gut hinter mich und verließ am 29.04.2012 das Klinikum, um für drei Tage Zwischenstation zu Hause, in Furth im Wald, zu machen, bevor es in die Rehabilitation nach Bad Griesbach ging.

Rehabilitation. In Bad Griesbach gibt es eine neurologische Rehabilitations-Klinik, in der ich anfang Mai aufgenommen wurde. Ich fühlte mich vom ersten Tag an „zu Hause“ und gut aufgehoben. „Warum wollt sie nach Bad Griesbach, Frau Ehrnböck?“, fragte mich der Chefarzt am Tag der Aufnahme. „Ich liebe die Therme hier“, antwortete ich ihm auf Anhieb. Doch er nahm mir diese Illusion sofort und sagte, dass neurologische PatientInnen, wie ich eine sei, Thermenverbot hätten, da die Gefahr bestehe, wegen des warmen Wassers einen epileptischen Anfall zu bekommen. Das war wieder eine weitere Einschränkung für mich, und meine Pläne bezüglich Freizeitgestaltung in der Rehabilitation wurden durcheinandergerüttelt.

Gedächtnis-Training. Aufgrund meiner neurologischen Erkrankung wurde ich hauptsächlich in Gedächtnisgruppen eingeteilt, um mein Gedächtnis wieder auf Vordermann zu bringen. Ich trainierte mein Namensgedächtnis, mein Zahlengedächtnis u. v. m. Außerdem wurde großer Wert darauf gelegt, dass man sich Texte merken kann. Das kannte ich doch bereits aus meiner TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1, in der ich oftmals dazu angehalten wurde, Texte zu lesen, zu





Die Autorin:

Monika Ehrnböck ist 52 Jahre alt, verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern. Sie arbeitet im BRK-Pflegezentrum Furth im Wald als Betreuungsassistentin für Demente und als Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1.

bearbeiten und dann den Inhalt wiederzugeben. Ich hatte in meiner TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1 oft ein Riesenproblem damit, doch im Laufe der Zeit konnte ich gut damit umgehen. In meiner Reha profitierte ich natürlich davon, dies vor kurzer Zeit bereits geübt zu haben. Meine MitpatientInnen wunderten sich, wie gut ich darin war. Für mich selber dachte ich: „Man lernt doch wirklich nichts umsonst.“

So ging es dann weiter mit Hörbuch-CDs, die man anhand eines Mindmaps wiedergeben sollte. Hatte ich mich nicht vor kurzer Zeit in Stuttgart über Mindmaps geärgert, weil ich so etwas noch nie gemacht hatte? Das darf doch nicht wahr sein. Ich habe wirklich fürs Leben gelernt in meiner TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1.

Ich kann nicht wegschauen. Auch wurde ich in meiner Rehabilitation immer wieder mit Menschen konfrontiert, die z. B. Probleme hatten, von einem Stuhl oder von einer tieferen Sitzgelegenheit aufzustehen. Ich konnte mich nicht zurückhalten, ihnen verschiedene Möglichkeiten zu zeigen, die ich aufgrund meiner kinästhetischen Ausbildung erlernt habe. Aufgrund meiner Kompetenz wurde ich immer wieder von verschiedenen PatientInnen angesprochen, ob ich ihnen nicht auch „was zeigen“ könnte. Für mich war es eine tolle Erfahrung, wie gefragt ich trotz meiner schweren Erkrankung war und es war v. a. gut für meine Psyche.

Mein Perfektionismus. Auch in den psychologischen Sitzungen erzählte ich von meiner vor kurzem abgeschlossenen TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1 und davon, wie stolz ich darauf bin. Meine Psychologin, die sehr einfühlsam, aber auch oft hart mit mir war, versuchte mit mir Möglichkeiten zu finden, meinen „Perfektionismus“ (vor allem im Haushalt) in den Griff zu bekommen. Genau dies versuchten auch meine Kinaesthetics-AusbilderInnen (Axel Enke und Regina Spielberg-Oertwig) in einem Gespräch in der dritten Phase der Ausbildung. Somit konnte ich wieder eine weitere Parallele zwischen meiner Kinaesthetics-Ausbildung und meiner Rehabilitation erkennen. Oft stellte ich mir die Frage: „War die TrainerInnen-Ausbildung eine Vorbereitung für mein weiteres Leben, meine Erkrankung?“ Doch diese Frage kann mir keiner beantworten.

Verlorene Kraft. Ich hatte wie beschrieben das Glück, dass ich die Kontrolle über meine Bewegung nach meiner Operation sehr schnell wi-

dererlangte. Was mich sehr erschreckte, war, wie schnell sich die Muskeln an die Situation anpassen und die Muskelmasse sich verringert. Also betätigte ich mich neben dem Gedächtnisstraining im Fitness-Studio an verschiedenen Geräten, um meine körperliche Fitness wiederzuerlangen. Auch in meiner therapiefreien Zeit war ich mit Nordic-Walking, täglich ca. sieben Kilometer unterwegs. So konnte ich nach vier Wochen gut erholt und ziemlich gesund die Heimreise antreten, um mich wieder im Alltag alleine zu rechtzufinden. Nach anfänglichen Eingewöhnungsschwierigkeiten gelang mir das auch recht gut, und ich fühlte mich bald wieder rundum glücklich daheim.

Projekt-Abschluss. Kaum zu Hause stand die Abschlussveranstaltung unseres Kinaesthetics-Pilotprojektes im BRK-Pflegezentrum in Furth im Wald an. Es wurden an unsere Peer-TutorInnen die Zertifikate überreicht und auch an unsere Pflegedienstleiterin, Frau Nachreiner, und mich als Trainerinnen. Der BRK-Geschäftsführer, Manfred Aschenbrenner, konnte hierzu die Projektbegleiter Stefan Gianis, Maren Asmussen-Clausen und Anja Boysen aus Flensburg willkommen heißen. Für mich war es sehr wichtig, bei dieser Veranstaltung anwesend zu sein, war ich doch von Anfang an bei dieser Sache mit viel Spaß und Eifer dabei.

Glück gehabt. So liebe LeserInnen, ich hoffe, Sie können sich nun ein Bild von mir, meiner TrainerInnen-Ausbildung Stufe 1 und dem nahtlosen Übergang zu meiner Erkrankung mit Rehabilitation machen. Es gab viele Parallelen, die mir im Laufe der Zeit immer bewusster wurden.

Ich werde nun noch einige Wochen Krankheitszeit zu Hause verbringen müssen, um im September eine stufenweise Wiedereingliederung in meinen Beruf zu durchlaufen. Ich freue mich darauf, jetzt hauptsächlich in meinem neuen Tätigkeitsfeld als Kinaesthetics-TrainerIn arbeiten zu dürfen. Ich möchte mich hiermit auch bei meinen Chefs und meiner Trainerkollegin, unserer Pflegedienstleiterin, für so viel Verständnis bedanken.

Meinen Bericht möchte ich mit einem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe beenden: „Wie es auch sei, das Leben, es ist gut.“

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____