

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte

(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für
„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen
Heilkraft Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 03/2021

**Tanz zum Regenbogen
Die Beschreibung eines Behandlungsverlaufs und eines
selbsttherapeutischen Prozesses ***

Willy Bühler-Vonesch, Schweiz

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, (Prof. Dr. phil. Johanna Sieper) 26.9.2020). Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).
EAG-Weiterbildung ‚Integrative Psychotherapie‘, mit den Schwerpunkten ‚Kinder- und Jugendlichenbereich und Beratung‘.

Einleitung

Im Jahr 2003 erlitt ich einen lebensbedrohlichen Zeckenbiss Unfall. Während einer Woche im Koma machte ich Nahtoderfahrungen. Nach dem Erwachen traten heftige Nervenschmerzen am ganzen Körper auf. Diese liessen mich baldmöglichste Erlösung von den schlimmsten Schmerzen in meinem Leben durch den Tod erhoffen.

Nach einigen Tagen tiefsten Schmerzes, liessen die Nervenschmerzen Schritt für Schritt nach. Das Leben wurde wieder ein wenig erstrebenswerter. Meine Partnerin und unsere vier Kinder atmeten erleichtert auf. Sie waren jede freie Minute bei mir. Freundinnen und Freunde gaben mit zusätzlich viel Kraft.

Allmählich war ich wieder etwas mehr auf meine Mitmenschen bezogen und erlebte viel Kraft und Beistand durch meine Familie und andere liebe Menschen. Die anfänglich für mich sehr anstrengenden Therapien überstand ich zu Beginn mehr schlecht als recht, doch sie waren für meinen Prozess des Heilens sehr hilfreich. Das warme Wasser im Thermalbad öffnete mir allmählich zusätzlich wieder den Blick für das Schöne und Wertvolle im Leben.

Ich durchlebte während des Heilungsprozesses im Eilzug nochmals alle Etappen ähnlich wie ein Kind zu Beginn der ersten Lebensjahre. Auch die pubertäre Phase fehlte zum Leidwesen meiner Familie keineswegs. Geduldig und ausdauernd, mit hoffnungsvollem Blick begleiteten sie mich Schritt für Schritt ins Leben zurück. Da ich während einer Etappe auch einen grossen Sprachfehler hatte, spürte ich von einigen Menschen in dieser Zeit grosse Herabsetzung und grosses Nichtbeachten meiner Fähigkeiten.

Am Schulzentrum, an dem ich Rektor war, hatten sie bereits eine Nachfolgerin für mich gefunden. Mein Selbstwertgefühl wurde erschüttert und mein Mut sank. Zum Glück stimmten mich viele Menschen in dieser Zeit zuversichtlich und sie schrieben mir, sie würden auf mich warten, denn sie möchten mich als Rektor wieder erleben. Nach einem halben Jahr schaffte ich es mit vereinten Kräften. Ich leitete das Schulzentrum weitere sieben Jahre.

17 Jahre später bin ich noch immer in der Beratung von Lehrpersonen und Leitungspersonen tätig. Ich habe auch noch meine Praxis für Psychotherapie. Bei sehr vielen Kindern und Erwachsenen durfte ich einen Beitrag leisten zu ihrem Weiterkommen und zu ihrem glücklich Sein. Das freut mich sehr.

Willy Bühler-Vonesch

Tanz zum Regenbogen

Die Beschreibung eines Behandlungsverlaufs
und eines selbsttherapeutischen Prozesses



Willy Bühler-Vonesch

Manche Menschen

Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist,
dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut,
sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend
ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer
wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk
des Himmels sind

Sie wüssten es
Würden wir es ihnen sagen!

Petrus Celeen



Diese Arbeit und auch den Text „Manche Menschen“ widme ich all meinen lieben Menschen, die mich in der schweren Zeit meines Unfalls Schritt für Schritt nach oben begleitet haben und allen meinen lieben Menschen, die mir durch ihre starken Zeichen neuen Lebensmut eingehaucht haben.

Januar 2008

Inhaltsverzeichnis

Gedichte	4
Gedanken: Beginn.....	5
Wasser als Lebensquelle	7
Meine schwierigste Lebensaufgabe	7
Was half mir in meiner Unfallzeit?	8
Ressourcen	13
Familie	13
Das soziale Netz	13
Gefühle	15
Geschäftsordner	16
Abschlussprüfung	16
Gefühle zeigen	17
Schmerzen	17
Nachtwanderung mit Schmerzen	18
Schlaf- und Essstörung	18
Essstörung	19
„Härdöpfustock“	19
Trauben	20
Menükarte.....	20
Mut.....	20
Ängste.....	21
Wo bin ich?.....	21
Wut und Trotz.....	22
Boden	23
Träume	24
Übermut.....	25
Mein Nachbar, der Sepp	27
Besuche.....	27
Kommst du zu mir?.....	27
Wie nah bin ich wohl?	32
Was mache ich bei ihm?	33
In meiner grossen Leidenszeit.....	34
Wertvolle Gespräche	38
Ein neuer Mensch.....	38
Sorge um meine Familie	38
Briefe	39
Die acht weisen Männer	39
Struktur und Rituale	39
Malen und Musik	40
Zeichen des farbigen Lebens.....	42
Blumen	43
Glasharfenkonzert	43
Badehose	44
Krypta	44
Warmes Wasser.....	45
Wildwasserbad.....	46
Lebensbiografie	46
Neuropsychologische Tests in der REHA – Klinik.....	46
Pfeilschiessen und Spritzen.....	47
Der erste Wickel.....	47

Reflex – Reflex	48
Hände auflegen	49
Eroberung von Therapien.....	49
Logopädie.....	51
Geschichten	51
Der Zimmermann.....	52
Therapeutinnen – Therapeuten Fotos	52
Einkauf mit Sprachfehlern	52
Physiotherapie / Osteopathie / Ergotherapie.....	53
Lesen – Musik und Fernsehen	53
Sport	53
Wieder Autofahren.....	54
Schweres durchleiden und neue Hoffnung schöpfen	55
Krankheit, Sterben und Tod.....	56
Sinnfrage.....	56
Aussergewöhnliches.....	57
Therapeutinnen und Therapeuten / Ärzte / Pflegefachfrauen	58
Humor.....	58
Die verpasste Rückenmassage	59
Der Ansturm mit einem Bett	59
Kraft, die ich schöpfte, aus der Austauscharbeit mit dem Projekt	60
„La Nueva Esperanza“ in Kolumbien (ab 1985)	60
Begegnungen.....	62
Totale Abhängigkeit.....	62
Begutachten.....	62
... und wiederum begutachten.....	62
Dokumente als Mutmacher	63
Die erste Bahnfahrt allein	64
Nachuntersuchungen.....	64
Zukunftsaussichten bei den Therapien	64
Ziele	65
Fragen – Fallen – Verzweiflung – Ängste	67
Das liess mich verzweifeln und machte mir sehr Angst	67
Das machte mir Angst.....	67
Bedeutende Perlen und Schritte auf meinem Heilungsweg.....	68
Gedanken: Schluss	70
Gedichte	73

Gedanken: Beginn

Im Leben eines Menschen gibt es Jahre, die so dahinplätschern, munter – fröhlich – manchmal sorgenvoll – manchmal intensiv...



Vor vier Jahren wurde das Plätschern in meinem Leben zu einem wuchtigen tosenden Wasserfall, der mich mit atemberaubender Geschwindigkeit in die Tiefe mitriss, wo es kaum ein Entrinnen gab. Nur viel Glück – viel Gnade, viele liebe Menschen und mein unentwegtes Ringen machten es möglich, nach dem Auftauchen aus der tiefsten Schlucht meines Lebens, das Plätschern des Bächleins und das überraschende Hervorströmen der Quelle wieder zu spüren, mich am Wasser und am Leben aufs Neue zu nähren und mich zu freuen.

Allen „meinen“ lieben Menschen und Gott danke ich herzlich für die grosse Unterstützung.

In dieser Arbeit berichte ich von meinen Erlebnissen, meinen reichen Begegnungen, meinen unsäglichen Schmerzen, meinem Verzagen und auch von meinem Ringen um ein neues Leben.

Was ich in diesem Jahr meines Lebens auf den vielfältigsten Ebenen erfahren habe, wurde zur herausforderndsten Lebensaufgabe für mich. Geprägt war die Zeit von Blitzen, von tosenden Wasserfällen, von Wellen, vom Plätschern eines Bächleins, geprägt auch von grössten Tiefs, mit der Zeit geprägt vom Erklimmen von Hügeln und Bergen, und auch geprägt von Höhenflügen bei den Begegnungen mit den lieben Menschen, die ich kenne und in dieser Zeit noch besser kennen lernen durfte.

Vor dir liegt ein Puzzle meiner Erlebnisse, die ich in meiner schweren Leidenszeit hatte. Ein Puzzle auch an Gedanken, die mir in dieser Zeit und jetzt – in der Zeit danach – im Kopf herum purzelten. Zum Glück für mich purzeln sie wieder!

Ich wünsche dir, dass meine Gedanken auf dich wirken mögen, wie die bunten Teile eines Mosaiks.

Gestalte für dich aus diesen bunten Steinchen dein eigenes farbiges vielfältiges Mosaik!

Ab und zu wirst du in dieser Arbeit Gedichte und Texte antreffen. Einige habe ich ausgewählt aus der Sammlung, die ich auf dem langen Genesungsweg erhielt. Die Sammlung dieser Briefe, Geschichten und der Gedichte werden mich im Leben immer wieder reich beschenken. Danke schön!

Im ersten Jahr nach meinem Unfall (2004) habe ich die Gedichte, Briefe und Karten oft durchgelesen.

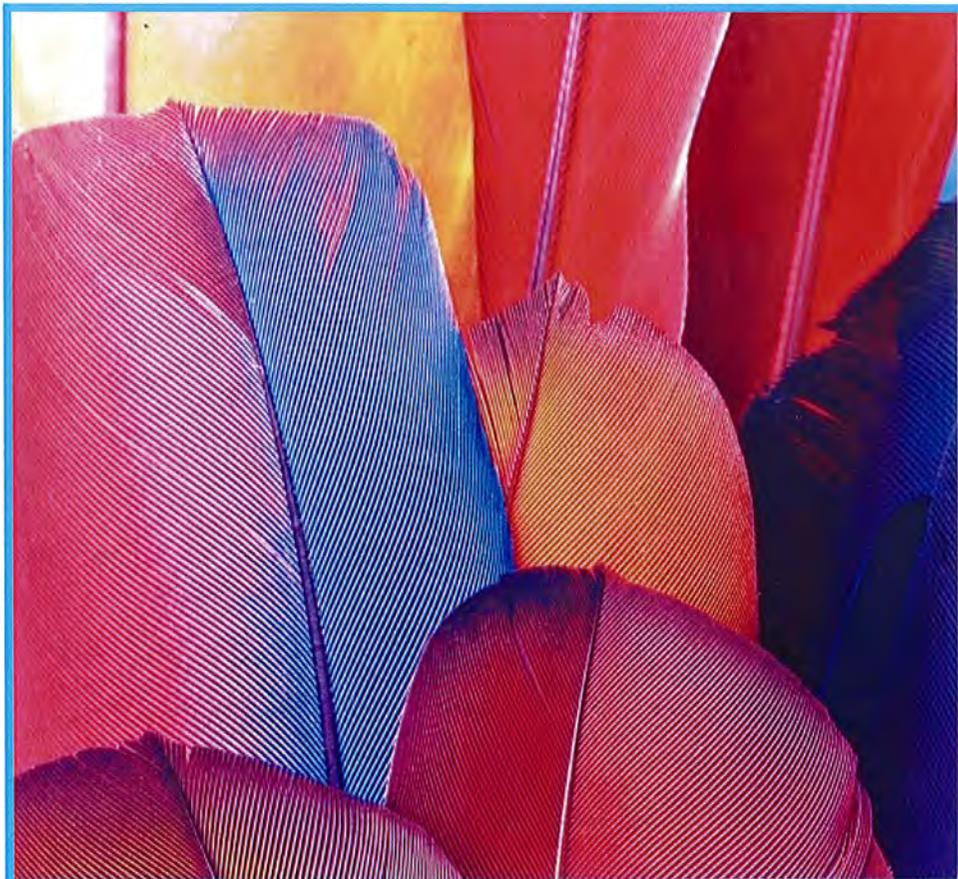
Im zweiten Jahr (2005) begann ich Notizen zu machen.

Aber erst jetzt – vier Jahre später (2007) ist es für mich möglich, aus den Notizen etwas für mich und für meine nächsten Mitmenschen zusammenzustellen. Vorher war es für mich allzu schmerzlich. Es brauchte Zeit und braucht noch Zeit, all das, was mit mir geschehen war, zu verarbeiten.

Ich fühle mich wieder gesund. Weil ich regelmässig die Therapien Osteopathie, Physiotherapie und Fussreflexzonen-therapie besuche, sind für mich die Schmerzen, die manchmal noch auftreten, erträglich.

Ich habe einige Gegebenheiten und Ereignisse ausgewählt, die mich in der schwierigen Zeit nach meinem Unfall gestärkt haben.

Viele andere Faktoren und viele Situationen im Leben, die ich hier nicht erwähnt habe, waren auch hilfreich für mich.



Wasser als Lebensquelle

Das Wasser wurde in meinem Heilungsprozess zu einem bedeutenden Symbol des Lebens.

- * Wenn mir die Pflegefachfrau das warme Wasser der Dusche als kleines Morgengeschenk etwas länger als nötig auf den Rücken rieseln liess, linderte dies meine starken Schmerzen.
- * Wenn ich später im Spital Sursee auf Drängen des Pflegepersonals hin täglich das warme Wasser in der einzigen Badewanne des Spitals geniessen durfte, liessen die starken Schmerzen für eine kurze, aber für mich sehr bedeutende Zeit nach.
- * Wenn ich in Zurzach nach einem für mich anfänglich langen und beschwerlichen Gang ins nahe Thermalbad und nach einem beschwerlichen Umziehen ins warme Wasser sinken konnte, wurde das Leid für eine Weile etwas kleiner.
- * **Der sanfte Sprung ins Wildwasserbecken in Zurzach, unterstützt durch die ganze Familie, war ein sehr wichtiger Moment für mich.**
Die fröhlichen Menschen und die übermütigen Kinder heiterten mich dabei auf.
- * Wenn ich dazu auch noch mit einem verständnisvollen Menschen im Wasser austauschen konnte – meine grosse Sprachstörung erschwerte dies ein wenig – war ich glücklich.
- * **Das Lachen, der Humor und der Übermut wurden in solchen Momenten allmählich wieder zum Leben erweckt – zur grossen Freude von mir selbst – und auch zur Freude meiner Mitmenschen.**
- * In der letzten Phase in Zurzach drehte ich zudem frühmorgens meine Runden im Bad der Klinik und hatte auch das öffentliche Thermalbad fast täglich auf meinem Programm. Dies schenkte mir neuerwachende Energie.



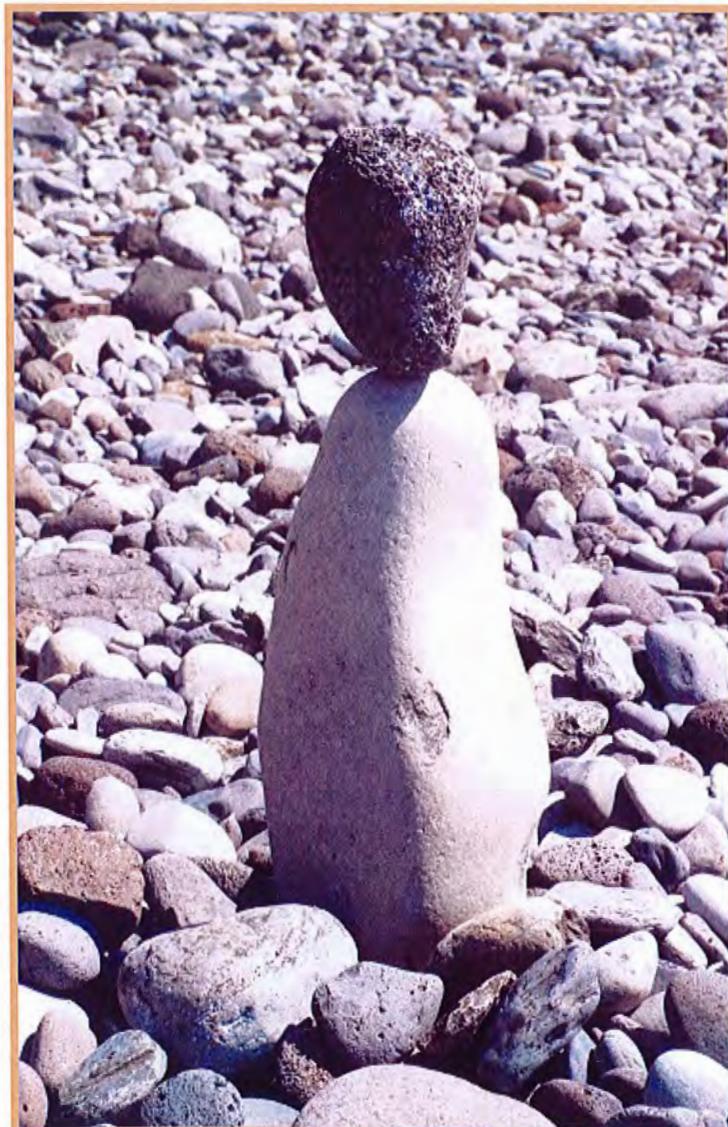
Meine schwierigste Lebensaufgabe

Was half mir in meiner Unfallzeit?

Im Sommer 2003 erlitt ich einen schweren Zeckenbiss-Unfall. Alle meine Lebensfunktionen waren in der Folge äusserst stark eingeschränkt. Ich lag einige Tage lang im Koma und wäre beinahe gestorben.

Ich konnte nicht mehr laufen, nicht mehr sprechen und hatte unsägliche Nervenschmerzen. Als ich wieder reden konnte, litt ich mehrere Monate lang an einer Sprachstörung. Meine Hände zitterten stark, ich konnte kaum etwas in der Hand halten. Wenn ich versuchte, zu telefonieren, kam meistens die frustrierende Meldung „Kein Anschluss unter dieser Nummer“, weil ich anfänglich nicht imstande war, eine Nummer richtig zu wählen. Eine schwere Essstörung peinigte mich zusätzlich.

In dieser schwierigen Situation haben mir viele Menschen und günstige Lebensumstände geholfen, mich Schritt für Schritt wieder empor zu kämpfen – zum Leben und zur Lebensfreude.



Verschiedene Umstände, wichtige Menschen und bedeutsame Erlebnisse haben zu meiner Heilung beigetragen.

Für den Heilungsprozess war für mich auch das berufsbegleitende Studium der Integrativen Psychotherapie sehr hilfreich, das mich während der letzten zwölf Jahre meines Lebens begleitete und mich auch weiterhin begleiten wird: Nachdem ich dieses Studium der Integrativen Psychotherapie im Frühling des Jahres 2007 mit Erfolg abgeschlossen habe, werde ich diesen Tätigkeitsbereich schrittweise weiter ausbauen.

Durch die jahrelange Auseinandersetzung mit den schönen wertvollen und angenehmen Seiten in meinem Leben und in meiner Persönlichkeit, aber auch durch die intensive Auseinandersetzung mit den weniger erfreulichen Seiten meines Lebens und meiner Person und durch das Bearbeiten von wichtigen Lebensthemen in der Ausbildungsgruppe, in den Seminarien, im zweiwöchigen Intensivseminar, der Theoriegruppe, der Einzelanalyse und der Einzel- und Gruppensupervision in der Ausbildung der Integrativen Psychotherapie spürte ich in der sehr schwierigen, ein halbes Jahr dauernden Unfallzeit eine innere Kraft, die mich in dieser für mich grössten und schwersten Herausforderung meines Lebens begleitete.

Seit Ende 1995 machte ich die Ausbildung in Integrativer Psychotherapie an der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit, Kunst, Kreativitätsförderung (Fritz Perls Institut) am Beversee in Deutschland mit den Schwerpunkten, Kinder- und Jugendlichenbereich und Beratung, das seine Prägung und seine zentrale Identität erhielt durch die bedeutende Aufbauarbeit und die wesentlichen Beiträge von *DDDr. Hilarion Petzold* und seiner kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese Ausbildung hat einen hohen Stellenwert in meinem Leben erhalten.

Obwohl für mich dieses umfassende und die gesamte Persönlichkeit weiterentwickelnde und aufbauende Studium vor allem auch aus zeitlichen und finanziellen Gründen eine grosse Herausforderung war, da ich mit meiner Lebenspartnerin Monika zusammen die vier Kinder, Raphael (1982), Sarah (1984), Mirjam (1987) und Noemí (1991) auf ihrem Lebensweg begleite, fand ich diese Ausbildung eine sehr bereichernde, aber auch herausfordernde Lebensaufgabe. Herausfordernd war sie auch deshalb, weil wir nebst unserer beruflichen Arbeit als Kindergärtnerin/Heilpädagogin und Sonderschullehrer/Heilpädagoge 18 Jahre lang einen kleinen, aber mit viel Handarbeit verbundenen Bauernhof nach Bio Suisse Kriterien bewirtschafteten.

Die Arbeit auf dem Bauernhof trug viel bei zu meinem Boden, den ich beackerte und bepflanzte in meinem Leben. Das Bearbeiten der Erde interessiert mich im buchstäblichen, aber auch im übertragenen symbolischen Sinne.

Nur wenige Wochen hat mich meine Lebenskraft verlassen, vor allem in den Zeiten, als meine Nervenschmerzen am ganzen Körper für mich nicht mehr aushaltbar waren und ich meine Schmerzen nächtelang vom Spital aus auf den Sempachersee hinauslärmte. In dieser Zeit hatte ich grosse Sehnsucht zu sterben.

Die gesamte Rekonvaleszenzzeit wird für mich voraussichtlich fünf Jahre dauern. Ich bin guten Mutes, Schritt für Schritt geht's voran.

Meine grössten Krisen und stärksten Schmerzen hatte ich in der Zeit der ungeheuren Nervenschmerzen, in der Zeit des für mich brutalen Morphiumentzugs und später nochmals beim für mich schrecklichen Schlafmittelentzug.

In der intensiven Arbeit in einem Austauschprojekt (1985 – 1988) in Kolumbien waren wir mit vielen schönen, aber auch mit schwierigen Situationen konfrontiert. Diese Zeit prägt mein Leben und auch das Leben der ganzen Familie stark. Die Lebensfreude der kolumbianischen Menschen, trotz der vielen Probleme, die sie im täglichen Leben zu bewältigen haben, hatte für uns alle in der Familie eine grosse Vorbildfunktion. Aus jeder noch so misslichen Lage mit allen Kräften und mit grossem Engagement und Geduld etwas Positives herauszuholen und sich eine Portion Fröhlichkeit dabei zu bewahren, das ist eine grosse Stärke der kolumbianischen Menschen.

Es war gewiss mehr als ein Zufall, dass ausgerechnet während meiner schlimmsten Unfallzeit ein guter kolumbianischer Freund von uns, Oscar Hurtado, bei unserer Familie zum Austausch der Arbeiten in den Projekten in Kolumbien weilte, und er mich und die ganze Familie tatkräftig unterstützte, mich aber auch schon durch seine Anwesenheit daran erinnerte, was in einer solchen Situation zu tun ist - die kleinen Hoffnungsschimmer trotz aller Ungewissheit und trotz allen Leidens zu packen und vor allem zu kämpfen für das Leben und für die Gesundheit.

Beinahe eine Woche lang lag ich im Koma. Im Koma hatte ich den Eindruck, dass mich liebe Augen anblickten und mir eine geborgene Wärme, mit farbigen Strahlen verbunden, vermittelten. Obwohl ich in dieser Zeit auf die Entwicklungsstufe eines Kleinkindes zurückgeworfen war, gemäss Auskunft meiner lieben Menschen, die mich umsorgten, oft schmerzverzerrt im Bett lag und in dieser Zeit auch beinahe gestorben wäre, sind meine Erinnerungen an diese schwierigste Woche für mich voller Wärme und sind mir – soweit ich von Erinnerung sprechen kann – in angenehmer Erinnerung.

Das Spital Sursee war mir von Raphaels, Sarahs und Noemís Geburt her vertraut. Das Zimmer mit Blick auf den Sempachersee hinaus tat mir meistens gut. An meinem früheren Arbeitsort im Mariazell in Sursee hatte ich einen ähnlichen Ausblick, auf den wunderschönen See mit der aufgehenden Sonne.

Im Einzelzimmer konnte ich alle mich schmerzenden Lautquellen wie zum Beispiel den Radio und den Fernseher mit farbigen Tüchern verdecken und stilllegen. Die Farben der Tücher animierten mich, ein wenig Freude zu haben.

Die Menschen aus meinem Bekannten- und Freundeskreis, die mich umsorgten und liebevoll pflegten, hauchten mir sanft neues Leben ein. Es waren viele „gute Seelen“ für mich da. Vielen herzlichen Dank.

Mut machte mir auch das Pflegepersonal und die Ärzte.

Meine Kinder stellten mir auf meinen Wunsch hin eine Telefonliste zusammen. Die pflegenden Leute halfen mir, den Hörer halten. So konnte ich wieder wichtige Kontakte aufnehmen. Es war ein wichtiger Schritt, ein bisschen Selbstverantwortung und Mitbestimmung im Leben zurück geschenkt zu erhalten.



Bild: Monika Bühler-Vonesch, 2006

**Zart wie ein Schmetterling
Hat mich die Liebe berührt;
flügelleicht
landete meine Seele
in seligem Erschauern inneren Lichts.**

Christa Spilling-Nölker

Ressourcen

Diese Ressourcen haben mir geholfen, die schwere Unfallzeit durchzustehen:

Familie

Das soziale System meiner Familie half mir stark, alle meine Kräfte zu mobilisieren und wieder gesund zu werden.

Meine Lebenspartnerin Monika hatte in meiner Unfallzeit eine schwere Bürde zu tragen. Sie musste die Ungewissheit über die Auswirkungen dieses Unfalls, die lange Zeit in der Luft lag – es konnten keine Prognosen gemacht werden – aushalten und ertragen. Sie hat mich sehr liebevoll und kompetent durch diese schwierigste Etappe meines Lebens hindurch begleitet. Danke schön!

Unsere vier Kinder haben an meinem Leiden täglich sehr Anteil genommen. Unermüdlich munterten sie mich auf jede erdenkliche Art und Weise auf und hofften unermüdlich auf Besserung. Das gelang ihnen gut. Sie litten stark mit mir mit. Es war für sie eine belastende Zeit. Sie waren sehr mit meiner Situation beschäftigt. Ihre eigenen Bedürfnisse stellten meine Frau und unsere vier Kinder in dieser Zeit voll und ganz zurück.

Meine Eltern und der Vater meiner Lebenspartnerin Monika haben mich in dieser Zeit sehr gut begleitet. Sie besuchten mich so oft sie konnten. Die grosse Belastung hatte eine Zeit lang grosse Auswirkungen auf alle meine Familienmitglieder in ihrem eigenen Leben. Sie litten.

Auch die befreundeten Menschen meiner vier Kinder halfen sehr engagiert und ausdauernd mit.

Das soziale Netz

Für mich war es ein wundervolles Geschenk, zu erfahren, wie tragend mein soziales Netz in dieser für mich äusserst schwierigen Zeit war. Es war für mich überraschend und hat jegliche Fantasie oder Vorstellung meinerseits übertroffen. Es gab sehr viele schöne bereichernde Begegnungen mit lieben Menschen. Ich hatte viel Zeit.

Ausserdem hatte ich einen Kreis von Menschen, die bereit waren, schnell **Nothilfe** in verschiedenen Situationen zu leisten. Dafür haben mir meine Töchter eine Telefonliste zusammengestellt. Dieses **Netzwerk** von „guten Geistern“ hatte für mich eine entscheidende Bedeutung.

Meiner Familie und einigen lieben Menschen aus meinem Umfeld konnte ich zu jeder Tages- und Nachtzeit telefonieren und Hilfe anfordern. Dies habe ich auch etliche Male, sogar ohne schlechtes Gewissen, in Anspruch genommen, was für mich – so wie ich mich sonst kenne – selber erstaunlich war.

Ich denke, dass dieser Nothilfedienst einer der wichtigsten Gründe dafür war, dass meine Depressionszustände, unter denen ich manchmal stark litt, sich nicht zu einem Flächenbrand ausweiten konnten. Weiter hat gewiss auch meine **frohe Art**, die ich bei einigermassen ruhigen Lebensumständen habe, dazu beigetragen.

Meine **humorvolle Seite**, die ich auf den Lebensweg im Rucksack als Geschenk erhielt, half mir auch, Kräfte zu sammeln.

Ein Tag ohne jedes Lachen ist für mich ein trauriger Tag. Solche Tage gibt es auch in meinem Leben immer wieder. Während der Unfallzeit ist mir in den ersten drei Monaten die Lust aufs **Lachen** und **Singen** gänzlich vergangen.

Es war schwierig auszuhalten, dass die möglichen Auswirkungen meines Unfalls unklar waren. Später teilten mir die Ärzte einmal mit, dass ich mit mindestens eineinhalb Jahren Spitalaufenthalt hätte rechnen müssen. Ebenso waren die Auswirkungen durch den Unfall nicht klar und ebenso unklar war, ob ich bleibende Beeinträchtigungen haben werde. Ich wusste sehr wohl, dass ich nach dieser schweren Hirnentzündung und Hirnhautentzündung mit einigem rechnen musste.

Viele Fragen tauchten bei mir und bei meinen lieben Menschen auf:



Kann ich je wieder laufen?

Kann ich je wieder sprechen?

Kann ich je wieder schreiben?

Werde ich die Sprachstörungen wieder verlieren?

Werde ich meine Arbeit je wieder aufnehmen können?

Kann ich die schwere Essstörung überwinden?

Wie werde ich den Morphinium – und dann auch den Schlafmittelentzug überstehen?

Das waren zentrale Lebensfragen in diesen beschwerlichen Monaten.

Immer wieder haben mir die Menschen in meiner Nähe Mut gemacht. Nur zweimal habe ich den Mut vollends verloren:

Als ich fast eine Woche lang brutale Nervenschmerzen am ganzen Körper hatte und als ich merkte, dass ich nicht mehr sprechen konnte. Da sah ich nur noch dunkel und schwarz und eine gewaltige Woge von unaussprechlicher Verzweiflung überflutete mich.

Ermutigt durch die Familie und all die lieben Menschen, die nicht locker liessen, sah ich mit der Zeit kleinste Fortschritte und ermutigt durch meine Umgebung, packte ich das Leben an, so gut es in meiner Beschränktheit gelang und begann zu kämpfen – zu kämpfen für mein Leben.

Auch die grosse Gnade Gottes ermöglichte mir diesen Weg.

Gefühle

Wut, Trauer, Verzweiflung, Ängste, Verbitterung, Enttäuschung, Liebe, Freude, Übermut, Fröhlichkeit, Hoffnung, depressive Zustände, Glück ...

Nach der Woche im Koma konnte ich nicht mehr reden, nicht mehr laufen und nicht mehr schreiben. Das war der absolute Tiefpunkt während meiner Unfallzeit. Meine Worte blieben im Herzen stecken. Ich wusste, was ich sagen wollte, aber es ging nicht mehr. Das zerriss mir beinahe das Herz. Ich hatte das Bild einer armen Leidensgenossin vor Augen, der es wegen eines Zeckenbisses sehr schlecht ging, die starke bleibende Schädigungen hatte und sich nie mehr erholte. Ich war sehr verzweifelt und weinte meine Verzweiflung stundenlang in das Kissen.

Ich wünsche dir Freunde,
hilfreiche und störende,
solche, die du brauchst,
solche, die dich brauchen.

Ich wünsche dir,
dass du Halt findest
wie ein Efeu,
an einem festen Stamm,
und die Kraft hast
ein Stamm zu sein für die,
die du tragen sollst

Jörg Zink

Es mag sein, dass dieses Weinen meine grosse Anspannung etwas löste und vielleicht so den Weg frei machte für meine ersten Worte zu meiner Tochter Mirjam, „heb du äne!“. Gemeint war damit, dass die Pflegefachfrau statt mir ihr eine der zahlreichen Spritzen machen sollte. Weitere Worte brachte ich aber nicht heraus.

Am anderen Morgen konnte ich mit Hilfe einer Pflegefachfrau meine nächsten zwei Worte ins Telefon zu meiner Lebenspartnerin Monika sprechen. Die Erleichterung und die Freude darüber waren spürbar.

In den nächsten Tagen lernte ich Schritt für Schritt einige Sätze reden. Das Sprechen sollte aber noch ein langer Weg werden, litt ich doch nach dem Schlafmittelentzug mehrere Monate lang an einer schweren Sprachstörung.

Es waren auch Wut, Trauer und Verzweiflung, die meinen Spitalaufenthalt prägten. Die zweite Phase war von grossen Stimmungsschwankungen geprägt. In der dritten Phase meiner Unfallzeit festigten sich bei mir auch wieder die Gefühle, die für uns Menschen viel angenehmer und schöner sind, und die uns das Glücklichein schenken.

Dank der bereichernden Begegnungen mit lieben Menschen gab es von Anfang an für mich immer wieder schöne Glücksmomente. Es war für mich eine grosse Freude, viel Zeit zu haben und lange tiefe Gespräche geschenkt zu bekommen.

Geschäftsordner

Ich hatte eine für mich wichtige Bezugsperson der Schule, die mit mir „Geschäfte abwickeln“ durfte. Alle anderen redeten mit mir über nichts von der Schule. Sie war sehr verständnisvoll mit mir, brachte mir sogar meinen wichtigsten geschäftlichen Ordner auf meine grosse Bitte hin ins Spital. Dieser wurde zu einem wichtigen Symbol für meine Genesung.

Auch das **Video** für das 10 Jahres-Jubiläum der Schule hatte eine grosse Bedeutung für mich.

Vor den ersten geschäftlichen Gesprächen und Sitzungen hatte ich Angst. Ich spürte auch die Unsicherheit einiger meiner Mitmenschen, „wird das an der Schule mit ihm wohl wieder gehen?“ Sie schwankten hin und her und waren sich nicht sicher.

Es ging jedenfalls, und ich bin sehr dankbar darüber.

In der ersten Etappe nach meinem Unfall waren auch bei mir die Fragen gross und hie und da auch meine Verzweiflung; was werde ich wohl noch tun können?

In der zweiten Etappe war ich davon überzeugt, alles zu versuchen, um die verantwortungsvollen Aufgaben als Leiter einer Schule wieder übernehmen zu können. Auch die Therapien und Beratungsstunden wünschte ich mir, wieder zu erteilen.

- Es gelang -

Abschlussprüfung

Eine Pflegefachfrau, die sich sehr um mich sorgte und sich auch Zeit stahl, mit mir jeweils in Ruhe einige Worte zu wechseln, wählte mich aus als Patienten für ihre praktische Abschlussprüfung. Mir tat dies wohl und gut. Es war sehr heilsam und hilfreich für mich.

„Meine“ Pflegefachfrau schloss mit einem „sehr gut“ ab. Die Experten lobten auch ihren Patienten, nämlich mich, als sehr kooperativen Patienten. Das freute mich und tat gut – bis hinein – ins Herz.



Gefühle zeigen

Es besuchten mich Menschen, die bei meiner Begrüssung im Spital weinen mussten. Dies war für mich nicht schlimm. Dieser tiefe empathische Ausdruck der Anteilnahme und des Mitgefühls wirkte auf mich eher heilend. Es ist klar, dass dies bei einem schwerkranken Menschen auch andere Reaktionen auslösen könnte. Ich habe in den Monaten des Unfalls viel geweint, ich habe nächtelang geweint, vor allem auch, weil ich unsägliche Schmerzen hatte, aber auch, weil ich mit mir selber Mitgefühl für all das Schwere hatte.

Schmerzen

Ich habe so starke Schmerzen kennen gelernt, wie ich sie mir niemals hätte vorstellen können. Wenn es eine Hölle geben würde, dann wären diese Schmerzen in meinen Augen höllische Qualen gewesen. Als ich die äusserst schmerzhaften Nervenschmerzen hatte, nützten mir keine Medikamente mehr etwas. Mein ganzer Körper wurde derart stark gemartert, wie wenn Tausende von Nägeln in meinen ganzen Leib gestochen würden. In den drei für mich brutalsten Nächten streckte ich meine Hände flehend himmelwärts. Aber dies war für mich wohl noch nicht vorgesehen.



Nachtwanderung mit Schmerzen

Da ich im Hotel in der Nacht kein Auge zudrücken konnte und ich grosse Schmerzen hatte beim Liegen, machte ich jede Nacht kleine Nachtsparziergänge - um zwölf Uhr, um ein Uhr, um zwei Uhr ...

Das linderte meine Schmerzen und ging ausser einmal immer gut. Damals kamen für mich völlig überraschend zwei Jugendbanden aus dem nahen Park gerannt und schlugen in unmittelbarer Nähe voll aufeinander ein. Vor Schreck wurde ich bleich. Ich humpelte so schnell ich konnte davon, das war natürlich kein Sprint, da ich ja erst seit kurzer Zeit wieder ohne Hilfe laufen konnte. Solche Gewaltszenen waren im Leben schon immer ein „Graus“ für mich.

Schlaf- und Essstörung

Oftmals konnte ich nicht schlafen. In den Nächten konnte ich nur kurz schlafen, weil mich stets grosse Schmerzen plagten. Als ich wieder laufen konnte, sah man mich oft in den Gängen des Spitals. Viele schöne Gespräche mit den Pflegefachfrauen, die mich ab und zu dabei begleiteten, sind mir in guter Erinnerung.

Beim Schlafmittelentzug in Zurzach erlebte ich vier schreckliche Nächte mit schlimmen Angstträumen. Ich schlief jeweils ein und erwachte kurz darauf wieder schweissgebadet. Ich dachte jeweils beim Aufwachen: „Es ist Morgen!“ – doch war es nur etwa fünf bis zehn Minuten später.

Ebenso schlimm war der Morphiumentzug in Sursee. Ich kämpfte mich entschlossen und ausdauernd durch die ganze Nacht hindurch. Mit letzter Kraft erlebte ich die Morgenröte des neuen Tages und hatte dann einen Zusammenbruch vor Erschöpfung.

Die ersten zwei Monate hatte ich eine schwere Essstörung. Wenn ich den Esswagen nur schon auf dem Flur hörte, musste ich jeweils erbrechen.

Ganz wenig Kartoffelstock war nach vielen vergeblichen Versuchen der Einstieg in die Welt der Gourmetfreuden.

Essstörung

Ich hatte mich in der Therapieausbildung unter anderem auch in einem Seminar „Essstörungen“ mit Gabriele Ramin mit diesem Thema befasst, kannte es aber auch von meinem beruflichen Umfeld her.

Es war für mich nach dem Unfall ein langer Weg, und es waren viele von kompetenten Fachpersonen begleitete kleine Schritte nötig, bis ich wieder wie früher mit Genuss essen konnte. Die zwei Esstherapeutinnen gingen dabei behutsam aber zielorientiert vor.

Das war für mich ein entscheidender Schritt, um wieder zu Kräften zu kommen. Ein Löffel Kartoffelstock war dann schon ein grosser Erfolg.

„Härdöpfustock“

- * Mein erster Ausgang führte mich aus dem Spital Sursee zu einer lieben Familie, die in der Nähe des Spitals wohnt.
- * Die Familienmitglieder, die Kinder, wie die Erwachsenen, nahmen mich sehr ernst. Ich habe mich mit allen gut unterhalten, obwohl ich Mühe hatte beim Sprechen. Es war der bedeutendste erste Gang hinaus in die Welt, angereichert mit einem Lieblingsgericht von mir, „Härdöpfustock* ond Sauce“ und Fleisch.

* Härdöpfustock = Kartoffelstock



Trauben

Als ich wieder essen konnte, hatte ich stets Lust auf Trauben. Die Trauben haben für mich etwas Kräftigendes, sie waren für mich auch ein Symbol für das Erwachen der Lebensgeister und aller bis dahin schlummernden Sinne. Mit dem Essen und Geniessen der Trauben war für mich auch das Aufflackern der Lebensfreude verbunden. Meine lieben mich umsorgenden Menschen schauten, dass ich stets Trauben im Zimmer hatte. Ich werde Trauben in meinem Leben nun noch andächtiger und bewusster essen als früher.

Mein erster Einkauf in Zurzach, der für mich eine riesige Herausforderung war und für den ich alle neuen Kräfte mobilisieren musste, galt dem Kauf von fein duftenden Trauben.

Die Trauben wurden für mich zu einem wichtigen Symbol für das Neue Leben, das ich geschenkt bekam. Sie durften im Zimmer nicht lange Zeit fehlen.

Rebensaft schenkt Lebenskraft. Wirklich; die Trauben wurden für mich zu einem Symbol des Lebens und zum Symbol auch für die Freude, das Lachen und das Wiedererwachen der Sinne.

Menükarte

Eines meiner Hobbys war das Studieren aller Menükarten der Restaurants in Zurzach. Dies ist für mich heute erstaunlich, da ich ja noch Wochen vorher, durch den Unfall bedingt, an einer schweren Essstörung litt.

Das wird mir jetzt mehr und mehr bewusst. Es waren Monate „con muchos locos momentos“, würde der Kolumbianer sagen. Es gab viele ver – rückte Momente in diesen Wochen. Eigentlich war alles ver – rückt.

Durch das Studieren der Menükarten lernte ich meine Lieblingsrestaurants kennen und so wusste ich bald gut, in welches Restaurant ich welche lieben Gäste später bei Besuchen ausführen wollte.

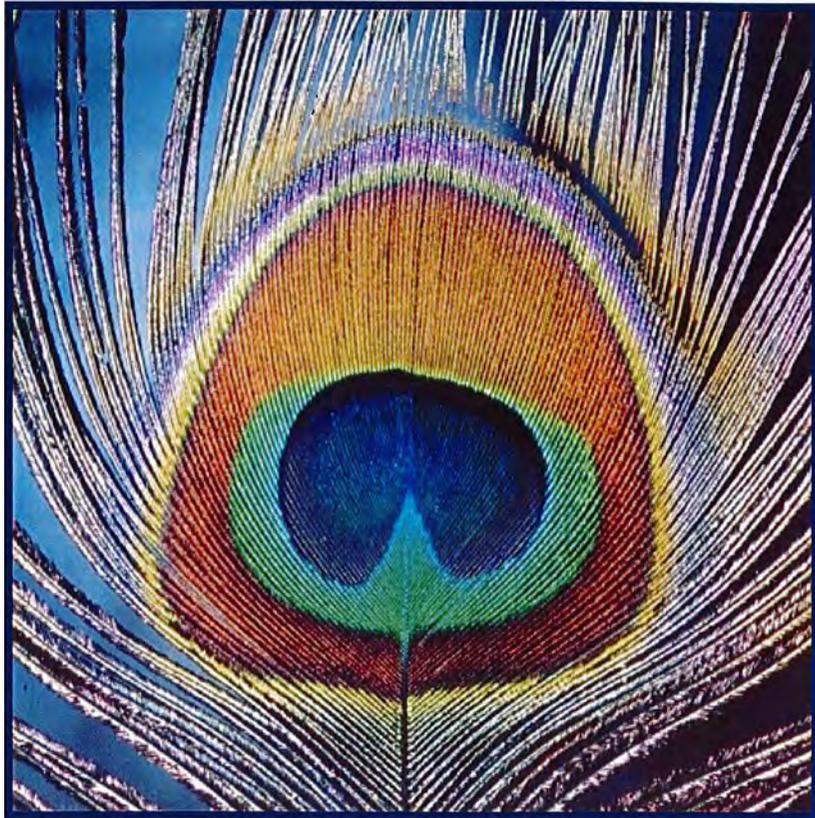
Mut

Immer wieder verstanden es die Menschen in meiner Nähe, mir Mut zu machen. Nur zweimal habe ich den Mut vollends verloren:

Als ich die brutalen Nervenschmerzen hatte und als ich merkte, dass ich nicht mehr sprechen konnte. Da sah ich jeweils nur noch dunkel und schwarz.

Mit grosser Freude sah ich dann kleinste Fortschritte und ermutigt durch meine Umgebung, packte ich das Leben an, so gut es in meiner Beschränktheit gelang und begann zu kämpfen – zu kämpfen für mein Leben.

In deinem Leben begegnest du vielen Menschen
Aber nur wahre Freunde hinterlassen ihre Spuren in deinem Herzen.



Ängste

Mein tägliches Leben wurde plötzlich von vielen Ängsten eingeschränkt und bedroht. Existenzängste gehörten zum Tagesgeschehen. In den Nächten hatte ich horrende Angstträume und daraus resultierende Angstzustände.

In meiner Ausbildungszeit befasste ich mich viel mit meinen eigenen Ängsten. In meiner praktischen Arbeit wurde dieser Themenbereich auch zu einem Schwergewicht meiner Arbeit. Dieses Gebiet interessiert mich, und ich studiere dazu immer wieder Bücher und Artikel in Fachzeitschriften.

Es scheint, dass ich für das Arbeiten in diesem Bereich Talent mitbringe, bestätigten mir doch schon einige Jugendliche und auch Erwachsene, dass meine Begleitung für sie in dieser erwähnten Thematik sehr hilfreich war.

Wo bin ich?

Da im Paraplegikerzentrum in Nottwil überraschend ein Termin frei wurde, transportierten mich die Pflegerinnen und Pfleger für Untersuchungen und Abklärungen sofort dorthin. Ich war gut begleitet. Trotzdem ging das alles für mich ein wenig schnell.

Die Pflegefachfrau in Nottwil erklärte mir die Untersuchung ganz genau. Nur – ich verstand ihre Worte von Minute zu Minute immer weniger, bis ich nicht mehr verstand, was sie

sagte. Mein Gesundheitszustand verschlechterte sich zusehends, es war kurz vor meiner Koma-Zeit. Ich nickte, verstand aber nichts. Da lag ich nun – zum ersten Mal in meinem Leben in dieser Röhre. Anfänglich ging alles gut. Plötzlich nahm ich Schüsse wahr. Ich wähnte mich in einer Szene in Kolumbien mit meinem damals kleinen Sohn Raphael. Wir waren damals in einem Dorf mitten in eine Schiesserei hineingeraten, mussten uns blitzartig auf den Boden des Busses, in dem wir reisten, legen. Unser Fahrer fuhr dann in vollem Tempo davon. Diese Szene hatte ich vor Augen. Meine Angst wurde deshalb nach einer glücklichen Startphase in der Röhre immer grösser.

Die Pflegefachfrau wollte mir eine Beruhigungsspritze verabreichen. Das liess ich nicht zu. Ich liess mich nicht mehr beruhigen, deshalb musste der zweite Teil der Untersuchung abgebrochen werden.

Von der Rückfahrt ins Spital Sursee weiss ich dann bereits nichts mehr.

Zum Glück für mich waren die wichtigsten Aufnahmen gemacht. So musste ich kein zweites Mal mehr in die Röhre. Erst viel später nochmals, in Aarau. Das ging wieder gut.

Wut und Trotz

Für meine Familie war ich in der Unfallzeit nicht immer ein einfacher Partner. Da ich so etwas Ähnliches wie die Entwicklung vom Kleinkind zum Erwachsenen in Eilschritten durchmachte, waren wohl auch Trotzphasen eingeplant, die ich stark durchlebte und gegen die ich mich manchmal kaum wehren konnte. Das war gewiss schwierig für meine Familie.

Am meisten kam dieser Trotz zum Vorschein, als ich nach einer zwar schwierigen Woche in einem Hotel in Zurzach hinüber in die Reha-Klinik wechseln sollte und ich mich strikt weigerte. Ich wollte, obwohl ich mich kaum selber „durchbrachte“, meine neu gewonnene Selbstständigkeit auf keinen Fall wieder zurückgeben.

Ich sah es nicht ein, dass ich mit der offenen Wohnform im Hotel total überfordert war. Heute erinnert mich dies hier und da an Menschen, die sich im hohen Alter lange Zeit wehren, irgendwelche Hilfestellungen anzunehmen.

Meine Lebenspartnerin Monika musste in dieser schwierigen Situation sofort nach Zurzach „eingeflogen“ werden. Sie sprach ein ernstes Wort mit mir. Nachdem ich die Gewissheit hatte, dass ich die Erlaubnis von der Reha-Klinik erhalten werde, dass ich das erste gemeinsame Wochenende trotzdem mit Monika zusammen im Hotel wie geplant verbringen dürfte, und als ich die Zusicherung hatte, dass ich hinkend zwar, aber weiterhin frei aus dem Spital gehen könne, wenn ich mich abmeldete, willigte ich ein. Monika hat – so glaube ich – in dieser Situation erleichtert aufgeatmet.

Eine Krankheit kann

Viele Türen verriegeln.

Habe ich das kleine Fenster entdeckt, das noch offen ist?

Zu meinem Glück trug dann auch bei, dass ich den täglichen selbständigen Besuch im öffentlichen Thermalbad als erste grosse Errungenschaft erkämpfen konnte. Mein zuständiger Arzt gab mir etwas notgedrungen zwar – diese mündliche Erlaubnis. Das mit meinem zuständigen Arzt funktionierte auch bei anderen Gelegenheiten gut. Wenn ich sagen konnte, mein Arzt hat dies erlaubt, war relativ viel an freiheitlichem Leben möglich.

Boden

Wenn Besucherinnen oder Besucher am Anfang meiner Unfallzeit aus einem dringenden Grund nicht ganz pünktlich erscheinen konnten, hatte ich grosse Verlassenheitsängste. Das war ganz neu für mich, zeige ich mich doch sonst im Leben in diesen Bereichen recht grosszügig.

Es zeigte mir gewiss auch auf, dass der erdige starke Boden, den ich in meinem Leben oft spüre, in dieser Extremsituation doch stark zu Sandstein oder gar zu Sand wurde. Viel zum wieder festeren Boden trugen meine Telefonkontakte zu den lieben Menschen bei. Wenn ich jemanden dringend in meiner Nähe brauchte, und dieses Bedürfnis hatte ich recht oft und manchmal zu den für die anderen ungeschicktesten Zeiten. Dafür werde ich diesen Menschen im ganzen Leben dankbar sein. Ich weiss, dass dies für meinen Heilungsweg sehr bedeutungsvoll war. Es schenkte mir wieder stärkeren Boden.



Viele schöne Begegnungen sind mir immer wieder durch Herz und Seele gegangen. Auch die schmerzvollen Momente tauchten manchmal mit grosser Intensität auf. Ich spürte aber, dass ich einen guten Teil meines starken Bodens und meiner Erdverbundenheit dank der Güte Gottes, dank meines starken Kampfes und meines Willens, dank der kompetenten Hilfe durch alle Fachpersonen im gesundheitlichen und sozialen Bereich, aber vor allem auch dank der grossen Liebe meiner Familie zu mir und der hilfreichen tatkräftigen Unterstützung von meinen lieben Menschen, wieder erringen konnte.

Vor diesem tragischen Unfall im Sommer 2003 habe ich mich glücklicherweise wenig mit eigenen Krankheiten und Unfällen befassen müssen.

Ich hatte einmal eine schwere Lungenentzündung und etwa dreimal musste ich Verletzungen am Knie und Kopf nähen gehen.

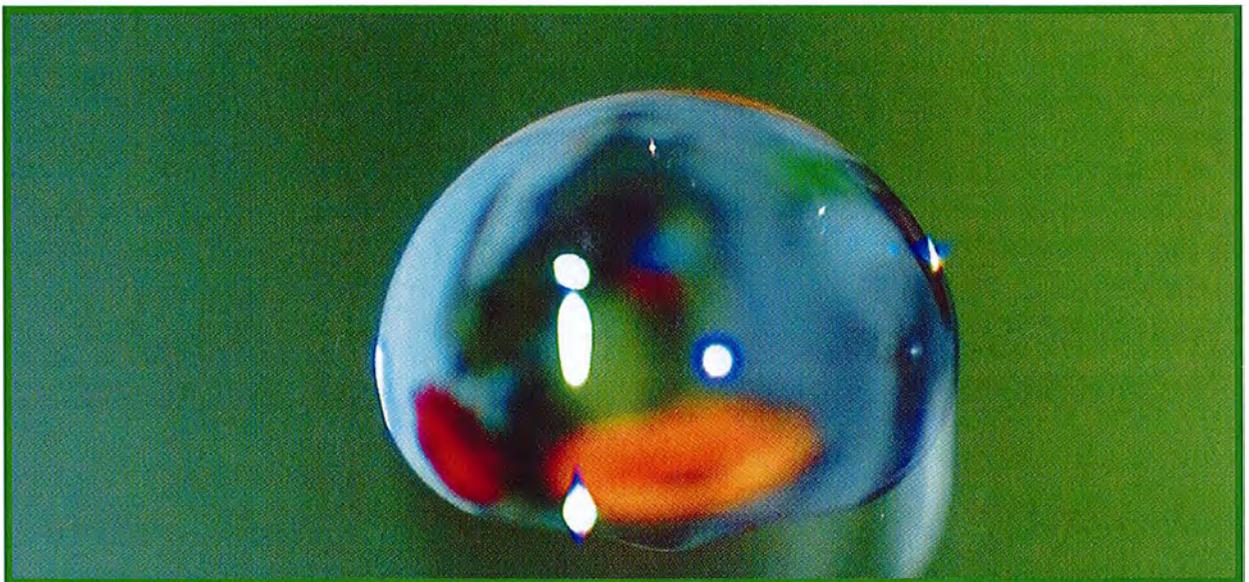
Eine Spitalerfahrung hatte ich nur mit fünf Jahren, als ich im Spital St. Anna in Luzern meine Mandeln schneiden musste.

Diese mehrmonatige Spitalerfahrung nun war ganz neu für mich, wird nun aber gewiss auch dazu beitragen, dass ich mich in Menschen, die schwer erkranken oder verunfallen, noch besser einfühlen kann.

Hoffen heisst: die Möglichkeit des Guten erwarten

Sören Kierkegaard

Träume



Mit Träumen beschäftige ich mich eingehend schon seit meiner Jugendzeit. Es ist für mich ein sehr wertvolles Gefäss unseres Menschseins.

Die Ausbildungseinheiten in der Integrativen Therapie, die wir zu diesem Thema hatten, gehörten für mich zu den Höhepunkten der Ausbildung.

Ich habe sehr viele und sehr intensive Erinnerungen an meine Träume in der Unfallzeit.

Übermut

Das Lachen kehrte wieder in mein Leben zurück, das Singen tauchte endlich wieder auf. Wenn ich wieder singe, dann geht es mir recht gut. Ich singe sehr gerne und beinahe täglich bei irgendeiner Gelegenheit vor mich hin. Lange Zeit war das Singen nicht mehr möglich.

In der zweiten Etappe meiner Unfallzeit hatte ich hie und da gewaltige Übermutsanfälle.

Meine Frau Monika, unsere Kinder Raphael, Sarah, Mirjam und Noemí und andere liebe Menschen, die mich in dieser Zeit begleiteten, mussten mich manchmal etwas „bremsen“.





Für den Stein in meiner Hand

Lässt dich nicht erdrücken...

Bist hart!

Lässt dich sanft streicheln...

Bist weich!

Fliegst durch die Luft...

Bist leicht!

Fällst auf die Erde...

Bist schwer!

Liegst im Gras und wartest...

Bist geduldig!

Schmiegst dich in meine Hand...

Bist zärtlich!

Hast Sonne in dir...

Bist warm!

Hast Mond in dir...

Bist kühl!

Zeigst nach dem Regen seltsame Farben.

Gehst dem Wasser auf den Grund.

Lässt dich fallen, wie du bist...

Du gefällst mir!

Frederik Vahle

Mein Nachbar, der Sepp

Im Krankenzimmer hörte ich in der Nacht oft meinen Nachbarn, den ich Sepp nannte, nach den Pflegefachfrauen rufen. Ich stellte ihn mir vor und begann mit der Zeit durch die Wand hindurch eine Kommunikation mit ihm. Es gab von ihm keine Antworten, aber manchmal schien es, dass er, wenn er vorher in Aufregung war, allein schon dadurch, dass er jemanden in der Nähe wahrnahm, ruhiger wurde. Diese Nachbarschaft, ohne dass wir uns je sahen, tat uns beiden gut.

Besuche

Kommst du zu mir?

Einige liebe Menschen hielten sich anfänglich über längere Zeit zurück, mich zu besuchen, weil sie dachten, sie ständen mir nicht genug nahe. Am Samstag und Sonntag getrauten sie sich „sowieso“ nicht, einen Besuch zu machen, weil sie dachten, das seien die Tage der Familie.

Andere liebe Menschen konnten mich anfänglich nicht besuchen, weil sie es nicht ertragen hätten, mich in meinem ganzen Elend zu sehen.

Als es mir etwas besser ging, konnte ich mit dem Telefon Menschen anrufen, die ich vermisste, auch wenn ich in dieser Zeit den Hörer noch nicht selber halten konnte. Das war für mich etwas sehr Bedeutendes. Es gab Menschen, die sehr erstaunt waren, dass ich sie unbedingt und schnell in meiner Nähe haben wollte.

Meine fünf unveräußerlichen Freiheiten

Zu sehen zu hören –
was in mir ist und mit mir ist
und nicht, was dort sein sollte,
dort war oder vielleicht sein könnte!
Zu sagen – was ich fühle und denke,
und nicht, was ich sagen sollte!
Zu fühlen - was ich fühle,
und nicht das, was ich fühlen sollte!
Zu fragen – was ich möchte,
und nicht warten, warten, warten
auf Erlaubnis!
Zu wagen – was mich reizt,
statt immer nur „Sicherheit“ zu wählen!
Ich probier's einfach aus!

aus Satir, Baldwin 1988, übers. von Arist v. Schlippe

Dini Stärchi, dini Freud a de chline Sache vom Läbe, dini Chraft, eim zom Lache z'brenge, wie ou dini Energie, all das wird mis Läbe präge.



Über mir ist der Himmel. Solange ich lebe, werde ich nie verlernen, zu ihm heraufzuschauen.

Noemí Bühler, Juli 2007

Ein grosser Mensch ist, wer sein Kinderherz nicht verliert.

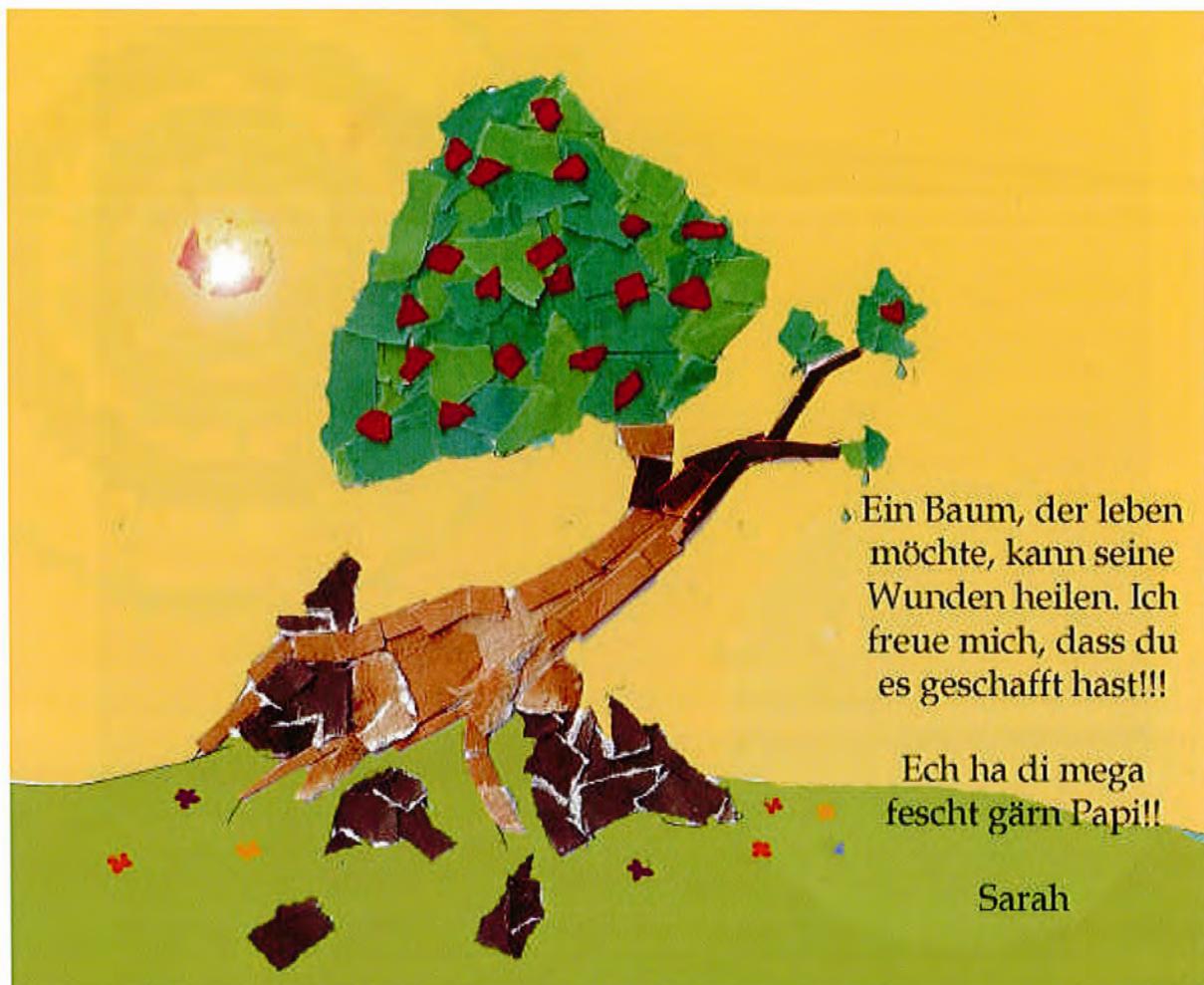


Ich bewundere deine Fähigkeit die Welt immer wieder aufs Neue zu entdecken und davon fürs Leben Kraft zu tanken.

Ich bin froh, dass es dich gibt, und dass ich mein Leben mit dir teilen darf.
Du bist etwas ganz besonderes und ich bin stolz, dass du mein Papa bist!

Ech ha dech ganz fescht gärn!

Mirjam Bühler, Juli 2007



Ein Baum, der leben möchte, kann seine Wunden heilen. Ich freue mich, dass du es geschafft hast!!!

Ech ha di mega fescht gärn Papi!!

Sarah

Sarah Bühler, Juli 2007



Schwing dich zum
Mond empor –
selbst wenn du ihn
verfehlst, landest du
bei den Sternen.

Ech ha dech gärn ond be froh, dass du weder gsond besch, Papi.

Raphael Bühler, Juli 2007

Wie nah bin ich wohl?

Liebe Menschen, die ich kenne, kamen anfänglich nicht zu mir, weil sie – wie gesagt – dachten, sie seien mir nicht genügend nahe.

Meine schwere Krankheit war auch eine Chance, Menschen näher kennen zu lernen. Es gab für mich viele schöne Überraschungen, Menschen, die ich noch nicht so gut kannte, wurden für mich plötzlich sehr wichtige Menschen. Solche, die ich über längere Zeit hin nicht mehr oft gesehen habe, waren plötzlich wieder sehr für mich da. Für mich stimmte es voll und ganz: Wer das Gefühl hatte, er könnte mich besuchen, der sollte dies auch tun. Das ist gewiss bei jedem Menschen und in jeder Situation wieder etwas anders. Es gab auch einzelne Menschen, die war ich erst am Kennen lernen und die waren plötzlich sehr da für mich, sie kamen mutig zu mir. Schwierig ist es in diesen Situationen für die Angehörigen zu entscheiden, wer dem kranken oder verunfallten Menschen wohl nahe ist. Es war für meine nächsten Angehörigen recht schwierig, am Anfang, als die Besucherzahl sehr stark eingeschränkt war, eine Auswahl zu treffen.

Es gibt auch Menschen, die nicht berücksichtigt wurden, weil dies niemand so genau wusste, wie ich selbst, dass diese Menschen mir nah gewesen wären. Das ist wohl für die Nächsten eine sehr schwierige Aufgabe.

Ich fand es sehr bereichernd, wenn Menschen von sich aus den Mut hatten, mich zu besuchen, auch wenn sie sich nicht in der ersten Reihe „Nähe“ zu mir wähnten. Wer weiss denn das im Leben immer so genau. Auch in diesem Bereich des Lebens gibt es viel Überraschendes, Spontanes, Frohes, manchmal auch Enttäuschendes. Es gehört wohl zum Prickelnden und Belebenden, manchmal auch zum sehr Traurigen unseres Lebens. Es gibt viele Überraschungen, Geheimnisvolles und Schönes in diesem Bereich.

Ein Engel ist jemand,
den Gott dir ins Leben schickt,
unerwartet und unverdient,
damit er dir,
wenn es ganz dunkel ist,
ein paar Sterne anzündet.

Phil Bosmans

Der Mut, sich zu wagen, machte Begegnungen möglich, die für mich heute und in meinem ganzen Leben sehr bedeutend bleiben und für mich zu Beziehungen wurden, die, so hoffe ich, mein Leben lang bereichernd wirken werden.
Dafür bin ich dankbar.

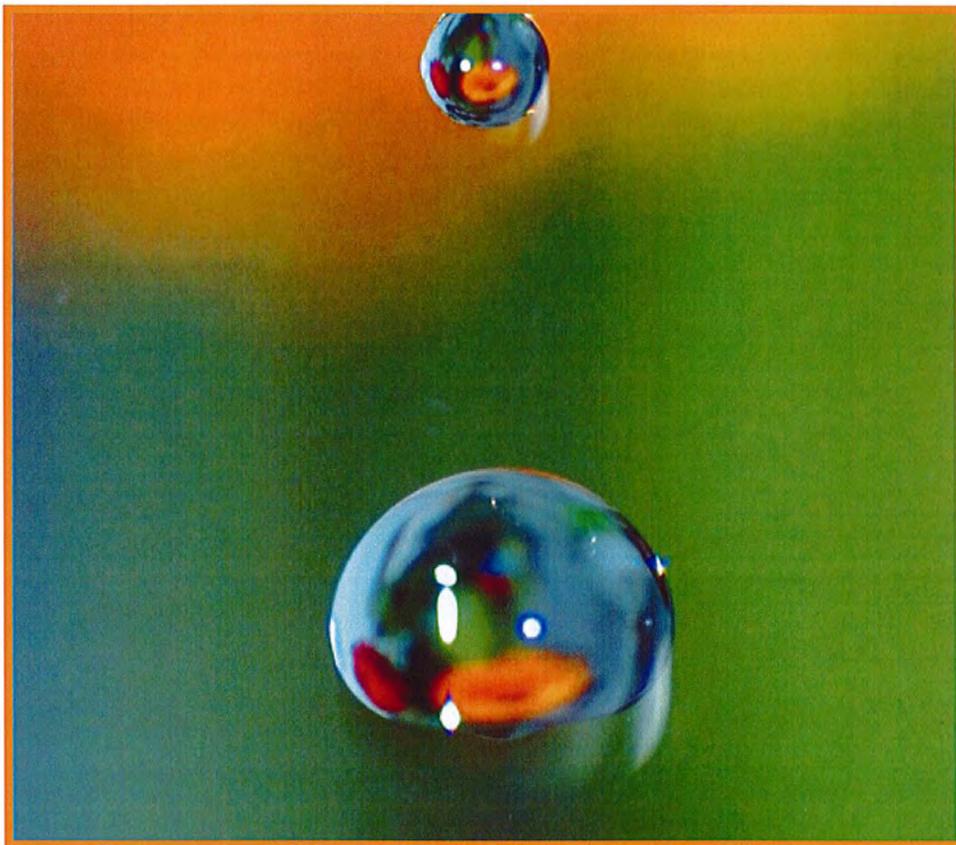
Heute noch – vier Jahre nach dem Unfall - denke ich oft sehr dankbar an meine Fachpersonen, die mich beruflich begleitet haben. Zu Einzelnen habe ich gelegentlich noch brieflichen Kontakt. In Gedanken und in meinem Herzen sind sie aber immer wieder – in ruhigeren und in bewegteren Zeiten – bei mir.

Was mache ich bei ihm?

Ich schätzte es während meiner ganzen Unfallzeit sehr, wenn Menschen mich fragten, was sie für mich tun könnten. Oft war es mein Wunsch, dass sie sich zu mir setzten. Schön war auch, wenn sie meine Hand hielten. Ich finde die Hände etwas Faszinierendes und die Verbindung der Hände etwas sehr Bereicherndes.

Einige boten mir auch eine Fussmassage, ein paar gemeinsame Schritte oder einen kurzen Spaziergang an. Andere Menschen wiederum lasen mir ein Gedicht oder eine Geschichte vor. Anfänglich verlor ich nach zwei Sätzen bereits den roten Faden, aber allein schon der **Klang der Stimme** wirkte in angenehmer und beruhigender Weise auf mich ein. Für Überraschungen bin ich immer sehr zu haben. „Sie machen einen Teil des Lebenselixiers aus“, meine ich. **Den Klang der Stimmen nehme ich seit dem Unfall noch intensiver mit meinen Sinnen wahr.**

Einige brachten Fotos mit. Diese waren für mich bedeutend und brachten mich dem eigentlichen Leben näher.



Aber im Grunde genommen, war das „**Ich bin jetzt einen Moment ganz für dich da**“, das Wesentliche und das Beruhigende und das Bereichernde.

Schön fand ich es auch, wenn Menschen, die sich noch kaum kannten, sich wegen meiner Situation näher kennen lernen konnten.

Nicht so toll fand ich es, wenn Menschen miteinander angeregt und laut diskutierten und mich dabei ganz vergassen.

Dann zog ich mich in mein Schneckenhaus zurück und war gefühlsmässig nicht mehr da. Das erlebte ich aber nur wenige Male.

Mit einigen Menschen war ich auch nahe zusammen, indem sie schweigend aber doch präsent bei mir sassen.

In meiner grossen Leidenszeit

In meiner grossen Leidenszeit erzürnte es mich, wenn jemand sagte: „Hast du ein schönes Zimmer, schau, schau, die schöne Aussicht, ach ist das schön, der Ausblick auf den See!“

Ich habe wohl selber auch schon so etwas angeblich Fröhliches bei einem kranken Menschen geäussert, aber bei mir fielen solche Worte, als ich sehr, sehr Schmerzen hatte, auf Granit. Ich wollte ja nicht hier sein, auch wenn ich in Zurzach eine Woche im Hotel war, wollte ich das ja nicht und war oft wütend, dass ich von zu Hause und von meinen lieben Menschen getrennt leben musste.

In den Nächten schrie ich meine Schmerzen in den Sempachersee und in Zurzach auf die grünen Wiesen hinaus.

Da blieb mir nicht viel an Romantik übrig und trotzdem, sich zu riskieren, etwas zu sagen, einen kranken Menschen zu besuchen, ist immer eine sehr schöne bereichernde Geste, auch wenn ich als Besucher wohl nicht immer ganz das treffe, was der andere erwartet. Und – ich war wieder einige Male auf dem wunderschönen Sempachersee beim Rudern seit dem Unfall, ich war im Thermalbad in Zurzach, ich sah die duftenden Wiesen in der Umgebung der Reha-Klinik – es gibt sie, diese wunderschöne Landschaft, und ich brachte in den Spital in Sursee und in die Reha-Klinik in Zurzach einen Dankesbrief und eine kleine Überraschung. Dies war allerdings erst nach einem Jahr möglich. Es sind schöne Gegenden, es sind schöne Zimmer – aber für mich ist es erst jetzt möglich, sie auch als solche wieder anzuerkennen. Zu gross war der Schmerz, zu bitter diese harte Erfahrung, die mich brutal niederdrückte und mich an den Rand des Ruins brachte, als dass ich diese Schönheiten im Moment hätte sehen können.

Du kommst auf mich zu, wenn ich es gar nicht erwarte;

du sprichst mich an,
wenn ich mich alleine fühle;

du stehst zu mir,
wenn ich schwach bin;

du ermutigst mich
anzunehmen, was ist.

Du sagst ja,
ja zu mir
und ich spüre,
wie in mir Neues wächst:
Vertrauen, Hoffnung, Leben.

Max Feigenwinter

Also – Achtung – es braucht wohl bei den meisten kranken und verunfallten Menschen – nicht sehr viele Worte – ein kleines Zeichen der Verbundenheit, ein für eine kurze Zeit ganz Dasein und den Mut, mich genug nahe zu fühlen, um Begegnungen zwischen Menschen möglich zu machen. Von diesem Mut habe ich mir selber eine Prise erobern können. Diese Prise Mut begleitet mich jetzt noch stärker im Leben und macht Wunder und sehr Bereicherndes möglich. Das ist wohl mein grösstes Geschenk, das ich erhielt aufgrund der harten und unerbittlichen Krankheit. Das ist dann für mich auch eine Antwort auf die Frage:



WIE NAHE BIN ICH WOHL?

Eine wahre Freundin ist die,
die deine Hand nimmt,
aber dein Herz berührt.



Hände reichen
reiche Hände
ein Blick
Hände
Blicke reden
Blicke pflegen
Seele – Blicke – Seele
Stimme
Hände streicheln
reichen Hände
Herz – Augen – Herz
DA
Blicke finden sich
BIN
Hände
ICH
Hände halten
Halt
ICH
Kraft der Hände
BIN
Klang der Stimme
streichelt
Seele
LIEBE
BLICHE
Blicke reden
Blicke bewegen
reichen Hände
DA
FÜR DICH
JA
Hände streicheln

Text: Willy Bühler-Vonesch, Sommer 2005

Wertvolle Gespräche

Es gab in der ersten Zeit kaum Ablenkungsmöglichkeiten für mich. Da ich äusserst geräuschempfindlich war, lebte ich sehr eingeschränkt. Wenn mir jemand einen Text vorlas, verlor ich nach einigen Zeilen den Faden. Selber lesen ging nicht, Musik hören verursachte Schmerzen, fernsehen war schon ganz und gar nicht möglich, laufen konnte ich auch kaum. Das grösste Geschenk in dieser Zeit waren deshalb die bereichernden Gespräche mit den Menschen, die mich besuchten.

Ein neuer Mensch

Ich war kaum aus dem Koma aufgewacht, da tauchte als grösster Wunsch bei mir auf, mich rasieren zu lassen. Jetzt – sofort sollte dies geschehen. Ein Aufschub war nicht möglich.

Einer meiner lieben „fürsorglichen Engel“ beschaffte für mich sehr schnell die nötigen Utensilien und machte sich sehr sorgfältig an die Arbeit. Das war wichtig, denn alle meine Körperstellen waren in dieser Zeit noch sehr anfällig für Schmerzen.

Nach dem Rasieren war ich stolz und fühlte mich – so ein wenig wie ein neuer Mensch.

von Aussen

berührt

mein Inneres

bewegt

im Rhythmus

des Atems

tanzend

nach oben

Sternschnuppe

Sorge um meine Familie

In der ersten Zeit nach dem Unfall beschäftigte ich mich vor allem mit mir selber. Ungefähr nach dem ersten Monat erwachte meine soziale Seite wieder in mir. Ich begann, mir Gedanken zu machen um meine Lebenspartnerin Monika, die so viel zusätzlich an Belastung und an Arbeit übernehmen musste, ich versuchte, mich in die schwierige Lage unserer vier Kinder hineinzudenken und machte mir auch Gedanken, wenn ein Mensch in meiner Nähe Sorgen hatte.

Anfänglich aber war kein Platz dafür da. Ich war voll und ganz auf mich selbst zurückgeworfen und machte mir beinahe nur Gedanken um mich selbst.

Briefe

Ich habe sehr gerne Briefpost. Es freute mich jedes Mal sehr, wenn ein Brief zu mir ins Zimmer flatterte. Es gibt bei mir dann jeweils immer eine Phase der Vorfreude bis zum Öffnen in einem ruhigen Moment.

Es freute mich auch riesig, dass in dieser Zeit alles sehr schöne und liebe Briefe waren.

Das war toll: Keine Rechnungen, keine Briefe, die zu Verpflichtungen aufriefen oder viel Arbeit verschafften...nur einfach liebe Begegnungen, liebe Grüsse, das Ankündigen von lieben Besuchen.

Alles bereichernde Zeilen der Verbundenheit!

Das war etwas vom Schönsten für mich in der ganzen Unfallzeit.

Freundinnen und Freunde sind wie Sterne.

Du kannst sie nicht immer sehen,

aber sie sind immer da.

Die acht weisen Männer

Das Nachtessen nahm ich im Hotel jeweils mit acht älteren Herren zwischen siebzig und fünfundsiebzig Jahren ein. Es war eine mehrheitlich angeregte frohe Runde. Am ersten Abend meldete sich einer der Herren zu Wort: „Wisst ihr, was mir heute passiert ist, ich habe meine Badehose im Hotel vergessen.“

Als ich meine ähnliche Geschichte dazu noch ergänzte, war unsere Erheiterung in der Runde perfekt. (siehe Badehosen S. 44)

Obwohl es mir in dieser Runde wohl war und ich nachher in der Reha-Klinik noch oft daran zurückdachte – wir sahen uns dann noch gelegentlich im Thermalbad – hätte ich nichts dagegen gehabt, wenn an unserem Tisch auch noch zwei, drei Frauen gesessen wären!

Struktur und Rituale

In Zurzach hatte ich mit täglich etwa fünf bis acht Therapien einen anforderungsreichen Arbeitstag. Dazu kam der tägliche Gang ins Thermalbad.

In Sursee erhielt ich am Abend jeweils ein beruhigendes Lavendelkissen auf die Brust und als es mir besser ging, eine sehr angenehme Fussmassage.

Die ersten Versuche, Musik zu hören, gelangen etwa zwei Monate nach dem Unfall mit sehr ruhiger Musik.

Malen und Musik

Während des dreimonatigen Aufenthalts in der Reha-Klinik in Zurzach besuchte ich die Mal- und Musiktherapie zweimal in der Woche. Nebst dieser sehr wertvollen Verarbeitungsmöglichkeit und den wertvollen Gesprächen mit den zwei berufserfahrenen Therapeutinnen, waren dies für mich auch hilfreiche Ausbildungseinheiten für meine eigene Professionalität.

Glücklichsein
Ist das
Einverständnis
Mit dem eigenen
Leben –
Inklusive allem
Was nicht funktioniert

Julia Onken

In der Musik- und Maltherapie fand ich durch die einführende Art der zwei Therapeutinnen allmählich mein inneres Gleichgewicht wieder etwas besser. Die Monate in Zurzach waren geprägt von einem grossen Auf und Ab. Die Stimmungsschwankungen waren in dieser Zeit gross.



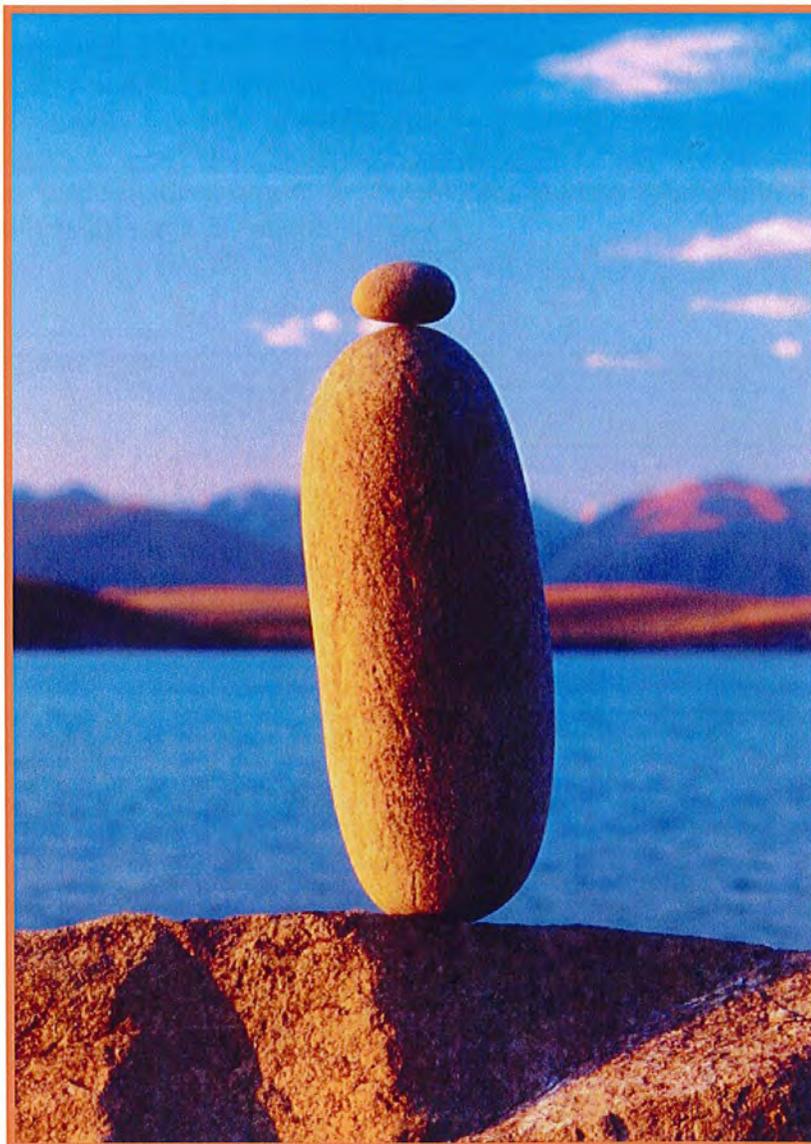


Farbenfrohes, sonnendurchflutetes tuch,
windgefüllt, kraftvoll
da
überschattet für momente
für bange momente farbberaubt
windarm, schwach
allmählich
der schatten verschiebt sich
der schatten weicht
farbenfrohes, sonnendurchflutetes tuch
windgefüllt, kraftvoll

Zeichen des farbigen Lebens

Es waren immer schöne, warme Farben in meinem Zimmer. Farbige Tücher, farbige Blumen, farbige „Kärtli“ und einmal erhielt ich viele farbige Luftballons. Mit einem blauen Luftballon am Infusionsständer ging ich zum Beispiel ins Röntgen. Solche kleine Symbole der Hoffnung und Freude gaben mir Kraft und milderten ein wenig die ganze dramatische Situation.

Von meiner lieben Familie und von den befreundeten Menschen erhielt ich schöne Geschenke wie zum Beispiel Steine, die mir viel bedeuten, als wichtige Zeichen der Verbundenheit. Ich durfte die Kraft solcher Zeichen der Verbundenheit stark erfahren.



Diese Zeichen wurden ganz wichtig. Es waren wichtige Übergangssymbole. Sie halfen mir oft über die schmerzvollen einsamen langen Nächte hinweg, das hiess bei mir, etwa von Mitternacht bis sechs Uhr am Morgen, da ich das Glück hatte, dass ich jeweils bis spät in die Nacht hinein von meinen lieben Menschen begleitet war. Wenn ich nicht schlafen konnte und grosse Schmerzen hatte, waren dies unendlich lange Stunden, obwohl sie etwa stündlich unterbrochen wurden durch kurze begleitete Spaziergänge in den Gängen des Spitals, immer dann, wenn ich die Schmerzen beim Liegen nicht mehr aushalten konnte.

Blumen

Ich erhielt viele Blumen als Geschenk während meines Spitalaufenthaltes in Sursee. Sie wurden für mich zu einem Symbol für das Lebendige, für das Erdige, das ich in den Monaten, in denen ich nicht auf unserem Bauernhof weilte, stark vermisste und sie schafften eine Atmosphäre der Hoffnung.

Glasharfenkonzert

Als ich in Zurzach zum ersten Mal alleine an ein Musikkonzert in der Verenakirche gehen konnte, war dies ein **grosser Moment** für mich. Lange Zeit konnte ich keine Musik hören, da die Musik bei mir allzu grosse Schmerzen verursachte.

Die feine, von einer Frau und einem Mann zart gespielte Musik, erweckte die leisen Seiten meines Herzens. Es war ein vollkommener Genuss. Ausserdem war das zärtliche Zusammenspiel der vier Hände miteinander auf den verschiedensten Gläsern eine Augenweide.

Für den Hin- und Rückweg brauchte ich viel Zeit, aber es gelang und der Abend wurde zu einem Schlüsselerlebnis für mich.



Badehose

Kaum in Zurzach angekommen, wollte ich - in Aufregung zwar - aber in grosser Vorfreude zum ersten Mal ins Thermalbad gehen.

Es war eine Riesenarbeit für mich, meine Sachen fürs Bad zusammenzusuchen und einzupacken. Der Weg ins Bad war für mich beschwerlich. Ich brauchte anfänglich hinkend eine halbe Stunde bis ins Bad und eine halbe Stunde zurück. Ein Weg, den ich zwei Monate später zum Glück wieder in zwei Minuten schaffte. In der Umkleidekabine für Menschen mit einer Behinderung habe ich mich umgezogen. Als ich beinahe soweit war, fehlte in meinem Gepäck die Badehose. Also das Ganze nochmals von neuem - hinauf - hinunter.

Beim Einstieg ins Bad musste ich mich am Geländer festhalten. Dann das Aufatmen - es geht - die Wärme und spielende Kinder - immer wieder spielende Kinder, die mich aufheiterten und mein Herz erfreuten.

Im Thermalbad musste ich lange Zeit eine Kabine für Menschen mit einer Behinderung mieten. Das zeigte mir klar meine eigene Begrenztheit auf. Es war ein grosser Schritt für mich, als ich dann die kleinen unbequemerer Kästchen für die Kleider mieten konnte.

In den ersten sechs Wochen meines Aufenthaltes in Zurzach musste ich minutiös meine Sachen bereitmachen für den Aufenthalt im Thermalbad. Das war für mich eine grosse Anstrengung und dauerte jeweils mehr als eine Stunde.

Krypta

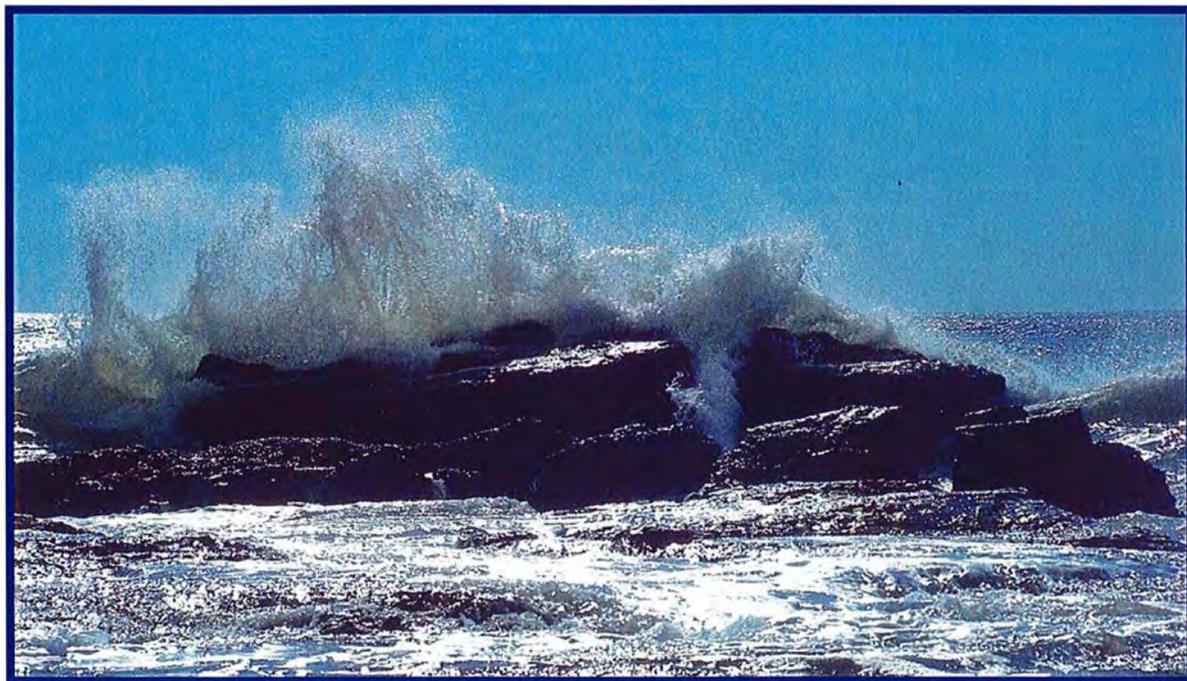
Mehrmals besuchte ich die urtümliche Krypta der Verenakirche in Zurzach. Ich fühlte mich dort sehr wohl. Ich kam zur Ruhe und verliess die Krypta jedes Mal zuversichtlicher.

In früheren Zeiten schenkten die Liebespaare vor der Hochzeit der Verena in der Krypta oftmals einen Kranz mit schönen Blumen. Es kann sein, dass deshalb dieser Raum bis heute viel Glück und Freude als Energiespender ausstrahlt.

Warmes Wasser

Beim täglichen Duschen bat ich die Pflegefachfrauen stets um einige Minuten, in denen ich auf meinen schmerzenden Leib und meine leidende Seele warmes Wasser laufen lassen konnte. Trotzdem die Pflegefachfrauen sehr viel Arbeit hatten, unterstützten sie mich in meinem Ansinnen.

Später setzte sich eine Pflegefachfrau, die vermehrt für mich die Verantwortung übernommen hatte, engagiert ein, dass ich einmal im Tag in der Badewanne im Spital baden konnte – im angenehm warmen Wasser. Das linderte meine Schmerzen.



Erst dann,
Wenn es uns möglich ist
Tautropfen als Perlen zu sehen
Tanzende Sternenlichter
Auf dem Wasser als Diamanten
Und kurze Augenblicke
Als die Unendlichkeit
Erst dann
Verstehen wir
Wirklich zu leben.

Elisabeth Gertsch

Der Höhepunkt meines Aufenthaltes in Zurzach war der fast tägliche Besuch im Thermalbad. Diese angenehme Tätigkeit war Labsal für meine Seele und meinen Körper. Schön fand ich auch, dass mich meistens liebe Menschen dabei begleiteten. Das waren bereichernde Momente zum Auftanken. Die Gespräche gaben mir viel wertvolle Kraft. Manchmal war das Abschiednehmen etwas schwierig für mich. Hie und da hatte ich nachher auch schwierige Einsamkeitsmomente. Das Abschiednehmen fällt mir aber auch sonst im Leben nicht so leicht.

Alle sagten, das geht nicht.

Dann kamen solche,
die nicht wussten,
dass das nicht geht
und machten es.

freie Form

Wildwasserbad

Es war ein grosser Schritt für mich, als ich zum ersten Mal in das Wildwasserbad des Thermalbades gehen konnte. Beim ersten Versuch half mir die ganze Familie dabei, da ich mich selber noch nicht gut auf den Beinen halten konnte – und es gelang. Zum Glück war meine Familie nach mehreren Anläufen auf mein dringendes Gesuch eingegangen. Sonst hätte ich es wahrscheinlich alleine versucht. Das wäre dann gewiss nicht erfolgreich verlaufen. Ich konnte meine Fähigkeiten oft noch nicht richtig einschätzen. Es schwankte zwischen – mich unterschätzen – und mich überschätzen. Hie und da hatte ich auch grosse Übermutsanfälle.

Lebensbiografie

Eine besonders herausfordernde, aber auch faszinierende Tätigkeit in der Ausbildungszeit der Integrativen Therapie war die Arbeit mit dem Lebenspanorama, mit dem ich mich für mich persönlich, aber auch beruflich in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen, oft beschäftigte. In der Unfallzeit bin ich sehr viele Szenen meines Lebens immer wieder durchgegangen. Dabei war mir die Vorstellung des Lebenspanoramas hilfreich.

Neuropsychologische Tests in der REHA – Klinik

Diese Tests machten mir anfänglich viel Angst. Die ersten Resultate waren für mich äusserst deprimierend. Da die Psychologin mich gut unterstützte und bestärkte, wurden die Resultate allmählich besser. Ich erlebte hautnah am eigenen Leibe, wie Ängste den Menschen in seinen Fähigkeiten begrenzen und einengen können. Dabei vergesse ich nicht, dass Ängste als Kraft in unserem Leben wichtige Funktionen erfüllen, dass sie uns zum Beispiel vor Gefahren schützen. Mit Ach und Krach und auch beigemischt mit einer Prise Schimpfen schaffte ich es am Ende des Aufenthaltes in der Klinik wieder, die nötigen Tests für das Autofahren zu bestehen. Aber es bedeutete für mich eine grosse Herausforderung und viel Stress.

Gewiss wird mir all das hie und da wieder in den Sinn kommen und ich bin überzeugt, dies wird mir auch in der Berufstätigkeit hilfreich sein, weil mein Blick durch verschiedene

eigene Erfahrungen im Leben dafür geschärft ist, wenn ich mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen arbeite, die Ängste plagen oder die eine Lernbehinderung oder eine geistige Behinderung haben. Gewiss wird mir dies auch bewusst sein, wenn ich mit Kindern und Jugendlichen arbeite, die Verhaltensauffälligkeiten haben, wenn diese in gewissen für sie heiklen Situationen am Anschlag stehen, von Ängsten geplagt werden und in gewaltigen Stresssituationen stehen.

Ich möchte dazu ein Beispiel aus meiner Kindheit erzählen:

In der dritten Primarklasse kam ein Psychologe zu uns in die Klasse. Er hatte die Aufgabe, ein neues Testverfahren mit uns zu proben. Obwohl ich ein guter Schüler war, stresste mich diese Situation stark und blockierte mich gänzlich. Ich konnte in der Folge die gestellten Aufgaben kaum erledigen und geriet in einen Angstzustand. Ich denke, dieses Erlebnis – wie viele andere auch – hat bei mir die Sichtweise, „einführendes Verstehen“, verstärkt.

Solche Situationen gibt es mehrere in meinem Leben. In der Ausbildung habe ich solche Szenen bearbeitet und konnte sie in mein Leben integrieren. Es gelingt mir jetzt oft gut, heikle Situationen frühzeitig zu erkennen und selber aktiv Massnahmen zu ergreifen.

Ich denke, dass ich im Laufe des Lebens ein Talent entwickelt habe, anderen Menschen in Stress- und Belastungssituationen beizustehen, sie zu begleiten und ihnen professionelle Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten.

Pfeilschiessen und Spritzen

Da ich sehr viele Spritzen erhielt, entwickelte ich mit der Zeit eine recht grosse Abneigung gegen diese Plagegeister, die Spritzen.

Als meine horrenden Schmerzen durch Morphium herabgemildert wurden, war ich am Morgen oft ziemlich „beduselt“. Eine Pflegefachfrau entsetzte sich an einem Morgen und rief: „Hei, Herr Bühler, sie sind aber wieder mal schön verladen!“

Beide konnten wir herzlich lachen.

Ich wollte immer Pfeile schießen, Dart spielen. Leider war dieser – einer meiner sehnlichsten Wünsche – erst spät zu verwirklichen, weil die Spitalräume nicht so gut geeignet waren für dieses Spiel und meine Treffsicherheit gewiss auch noch etwas zu wünschen übrig gelassen hätte.

Der erste Wickel

Neu angekommen in Zurzach stand am nächsten Morgen bei mir auf dem Therapieplan: Wickel. Ich legte mich freudig aufs Bett, da kam die Frau, die auch noch als Sekretärin und als Telefonistin angestellt war, hereingestürmt. Zu ihrer Verteidigung muss ich sagen, dass an diesem Tag für sie aussergewöhnlich viel Arbeit anfiel und sie die Zeit, um den Patienten Wickel zu machen, kaum hatte. Sie machte ihre Arbeit an den folgenden Tagen mit mir wieder in einer entspannteren Art und Weise.

Nun – an diesem Tag erlebte ich einen kleineren Schock – einen Heuwickel-Schock. Die Frau stürmte ins Zimmer, rollte mich ein, dass ich mich kaum noch bewegen konnte, stellte das Tonbandgerät mit einer in dieser Zeit für mich viel zu berührenden Musik laut ein und eilte wieder davon ans Telefon.

Eingeschnürt wurde ich gepeinigt von Angstzuständen und die wunderbar schöne Musik – es war ein Lieblingsstück von mir – Mozart – übrigens – gab mir noch den Rest. Das

heftige Schluchzen war eine Mischung von Angst und zu viel Angerührtsein. Ich rief um Hilfe, wegen der wunderschönen lauten Musik wurde ich nicht gehört und musste gefesselt ausharren, bis ans bittere Ende. Das Ganze dauerte eine halbe Stunde, für mich war es eine Ewigkeit.

Von diesem Tag an mussten alle akzeptieren, dass ich meine Hände bei den Wickeln immer frei bewegen wollte.

Die Wickel wurden in der Folge doch noch zu einem entspannenden und wohltuenden Erlebnis.

Reflex – Reflex

Jeder Arzt kontrollierte bei mir stets alle wichtigen Reflexe des Körpers. Ich kann euch versichern, dass sind ziemlich viele. Am sorgsamsten machte dies meine Stationsärztin, die ich sehr schätzte. Mit der Zeit gab mir das so richtig auf den „Wecker“, wenn ein Arzt sagte: „So, jetzt werden wir mal wieder ihre Reflexe testen!“ Natürlich war ich auch sehr dankbar, dass die Ärzte so gut für mich schauten.

Die Begrüssung bei meinem zuständigen Arzt in Zurzach war ein wenig verunglückt. Er war durch mich etwas verunsichert. Ich lernte ihn aber später als Arzt sehr schätzen. Er hat sich sehr engagiert für mich.

„Was ist das da?“ fragte er mich und zeigte auf seinen Kugelschreiber.

„Was ist das da?“ fragte er dann und zeigte auf seine Brille.

Am liebsten hätte ich Krokodil gesagt, aber das unterliess ich tunlichst, da ich den Arzt ja noch nicht kannte.

Ich kam mir „daneben“ vor und dachte spontan, ob dieser Doktor wohl noch ganz gut im Kopf sei. Bald lernte ich diesen Arzt sehr schätzen.

Unser Verhältnis wurde zunehmend besser. Er war es auch, der mir relativ viel Freiheit und Selbstverantwortung zurückgab. Lieben Dank!

Er wollte mich am ersten Tag meines Übertritts in die Klinik mit meiner Lebenspartnerin Monika zusammen einer Arzt-Kapazität auf dem Gebiet der Zeckenbisse vorführen. Nicht gerade begeistert stimmte ich zu. Da ich damals bereits meine schwere Sprachstörung hatte, sagte ich zu Monika: „Ich werde dann wahrscheinlich schweigen.“ Er fügte noch hinzu, es seien noch ein paar Studenten da. Als wir in den Konferenzsaal geführt wurden, war der ganze Saal voll von Leuten der Klinik. Klar, dass ich erschrak. Der Professor war mir zum Glück sympathisch, so dass ich mich dazu entschloss, doch einige Worte zu sprechen.

Wieder mal Reflex – Reflex, dann die übliche Arztfrage, auf die ich jetzt nach vielen Untersuchungen bestens gewappnet war und die ich deshalb mit Bravour beantworten konnte: „Welcher Tag ist heute und welches Datum?“

Ich verriet ihm, dass ich vor jedem Arztuntersuch das Datum und den Tag eingehend studieren würde, was dann allgemein die Stimmung im Saal etwas auflockerte und zu einer sanften Erheiterung beitrug.

Die ganze Vorführung hatte den Vorteil, dass mich bereits am zweiten Tag beinahe alle Angestellten in der Klinik kannten und mich freundlich und schmunzelnd mit „Herr Bühler“ begrüßten.

Ich war auf dem fünften Stockwerk untergebracht. Alle Wege machte ich fortan ohne Lift. Treppen hinauf – Treppen hinunter – ein Super – Training. Es dauerte eine Weile, aber ich hatte ja genug Zeit dafür.

Ich erinnerte mich schon kaum mehr daran, dass ich in Sursee in mühseligster Schwerarbeit das Treppenhochsteigen und danach das noch schwierigere Treppenhinuntergehen schrittweise wieder neu erlernen musste.

Hände auflegen

Eine Pflegefachfrau legte mir in Sursee täglich die Hände auf und schenkte mir auf diese Weise viel Kraft. Dies tat mir wohl.

Die Tochter eines lieben Freundes massierte mir abends, wenn sie Dienst hatte, die Füße. Die Behandlung und Zuwendung von ihr genoss ich sehr. Auch ihr Vater stand mir zu allen für ihn möglichen und unmöglichen Zeiten zur Seite. Danke schön!

Eroberung von Therapien

Ich wusste vom Hotelaufenthalt her, dass mir die Osteopathie, die ich dort in zwei Therapiesitzungen durch eine Frau, die eine Physiotherapie Stellvertretung machte, kennen lernte, sehr gut tat. Bei jeder Arztvisite sagte ich meinen üblichen Abschlusssatz. „Im Übrigen bitte ich Sie, dass ich Osteopathie erhalte.“ Ich sprach den Satz – so gut es in dieser Zeit ging. Als ich wieder schreiben konnte, schrieb ich meine Mitteilungen meistens auf, denn es war für mich schwierig auszuhalten, dass ich nicht wie üblich sprechen konnte, da ich eine schwere Sprachstörung hatte. Auf der Anerkennungsliste der Gesellschaft fliegst du mit einer Sprachstörung etliche Sprossen hinunter. Das wirkte auf mich wie ein Blitz.

Oft erhielt ich von Menschen Blicke, die mehr oder weniger besagten, „ach, der arme behinderte Mann“, einige sprachen mir gedanklich auch im gleichen Zug eine geistige Behinderung zu. Ich wurde mit einem Schlag von Menschen nicht mehr ernst genommen. Für mich war es in dieser Zeit sehr beschämend. Ich hatte vor Angst, mich „outen“ zu müssen mit meiner schweren Sprachstörung, auch einzelne Besuche hinausgezögert, weil ich es an gewissen Tagen nicht schaffte, mehr als das unbedingt Nötigste zu sprechen. So war ich dankbar und froh, dass ich mit der Zeit wieder viel Wichtiges schriftlich mitteilen konnte.

Ein Brief eines lieben Menschen ist für mich seit jener Zeit des Unfalls noch bedeutender geworden und macht mir viel Freude. Das war schon immer so. Die Intensität meiner Gefühlswelt hat aber zugenommen.



Ein grosses Glück war für mich auch, dass ich zu jeder Zeit ausser in der Koma-Zeit und kurz vorher, meine Gedanken gut ordnen konnte. Ich konnte klar denken. Ich habe diesen Satz „Osteopathie“ jeweils so gut es ging gesprochen. Da dieses Handwerk nur einer der vielen Physiotherapeuten verstand und da dieser Mann zugleich auch der Abteilungsleiter der Physiotherapie war, musste ich – wie es so ist mit den mit Arbeit überhäuften Chefs – ziemlich lange darum betteln und bitten, bis mir eines Tages der Kragen platzte und ich die Ärzte-Crew mit Notizblock und Bleistift im Zimmer empfangen habe. „Ich werde die Osteopathie jetzt selber an die Hand nehmen und werde mit dem Osteopathen telefonieren. Geben Sie mir doch bitte seine Telefonnummer!“ bat ich ganz bestimmt, dies alles so gut ich es ausdrücken konnte, mit meinen Worten.

Es war mir bewusst, es war ein Spiel um „Alles oder nichts“. Jedenfalls gewann ich nach dieser Aktion alles. Am nächsten Morgen begann meine erste Osteopathie-Therapiestunde.

Osteopathie-Therapiestunden werde ich weiterhin besuchen. Sie sind für mich hilfreich.

Ich wollte sehr gerne die Musiktherapie besuchen. Da diese Therapieart ausgebucht war, erhielt ich das Angebot, die Malthherapie zu besuchen. Ich sagte zu. Im Malraum standen viele Instrumente herum, die mich nebst dem Malen auch interessierten. So kamen wir allmählich ins Gespräch über die Musikinstrumente. Meine Malthérapeutin engagierte sich für mich und erreichte schliesslich, dass ich zwei Wochen später zusätzlich noch in die Musiktherapie gehen konnte, was sonst eigentlich nicht den Regeln im Haus entsprach. Ich schätzte dies sehr.

Ich genoss verschiedentlich das Monocord, nachdem ich das Instrument behutsam Schritt für Schritt kennen lernte, und ich entdeckte das Trommeln wieder neu. Der grosse Hit für mich aber wurde das Instrument: Big Bom. Da das Instrument pentatonisch gestimmt ist, konnte ich mich voll auf das lockere Musizieren konzentrieren. Die Therapeutin begleitete mich dabei auf dem Klavier und auf verschiedenen anderen Instrumenten und hatte selber auch sichtlich Spass am Musizieren mit mir.

Logopädie

In die Logopädie wollte ich unter keinen Umständen. Einen Monat lang konnte ich es hinauszögern, dann wurde sie mir vom Chefarzt und von meiner Lebenspartnerin Monika zu meinem Glück ohne Pardon verordnet.

Dass ich in der Reha-Klinik in Zurzach täglich die Logopädie besuchen musste, hat mich sehr beschäftigt. Die Logopädin machte anfänglich verschiedene Übungen, die ich von meiner Arbeit mit lern- und geistig behinderten Kindern und Jugendlichen her gut kannte.

Dadurch wurde mir meine momentane sehr starke „Behinderung“ so richtiggehend bewusst.

Ich leistete denn auch erbitterten Widerstand. Es gab Stunden am Anfang, da weigerte ich mich zu sprechen. Die für mich in jener Zeit anspruchsvollen Aphasie-Tests, die ich so oder so nicht schaffte, liessen mir die Logopädin noch negativer erscheinen. Da nutzte es auch nicht, dass die Logopädin mir erklärte, sie müsse dies bei jedem Menschen machen. Dieser erbitterte „Kleinkrieg“ dauerte an. Die Logopädin machte sich bereits grosse Sorgen um mich, bis sie ihr Konzept änderte und wir nicht mehr übten, sondern miteinander sprachen. Die täglichen Gespräche wurden allmählich immer bedeutungsvoller für mich und erreichten später eine Intensität, die sehr bereichernd war.

Geschichten

Meine Logopädin erzählte mir oft wundersame spannende Geschichten: Nicht weit von Zurzach entfernt, hatte im zweiten Weltkrieg eine Wirtin ein Gasthaus in einem ganz kleinen Dorf. Im Keller hatte die Wirtin viele Flüchtlinge versteckt und im Gasthaus selber bewirtete sie die Soldaten. Das ganze Dorf unterstützte die Wirtin bei diesem heiklen Unternehmen. Kein Mensch verriet die Wirtin und viele Menschen konnten so ihr Flüchtlingsdasein erfolgreich beenden. Diese Geschichte liess ich mir wochenlang täglich immer wieder neu erzählen – wie einem kleinen Kind. Eine Geschichte, die mich tief beeindruckte in verschiedener Hinsicht.

Der Zimmermann

Ein verunfallter Zimmermann sollte in der Ergotherapie wieder lernen, mit einem Hammer umzugehen. Der kleine Ergotherapie-Hammer und der riesige Zimmermann-Hammer haben nun so ziemlich nichts gemeinsam, ausser dass man mit ihnen Nägel oder Nägelchen einschlagen kann.

Dieser Zimmermann hatte in der Folge anfänglich grosse Mühe, in die Ergotherapie zu gehen.

So ähnlich ging es mir wahrscheinlich mit der Logopädie.

In einem Bereich, in dem du sehr kompetent bist – in der Einzelförderung machen wir oft ähnliche Sachen wie in der Logopädie – spürst du deine nun plötzlich fehlenden Kompetenzen am grausamsten.

Von den Therapeutinnen muss deshalb genau abgewogen werden, wenn möglich mit dem kranken oder verunfallten Menschen zusammen, wann der geeignete Moment da ist, um diese wichtigen Themen anzugehen.

Bei mir kam dieser günstige Moment erst in einer späten Phase der Heilung.

Therapeutinnen – Therapeuten Fotos

Meistens erfuhr ich es eine Woche vorher, wenn für mich eine neue Therapieform begann. Das war für mich der Moment, die Fotos der entsprechenden Therapeutin oder des entsprechenden Therapeuten, die auf meiner Abteilung auf einer Informationstafel hingen, zu studieren. Ich hatte in dieser Zeit Angst vor Neuem und auch Angst vor Veränderungen, auch wenn ich mich auf ein Ereignis freute.

Mit diesen Fotos der Therapeutinnen und Therapeuten baute ich dann während der Woche eine „Beziehung“ auf, indem ich sie immer wieder betrachtete. Leider waren nicht alle Fotos sehr ansprechend. Ein meiner Meinung nach schlecht ausgewähltes Foto erschreckte mich recht stark. In Wirklichkeit wirkte diese Therapeutin als Person auf mich dann viel ansprechender. Es ist für kranke oder verunfallte Menschen deshalb von Bedeutung, dass auf der Abteilung ein aktuelles ansprechendes Foto der behandelnden Fachperson hängt. So jedenfalls habe ich das erfahren.

Einkauf mit Sprachfehlern

In den Geschäften vermied ich es meistens, zu sprechen. Ich bildete meine Zeichen- und Gebärdensprache gut aus. Ich rede auch sonst recht viel mit den Händen. Hie und da wird so mein Italienerblut, das auch in mir wallt, wohl etwas spürbar.

Die wenigen Male, bei denen ich es wagte, zu reden, waren nicht sehr erfolgreich für mich. Nebst einem mitleidigen Blick „Oje der arme Behinderte, er ist wohl nicht ganz richtig im Kopf!“ musste ich meine Anliegen meistens auch noch mehrmals wiederholen, was mir sehr weh tat. Ich fiel dann jeweils innert Sekunden auf der Einstufungsleiter etliche Stufen hinunter. Das war eine bittere Pille.

Zum Glück gab es auch viele andere mutmachende Erlebnisse.

Physiotherapie / Osteopathie / Ergotherapie

Bei den täglichen neurologischen Tests und Übungen spürte ich immer wieder meine grosse Begrenztheit und mein Behindertsein. Die ersten Resultate der Testverfahren lagen zu meinem Bedauern sehr tief. Das stimmte mich traurig.

Im Spital in Sursee musste die Physiotherapeutin oftmals unverrichteter Dinge wieder gehen, weil die grossen Schmerzen ein sinnvolles Arbeiten unmöglich machten. Sie verwöhnte mich jeweils mit Heublumenwickel, die ich dann auch in Zurzach, nach einem ersten missglückten Start, schätzte.

Meine Physiotherapeutin in Zurzach liess meinen Stimmungsschwankungen viel Raum und verstand es ausgezeichnet, mich täglich dort abzuholen, wo ich war. Ich bin ihr sehr dankbar dafür. Sie hatte stets eine Überraschung bereit für unsere gemeinsamen Tätigkeiten. Das machte mich neugierig. Ich arbeitete sehr gerne mit ihr und freute mich jeweils schon am Morgen früh auf die Therapiestunde.

Mit der Osteopathie lernte ich eine sanfte, für mich heilsame Therapieart kennen, die mir sehr weiterhalf. Es war die einzige Therapieart, die ich von Anfang an ertrug. Fussreflexmassagen ergänzten das Angebot gut. Diese Therapieart musste ich anfänglich wieder unterbrechen, weil sie mir allzu viele Schmerzen bescherte. In der Ergotherapie eroberte ich, Schritt für Schritt, Kompetenzen wieder zurück.

Lesen – Musik und Fernsehen

Da ich lange Zeit äusserst lärm- und geräuschempfindlich war, war es meinen Gästen untersagt, das Radio oder den Fernseher anzuschalten. Lesen konnte ich über Monate nicht. Meine Brille ertrug ich zudem im ersten Monat des Unfalls nicht. Die Geschichten, die mir liebe Menschen vortrugen, konnte ich anfänglich nicht verstehen, weil ich laufend den roten Faden verlor. Trotzdem genoss ich es, dem sanften Wortklang der Stimmen zu lauschen.

Sport

Als ich das Gehen einigermassen schaffte, waren für mich meine nächsten Ziele klar. Sport treiben wollte ich. Meine Physiotherapeutin in Zurzach, die sich sehr stark für mich engagierte, hörte mir aufmerksam und geduldig zu, musste mich aber noch etwas vertrösten. Immer wieder bettelte ich, ich möchte jetzt endlich joggen gehen. Nach etwa drei Monaten war es dann soweit. Das war für mich ein sehr bedeutender Moment. Das „Sport treiben“ konnte in Grundzügen beginnen. Wir spielten Fussball, an allen möglichen und unmöglichen Orten, Badminton mit etlichen Federballverlusten, da meine Koordinationsfähigkeiten noch recht eingeschränkt waren. Aber – Hauptsache – ich konnte meine geliebten Sportarten auf irgendeine Weise wieder betreiben.

Vom Hotel aus humpelte ich ganz viel in der Welt herum. Ich machte in dieser Zeit beim Gehen grosse Fortschritte. Ich war damals sehr erleichtert, hatte ich doch nach meiner Überführung ins Spital Sursee kein Gefühl mehr in den Beinen und musste anfänglich von zwei Personen beim Gehen auf der schönen Dachterrasse in Sursee gestützt werden.

Nach anfänglichen grossen Schwierigkeiten beim Velo fahren – die Physiotherapeutin musste mich mit den Händen stark festhalten - ging es dann auch damit bergauf. Ich lernte, mich auf der Strasse wieder einigermaßen sicher zu bewegen. Viele Probleme hatte ich lange Zeit mit dem Gleichgewichtssinn. Das besserte sich nun auch – in kleinen Schritten zwar – aber beständig. Die Kletterwand war mir anfänglich etwas unheimlich. Mit der Zeit gewöhnte ich mich daran und kletterte mutig „bergwärts“.

Die Überraschungen, die „meine“ Physiotherapeutin einbaute, waren sehr förderlich für mich. Sie dachte sich jeden Tag für mich etwas Überraschendes aus. Ich freute mich stets schon am frühen Morgen auf diese Therapiestunden.

Meine Physiotherapeutin hatte grosse Geduld mit mir. Ich fühlte, dass es ihr Spass machte, mit mir zu arbeiten.



Sie hat mir in die Seele geblickt, sie verstand mich.

Wieder Autofahren

In meinem ersten Urlaub zu Hause wollte ich unbedingt Auto fahren. Auf unserem biologischen Bauernhof war dies im geschützten Rahmen möglich. Mein Vater begleitete mich dabei. Es war für mich ein toller Erfolg.

Bis zum Auto fahren war es dann noch ein zweimonatiger Weg, aber das Erlebnis, dass es wahrscheinlich einmal wieder gehen könnte, spornte mich sehr stark an, die anstrengenden neurologischen Übungen weiterhin mit grossem Fleiss zu machen.

Dabei machte ich mit der Psychologin und den Ergotherapeutinnen viele Übungen auf dem Computer. Nach anfänglichen grossen Frusterlebnissen veranstalteten wir mit der Zeit lustvoll gemeinsame Wettveranstaltungen in den verschiedenen Trainingsprogrammen.

An einem Nachmittag war ich sehr glücklich, weil ich mit einer Ergotherapie-Praktikantin zusammen, die sich in diesen Aufgaben auch noch etwas unsicher fühlte, in einem Trainingsprogramm ein Bestresultat erzielte, das ich vorher und nachher sonst nie erreichte.

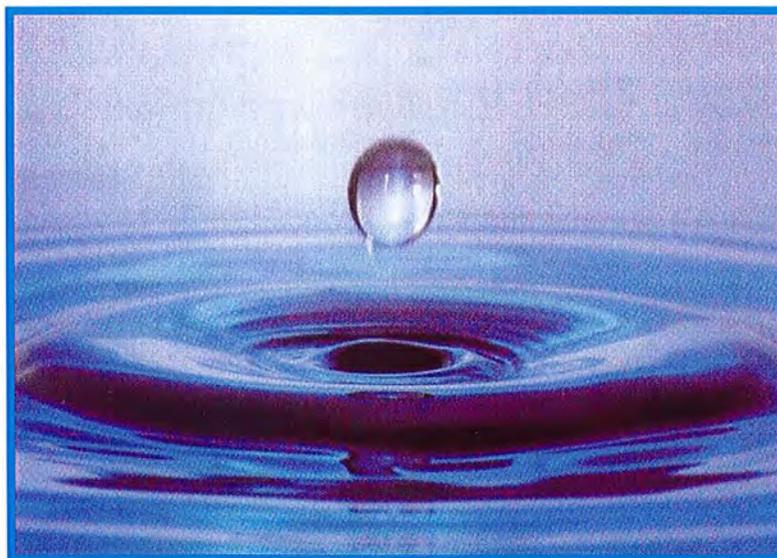
Wir druckten dieses gemeinsam erzielte und für beide bedeutende Resultat mit „kindlichem“ Eifer und mit grossem Stolz aus und präsentierten es der Ergotherapeutin und der Psychologin.

In dieser Situation sind wir beide wohl stark über uns hinausgewachsen.

Schweres durchleiden und neue Hoffnung schöpfen

In der Ausbildungsgruppe der Integrativen Therapie waren oft schwierige Situationen aus dem Leben der Gruppenmitglieder Thema.

Durch die fachkundige Begleitung der erfahrenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die kompetent durch das Leiden und den Schmerz hindurchführten und auch dadurch, dass sie auf das ressourcenorientierte Arbeiten mit uns grosses Gewicht legten, war es für die beteiligten Personen beinahe immer möglich, eine Entwicklungsmöglichkeit zu entdecken oder einen Hoffnungsstrahl zu packen für noch so verfahrenere Situationen.



Immer wird dies nicht möglich sein. Es gibt Situationen im Leben, die sind für einen Menschen nur einfach brutal oder schlimm. Ich finde es sehr fragwürdig, dem leidenden Menschen in solch schwierigen Situationen die Sinnfrage zu stellen.

Es hat mich sehr verletzt, wenn mich einzelne Leute in der Genesungsphase fragten: „Denke darüber nach, welchen Sinn das Ganze für dich hat!“ Solche Aussagen verursachten bei mir aussergewöhnlich tiefe Wut.

Während meiner Spitalzeit dachte ich auch mehrmals an Menschen in meiner Ausbildungsgruppe, die äusserst schwierige Lebenssituationen (zum Beispiel Erkrankung an bösartigem Krebs) überwinden konnten. Das schenkte Kraft.

Auch meine Lebenspartnerin und ich haben gemeinsam schon verschiedene schwierige Lebenssituationen (zum Beispiel in Kolumbien) gemeistert. Das gab mir viel Kraft.

Solche Erinnerungen gaben mir neuen Mut.

Krankheit, Sterben und Tod

Das Ausbildungsseminar beim Arzt und sehr erfahrenen Psychotherapeuten, Herrn Lang, in der Psychotherapieausbildung zum Thema Krankheit, Sterben und Tod war für mich sehr bewegend. Ich habe mich selber verschiedene Male intensiv mit diesen Themen auseinandergesetzt.

Während der Unfallzeit, als ich einige Tage und Nächte lang äusserst brutale Nervenschmerzen am ganzen Körper hatte, wäre ich gerne gestorben. In diesen Tagen wäre es für mich eine Erlösung gewesen, sterben zu können.

Als ich im Koma lag, wäre ich beinahe gestorben. In dieser Zeit erinnere ich mich an ein Empfinden von Wärme, Farbe und Licht.

Die Erinnerung an die Woche im Koma gehörte für mich selber nicht zu den schlimmen Zeiten. Ich spürte Wärme, Augen, liebe Blicke und immer wieder Wärme.

An etwas Schwieriges oder an Angstzustände in dieser Zeit mag ich mich nicht erinnern. Diese Erfahrung zwischen Leben und Tod macht mir vermehrt Mut, im Leben dann auch diese letzte grosse Hürde, so hoffe ich wenigstens, einigermaßen gefasst nehmen zu können.

Sinnfrage

Diese Frage kann ich heute noch nicht beantworten. In Gesprächen mit Menschen, die schwere Krankheiten durchmachten oder schwere Unfälle hatten, habe ich von ihnen erfahren, dass es erst viel später für sie möglich war, einen gewissen Sinn im Ganzen zu sehen – oder besser gesagt, **etwas Sinnvolles im ganzen Ungemach auch noch zu finden.**

Für mich waren Äusserungen über den Sinn - für mich persönlich war das Ganze ein „Unsinn“ - sehr schwer zu ertragen. „Du hast immer viel gearbeitet in deinem Leben, schau jetzt genau hin, was für einen Sinn dieser Unfall für dich hat!“

Solche Äusserungen, nicht böse gemeint, brachten mich in der Situation, da ich ums Überleben kämpfte und da ich darum kämpfte, wieder einmal ins gewöhnliche Leben eintreten zu können, zur Weissglut.

Weniger erzürnt war ich, aber auch diese Äusserungen ärgerten mich, wenn jemand „meine“ Spitalzimmer oder „mein“ Hotelzimmer in Zurzach, in denen ich viele Wochen verbrachte, mit den höchsten Lobpreisungen pries. „Der schöne See, der wunderschöne Garten, der blaue Himmel...“.

Es ist klar, so reden die Menschen, denn etwas wollen sie ja beitragen – auch mit Worten.

Solche Worte können nicht in jeder Situation auf fruchtbaren Boden fallen.

In Zurzach begegnete ich einem alten Mann, der nach einem Hirnschlag unter einer schweren Aphasie litt und an den Rollstuhl gebunden war. Ich kommunizierte häufig mit ihm, ohne grosse Worte, mit Gebärden und mit Blicken. Er konnte nicht mehr in seine Wohnung zurückkehren und musste sich damit auseinandersetzen, in ein Einzelzimmer in einem Pflegeheim umzuziehen.

„Der schöne Garten vor dem Haus, womöglich das farbige Schwimmbad...“, was soll das, wo der Mensch in diesen Momenten doch vor allem spürt, wie er in einer solchen Situation seine extreme Begrenztheit fühlt und wie er auf sich selbst zurückgeworfen ist, und – häufig auch sehr **einsam** ist.

Da ist eine Hand, die streichelt oder eine Hand, die die andere behutsam hält und etwas Geborgenheit schenkt oder ein warmer lieber Blick - das sind wahre tiefe Geschenke.

Diesem Mann, den ich oben erwähnte, mussten die Pflegefachfrauen mitteilen, dass er nicht mehr nach Hause könne und dass seine Wohnung aufgelöst würde. Besuch erhielt er kaum. Auch solche Szenen beobachtete ich während meines Aufenthalts in den Spitälern. Ich fand sie sehr tragisch und sie beschäftigen mich bis heute.

Als ich wieder Teilzeit arbeitete, ging ich zum ersten Mal wieder an wichtige Sitzungen in der Region. Ich traf dort Menschen, mit denen ich schon seit langer Zeit zusammenarbeitete. Zwei Begegnungen sind mir in starker Erinnerung geblieben: Ich gebe die zwei Aussagen wieder:

„Gut, dass ich dich heute sehe. Wie viel Leitungspensum hast du zugesprochen erhalten? Ich muss das sofort wissen, denn ich habe morgen eine wichtige Sitzung zu diesem Thema.“ Kein Kommentar – von mir – dazu.

„Es ist schön, dass du wieder bei uns bist. Ich schätze deine Anwesenheit sehr und freue mich, dass es dir wieder viel besser geht. Sei herzlich willkommen! Wenn du etwas von mir brauchst, bin ich für dich da.“

Die Wiederbegegnungen mit lieben Menschen waren stets emotional sehr bewegte Augenblicke. Sie waren berührend und bereichernd.

Ganz wenige waren in der Art des ersten Beispiels, das mich verstummen liess. Es ist so in der Art, das Leben geht weiter, du bist jetzt da, das ist okay, also arbeite und sei zufrieden!

Aussergewöhnliches

Hilfreich in Sursee und Zurzach war das sehr engagierte Wirken des Pflegepersonals und aller Besucherinnen und Besucher für mich. Schöne Rituale, die ich regelmässig erleben durfte, wie das Nachtgespräch, das nächtliche begleitete Wandern auf dem Gang, Hand auflegen, Fussmassagen, Bäder, ausgedehntes Duschen, alles wundervoll heilende Sachen, für die eigentlich kaum mehr Zeit vorgesehen ist. In schwierigen Situationen setzten sich „rettende Engel“ für mich ein.

Freundinnen und Freunde sind wie Sterne.

Du kannst sie nicht immer sehen,

aber sie sind immer da.

Therapeutinnen und Therapeuten / Ärzte / Pflegefachfrauen

Sie waren alle eine entscheidende Stütze und Hilfe auf meinem Heilungsweg. Viele bereichernde Begegnungen – Mut machende Gespräche, Zuwendung, Anteilnahme, Traurigkeit, wenn sie mich zum Beispiel in meinen horrenden Schmerzen leiden sahen und sorgsame Zuwendung mit Massagen, Wickel, Begleiten bei den täglichen Verrichtungen. So zum Beispiel beim Schritt für Schritt wieder gehen – vier Schritte im Spitalzimmer Sursee gehen – die erste Treppe im Spital Sursee geschafft - alle Treppen im Spital Sursee geschafft – langsam zwar – aber immerhin. Alle diese „Medaillen“, wie in diesem Beispiel erwähnt, erarbeitete ich dank der tatkräftigen, ermunternden und grossen Unterstützung des Pflegepersonals.

Ich besuchte in Sursee und Zuzach einige Therapien; Physiotherapie, Ergotherapie, Massagen, Fussreflexzonen-therapie, Logopädie, Musik- und Maltherapie. Die Begegnungen mit den Menschen in den verschiedenen Therapien waren bereichernd und hilfreich für mich. Ebenso wichtig wie das, was wir in diesen Einzelstunden jeweils erarbeiteten, waren die Gespräche mit diesen Menschen und die Beziehung zu ihnen. Ich finde es bedeutend und wertvoll, dass in der Integrativen Therapie die therapeutische Beziehung ein grosses Gewicht hat. Meine Erfahrungen haben mir bestätigt, dass dies wirklich ein ganz bedeutender Punkt für das Gelingen einer Therapie ist und zwar bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Im Spital hatte ich auf der Station eine Pflegefachfrau, die für mich in aufmerksamer und ganz besonderer Weise sorgte. Sie setzte sich sehr engagiert für mich ein und setzte wichtige Anliegen durch, wie zum Beispiel das tägliche warme Bad in der Badewanne. Wenn es einmal etwas schwierig wurde, gab es diesen „rettenden Engel“, der mir beistand. Lieben Dank.

Das gesamte Pflegepersonal in Sursee und Zuzach engagierte sich sehr für mich. Diese Menschen trugen mit ihrer kompetenten, einführenden und ehrlichen Art viel zu meiner Genesung bei.

Alle Ärztinnen und Ärzte engagierten sich sehr für mich und trugen viel bei auf meinem Heilungsweg.

Humor

Alle Menschen, die mir in den Spitälern von Sursee und Zuzach beistanden (Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte und Besucherinnen und Besucher) zeichneten sich aus durch ihr grosses Engagement für mich. Die meisten von ihnen hatten auch einen schönen Humor. So konnten wir nebst vielen belastenden Stunden hie und da auch scherzen und lachen. Vom Weinen und auch Lächeln waren mit der Zeit auch alle Therapien, die ich in Zuzach genoss, geprägt.

Meine Stimmungsschwankungen waren in dieser Zeit recht gross, aber ich lernte allmählich wieder lächeln und ich denke, das war für mich etwas sehr Wesentliches.

Als sich mein Lachen wieder zurückmeldete, es gab eine lange harte Abstinenzzeit, wurde mein neu begonnenes Leben zunehmend farbiger. Humor ist für mich ein wichtiger Lebensenergiespender.

Die Mutter meiner Physiotherapeutin von Zuzach hat am gleichen Tag Geburtstag wie ich. Solche kleinen Überraschungen waren für mich in der Unfallzeit recht bedeutend. Sie schafften Verbindung und bauten Vertrauen zu den Mitmenschen auf, das in dieser Zeit

zum Glück auch wieder wachsen durfte, nachdem es arg erschüttert wurde, weil alles in meinem Leben durcheinander gewirbelt worden war.

Die verpasste Rückenmassage

Am ersten Abend in Zurzach, ich wohnte die erste Woche in einem Hotel, fand ich einen Zettel im Zimmer. Visite der Pflegefachfrau um acht Uhr abends. Die Pflegefachfrau erschien dann gehetzt um zehn Uhr nachts. Ich bat sie, mir den Rücken mit einer Salbe einzustreichen, da ich starke Schmerzen hatte. Sie schnauzte mich an: „Was glauben sie eigentlich, ich habe noch andere Sorgen, ich muss auch operierte Hüften einbinden“, packte ihren Koffer und verschwand.

Voller Wut habe ich am nächsten Morgen die Besuche dieser Pflegefachfrau abbestellt. Das war die einzige schlechte Erfahrung mit einem Menschen des Pflegepersonals.

Der Ansturm mit einem Bett

Als meine Schmerzen am heftigsten waren und ich oft vor Schmerz sehr laut seufzen musste, kam eine Pflegefachfrau, die als Aushilfe arbeitete, plötzlich an mein Bett ins Zimmer und teilte mir mit, dass ich einen Kollegen im Zimmer erhalte. Da ich andere Menschen gar nicht gerne störe, war dies für mich ein sehr schwieriger Moment. „Mein rettender Engel“, regelte die Situation dann kurz und schnell mit den Worten: „Im Moment kann in diesem Zimmer kein zweiter Patient liegen“, und stiess das leere Bett entschlossen wieder aus dem Zimmer.

Diese Pflegefachfrau hat sich in sehr vielen Situationen engagiert für mich eingesetzt. Wenn ich sehr traurig war, hat sie mich getröstet. Herzlichen Dank.



Kraft, die ich schöpfte, aus der Austauscharbeit mit dem Projekt „La Nueva Esperanza“ in Kolumbien (ab 1985)

In Kolumbien wohnte unsere Familie während unseres Interteam-Entwicklungseinsatzes in einem sehr abgelegenen Gebiet in einem Weiler mit Kleinbauern in einem kleinen gemieteten Häuschen mit zwei Räumen ohne elektrischen Strom und ohne fliessendes Wasser. Für den Weg in die nächste Stadt brauchten wir mit einem einmal täglich verkehrenden Bus etwa vier Stunden. Meistens waren wir zu Fuss oder mit Pferden unterwegs.

In unserer Nachbarschaft war ein kleines gemeinschaftlich geführtes Geschäft und es war dort auch ein Gemeinschaftsraum für die Bewohnerinnen und Bewohner des Weilers. An einem Abend versammelten sich dort viele Menschen, um auf einem benzinbetriebenen Fernseher, Elektrizität gab und gibt es dort immer noch keine – ein Fussballspiel anzusehen. Ich hatte sehr viel Glück, dass ich nicht dabei war mit meinen zwei Kindern, denn ich hatte eine Einladung für das Fussballspiel und wer mich besser kennt, weiss, dass ich ein Fussballfan bin. Wir waren in dieser Nacht mit unserer kolumbianischen Freundin, Marylen Serna Salinas, in ein Gespräch bei gemütlichem Kerzenschein vertieft, als es an unserer Türe klopfte und wir um Hilfe gebeten wurden. Ein grosses Explosionsunglück hatte innert Sekunden das Leben von vielen jungen Menschen ausgelöscht.

Viele Schwerverletzte wurden von uns geborgen und mit lebensrettenden Sofortmassnahmen versorgt. Auf sehr schwierige Art und Weise gelang es, alle schwer verletzten Personen, es waren etwa 25 Personen mit schweren Verbrennungen, bis zum Morgengrauen in das Spital von Popayán einzuliefern. Von diesem Moment an war ich zusammen mit meinem kolumbianischen Freund Gerardo drei Monate lang im Spital tätig als Begleiter und als Koordinator aller anfallenden Arbeiten. Das Spital war damals praktisch nur ein Haus mit Dach und Apparaturen. Salben, Verbände, Schmerzmittel und andere Medikamente... nichts davon war in dieser Zeit da. Das Spitalpersonal trat dann später in einen Streik, weil es diesen unvorstellbaren Zustand nicht mehr aushielt.

Die Solidarität der kolumbianischen Bevölkerung des Weilers war riesengross. Wir erhielten Blutspenden, in allen Apotheken konnten wir Salben und Verbände organisieren. In tagelangem Ringen mit den Behörden und mit den notwendigen Unterschriften ausgestattet, konnten wir auch dringend notwendige starke schmerzlindernde Medikamente auftreiben, da die Patientinnen und Patienten Tage und Nächte lang von unsäglichem Schmerzen gequält wurden...

Das Spitalpersonal behandelte die Patienten kompetent und engagiert. Etliche schwebten in Lebensgefahr. Ein Jugendlicher und ein Kind starben im Spital. Gerardo und ich unterstützten die Familien bei den Beerdigungen. Die anderen Menschen konnten mit vereinten Kräften gerettet werden.

Meine Lebenspartnerin Monika und die kolumbianische Lehrerin und Ethnologin, Marylen Serna Salinas, begleiteten die Familien äusserst engagiert im Weiler.

Auch Luis Ever, ein junger 18-jähriger Katechet, der viel mit uns zusammen arbeitete - unsere Kinder und wir waren sehr befreundet mit ihm - verlor bei diesem Unfall das Leben.

Es war sehr schön und stets eine frohe Atmosphäre, wenn wir mit ihm zusammen arbeiteten. Ich denke bis heute noch oft an Luis Ever und seine frohe Art.

Diese gewaltigen Szenen tauchen in meinem Leben immer wieder auf. Die riesige Solidarität und Zusammenarbeit unter den Menschen in dieser schwierigen Situation beeindruckte mich tief.

Jeden Mittwochabend findet noch heute - nach vielen Jahren - eine Erinnerungsfeier in dem Weiler statt. Wenn jemand von unserer Familie im Rahmen eines Besuches in den Projekten weilt, die wir seit mehr als 20 Jahren und auch in Zukunft in Kolumbien begleiten, nehmen wir stets auch an einer solchen für die Gemeinschaft bedeutenden Zusammenkunft teil.

Die Projektarbeit in Kolumbien ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Die Projekte, in denen wir selber mitgearbeitet haben, bestehen bis heute. Sie werden von kolumbianischen Fachkräften geführt und haben eine grosse Bedeutung erlangt im Süden Kolumbiens. Wir betätigen uns weiterhin beratend und unterstützen die Projekte für dringende Anliegen ideell und finanziell mit unserem Freundeskreis.

Im Jahr 2008 wird ein Teil unserer Familie (Noemí, Mirjam, Monika und ich) eine Zeit lang in Kolumbien in unseren Projekten mitarbeiten.

So werde ich - nach gut elf Jahren - die lieben Menschen in Kolumbien wieder einmal sehen und ihnen nahe sein können.

Darauf freuen wir uns alle in ganz besonderer Weise.

Ich musste nach meinem Unfall mit allem rechnen. Ich habe in dieser Zeit immer wieder an die Menschen gedacht, die trotz der misslichen Lebenssituationen stets aufs Neue kämpfen für eine kleine Verbesserung ihrer Lage. Dies hat mich gestärkt.



Begegnungen

Ich habe in meinem Leben schon einige Male mit schwerkranken Menschen wichtige Begegnungen gehabt. Einige Menschen durfte ich während längerer Zeit auch auf dem schwierigen Weg begleiten.

Ich selber war dankbar, als mich in meiner äusserst schwierigen Unfallzeit liebe Menschen begleiteten und mich stark unterstützten.

Das stärkt sehr.

Totale Abhängigkeit

Es war für mich in dieser ausgeprägten starken Form das erste Mal im Leben als Erwachsener, dass ich für lange Zeit ganz auf die anderen Menschen angewiesen war. Ich unterstütze gerne meine Mitmenschen. Dies macht mich glücklich und froh. Jetzt durfte ich voll auf die Hilfe meiner lieben Mitmenschen zählen und mich ihnen anvertrauen. In dieser dichten Form war dies neu für mich.

Auch dies machte mich glücklich, diese Zuwendung, ohne Gegenleistung – einfach so – zu geniessen.

Begutachten

Ich wurde auf meinem Heilungsweg von verschiedenen Menschen begutachtet. Es gibt verschiedene Gründe für solche Begutachtungen. Je nach Mensch, der dies mit mir machte, war es zu überstehen, oder war es meiner Meinung nach eher „daneben“. Am besten schnitt dabei ein Mann ab – es waren übrigens alles Männer – der zwangsweise frühpensioniert wurde und diese Arbeit als eine der letzten ausführte. Er machte diese Arbeit einfühlsam mit mir.

Am schlimmsten war eine Begegnung mit einem Mann, der mich angeblich in allem besser kannte als ich mich selbst – und dies nach zwei Stunden. Er konnte mich als Mensch mit dieser schweren Unfallgeschichte nach zwei Stunden „ausgezeichnet“ erfassen und zwar in einer Art, die meinem Fühlen und auch den Tatsachen zum grössten Teil nicht entsprach.

Da stehst du dann! Erschrocken nimmst du dies wahr und fühlst dich verletzt. Die meisten deiner Aussagen werden gegen dich verwendet. Da blieben mir die Worte weg. Wut und Trauer kamen hoch, die Unfallzeit war wieder höchst präsent. Und den Schmerz, physisch und psychisch, spürte ich wiederum tagelang sehr nah.

Ich werde keine Gespräche mehr in dieser Art - und ohne einen Menschen, der mich begleitet, mit einem Versicherungsagenten führen.

... und wiederum begutachten

Ende September 2006 wurde ich von der Versicherung für eine weitere Begutachtung aufgeboten. Diesmal bei einem Arzt. Meine Lebenspartnerin Monika begleitete mich dabei. Der untersuchende Arzt war erstaunt darüber, akzeptierte dies dann aber. Mit der Hilfe von Monika und dem Daumendrücken von lieben Menschen schaffte ich es gut, während der Befragung und der Untersuchung in die schrecklichsten Ereignisse meines Lebens einzutauchen. Ich fühlte mich vom Arzt ernst genommen. Es wird weitere Abklärungen geben.

Ich kämpfte mich in den letzten drei Jahren zum Leben zurück und ich bekam dieses neue Leben als grosses Geschenk. Da ich die letzte Abklärung gut überstanden habe, habe ich neuen Mut, auch die weiteren Abklärungen der Versicherung, die noch folgen werden, einigermaßen gut zu überstehen. Aber es werden so regelmässig weitere belastende Situationen entstehen.

Eine weitere neuropsychologische Abklärung hat im August 2007 stattgefunden. Ich „schaffte“ es gut alleine. Im September 2007 fand das Auswertungsgespräch statt. Die wertschätzende und engagierte Neuropsychologin hat einen sehr differenzierten und für mich wertvollen Bericht verfasst. Besten Dank!

Dokumente als Mutmacher

Nachdem ich die „Kleinkind – Trotzphase“ und die „pubertäre Phase“ im Schnellzugstempo durchlaufen hatte, realisierte ich, dass ich all die Geschäfte des Alltags nicht mehr bewältigen konnte.

Durch den Unfall war meine Selbständigkeit und Eigenständigkeit blitzartig auf ein Minimum reduziert worden. Mit zunehmender Genesung kam bei mir auch wieder stark das Bedürfnis auf, eigenständige Schritte zu machen und eigenständig Fähigkeiten und Kompetenzen wieder aufzubauen.

Die Vorbereitungen auf das erste Mal einer bestimmten Tätigkeit dauerten Stunden, waren mit Ängsten verbunden und bedeuteten immer einen grossen Kraftakt für mich. Die Aufmunterungen der Menschen um mich herum waren von grosser Bedeutung, das Mutmachen für mich entscheidend. Das Gefühl, etwas wieder zum ersten Mal geschafft zu haben, war dann in der Folge auch stets unbeschreiblich schön.

Generalabonnement der SBB - Identitätskarte – Natel – Bankkarte – so wurde für mich das Wiederbenützen können des GA's der Bahn, der Identitätskarte, der Bankkarte und des Natels sehr bedeutungsvoll.



Die erste Bahnfahrt allein

An einem Samstag machte ich zum ersten Mal wieder eine Bahnfahrt allein. Die Reise sollte mich nach Baden führen. Meine Lebenspartnerin Monika erwartete mich dort, um mit mir das Thermalbad in Baden zu besuchen und diesen Tag mit mir zu verbringen. Um halb fünf Uhr morgens begann mein Herz in aufgeregter Vorfreude zu hämmern an. Bis um zehn Uhr vormittags, das war die Abfahrtszeit, waren bei mir noch vielfältige Vorbereitungen und Wiederholungen der Vorbereitungen nötig. Ich machte mir einen Plan, wie ich dies anstellen wollte. Dank dieses Plans und mit ein wenig Glück, schaffte ich es dann auch wirklich, um zehn Uhr in den Zug zu steigen.

Nachuntersuchungen

Im Juni 2004 hatte ich zwei sehr wichtige Nachuntersuchungen bei Dr. Norbert Satz, dem bekanntesten Zeckenspezialisten der Schweiz. Ich musste mich Ende Juli auch einer Lumbalpunktion unterziehen, vor der ich grosse Angst hatte. Alles verlief gut. Mit den Ergebnissen bin ich zufrieden. Obwohl ich mich schon recht gut fühlte in dieser Zeit, waren die zwei Wochen bis zum Erhalt der Ergebnisse etwas bange Wochen.

Es ist zum Glück keine grössere Schädigung aufgetaucht. Schmerzen aber treten immer mal wieder auf. Für den gesamten Heilungsprozess brauche ich noch Geduld. Das sei meistens noch ein jahrelanger Prozess, aber mit einer guten Prognose. Grössere Verschlimmerungen sollten eigentlich keine mehr auftreten. Bei mir wird der Heilungsweg voraussichtlich etwa fünf Jahre dauern. (Aussage von Dr. Satz). Mit diesem Resultat in der Tasche, das mich doch recht beruhigte, reiste ich mit meiner Tochter Noemí zusammen von Zürich nach Genf und von dort mit der Familie in die Ferien an das von mir herbeigesehnte Meer und das warme Wasser, in dem ich mich sehr wohl und geborgen fühle.

Seither muss ich regelmässig zur Nachuntersuchung nach Zürich gehen und besuche auch weiterhin die Therapien: Osteopathie, Physiotherapie und Fussreflexzonen-therapie.

Zukunftsansichten bei den Therapien

Im Juni 2007 konnte ich die Fussreflexzonen-therapie beenden, die Physiotherapie werde ich im Frühling 2008 beenden, wenn alles nach Plan läuft. Die Osteopathie werde ich noch längere Zeit als wichtige Therapie für mich beibehalten. Sie hilft mir stark, die auftretenden Schmerzen „im Griff“ zu haben.

Ziele

Ich hatte stets Ziele vor Augen. Zwei davon möchte ich besonders erwähnen:

Der Urlaub mit meiner Lebenspartnerin Monika war mir sehr wichtig – eine Reise nach Griechenland, ein langgehegter Traum – geplant im September 2003.

Er wurde für mich ein wichtiger Ansporn, beständig an meinem Gesundheitszustand zu arbeiten und das, was ich machen konnte, ausdauernd zu trainieren.

Dein Schritt

Miss den eigenen Weg nicht an dem Flug der Schwalbe noch am Schneckenschleichen, sagt ein weises Sprichwort.

Doch verlässlich gleiche alle deine Schritte deinem Herzschlag an.

So erreichst du sicher, nach der Schwalbe freilich, aber vor der Schnecke das ersehnte Ziel.

Karl Kuprecht



Am Sonnenblumenfest, anfangs September 2003, wollte ich das Zehnjahresjubiläum an der Schule mitfeiern. Als ich einsehen musste, dass dies nicht geht, hatten befreundete Menschen die Idee eines kurzen Videos. Kurz vor diesem Fest verwandelten wir das Spitalzimmer in ein Filmstudio. Während rund einer Stunde durfte niemand das Kamerateam im Zimmer stören. Für mich war das ein grosses Erlebnis. Die Pflegefachfrauen hatten Freude, diese Aktion mitzugestalten; eine Stunde lang keinen Unterbruch und bestimmt auch keine Spritze. Es war einer meiner ersten längeren Texte, den ich wieder schreiben konnte. Mit Hilfe einiger Tricks des einfühlsamen Kamerateams konnte ich den Text auf Video aufnehmen. Für mich wurde diese Zeit der Videoaufnahme zu einer sehr bewegenden Stunde.



Die beiden Unternehmungen (Teilnahme am 10 Jahres Jubiläum und Reise nach Griechenland) waren in dieser Zeit realistischerweise nicht möglich. Für mich selber waren es aber sehr wichtige **reale** Ziele.

Das Schreiben übte ich verbissen. Zuerst waren meine Erfolge einzelne mit zittriger Hand geschriebene Worte und so übte und übte ich. Ich schreibe mit Freude und drücke mit meinen Texten gerne auch meine Gefühle aus. Als dies wieder besser ging, war ich sehr glücklich.

Fragen – Fallen – Verzweiflung – Ängste

Fragen

In der ersten Phase nach meinem Unfall tauchten diese Fragen auf:

- * Wie werde ich wohl mein Leben verbringen können?
- * Werde ich wieder Einzelförderung und Beratung machen können?
- * Werde ich die Schule wieder leiten können?

Fallen

- * Vorspiegeln falscher Tatsachen und Verharmlosungen. Dafür entwickelt der kranke Mensch meiner Ansicht nach einen Riecher
- * Meinen Fragen und der Wahrheit ausweichen
- * Schwarzmalerei
- * Nicht sagen, was man wirklich denkt
- * In den folgenden drei Bereichen hatte ich zu meinem grossen Glück kaum Erfahrungen gesammelt und wenn, dann nur in Ansätzen
- * Sinnfrage: „Denke nach, was das für dich bedeutet!“
- * Aufzeigen meiner Schwächen: „Du sprichst aber recht schlecht!“
- * Gutgemeinte Ratschläge: „Du hast immer sehr viel gearbeitet. Jetzt hast du viel Zeit, über dein Leben nachzudenken!“

Das liess mich verzweifeln und machte mir sehr Angst

Ich kann nicht mehr gehen.

Ich kann nicht mehr schreiben.

Ich kann nicht mehr essen.

Ich kann nicht mehr reden.

Ich habe heftigste Nervenschmerzen am ganzen Körper.

Ich kann nicht mehr lesen.

Ich kann nicht mehr schlafen.

Ich fühle mich zu nichts mehr fähig.

Ich fühle mich in den langen Nächten einsam, auch wenn ich immer von sehr lieben Menschen begleitet wurde.

Ich habe schreckliche Angstträume.

Ich bin oft sehr traurig und finde meine Fröhlichkeit vorerst nicht wieder.

Jeder Mensch wird in einer Krankheitsphase oder nach einem Unfall anders reagieren.

ABER:

Jeder Mensch braucht auf irgendeine Weise starke Zeichen von seinen lieben Mitmenschen.

Das machte mir Angst

- * Angst vor ersten Sitzungen mit Behörden
- * Angst vor Sitzungen mit Behördenmitgliedern
- * Welche Entscheidungen werden wohl über mich – und – ohne mich - gefällt?

Ich selber hatte in der zweiten Phase meines Heilungsprozesses eine grosse Zuversicht, dass es gehen wird. Ich war überzeugt, es wird gehen, ich werde es schaffen, auch wenn

es nicht ganz einfach wird. „Ich werde die Aufgaben wieder übernehmen. Es wird gehen,“ gab ich klar zu verstehen. „Lasst mich beginnen mit der Arbeit! Es wird gehen.“ Ab Januar 2004 war ich bestrebt, wieder mitzugestalten in allen beruflichen Tätigkeitsgebieten.

Ich bin den Menschen dankbar, dass sie mir das Vertrauen schenkten und sie nach anfänglichem Zögern und nach dem Überwinden ihrer Ängste mich in der Folge frei gestalten liessen.

Ich selber war damals in Zurzach schon bald einmal überzeugt, dass ich wieder an der Heilpädagogischen Schule in Sursee arbeiten werde und dass ich auch die Leitung der Heilpädagogischen Schule in Willisau wieder übernehmen werde. Schön, dass beide mir lieben Tätigkeiten wieder möglich wurden.

Bedeutende Perlen und Schritte auf meinem Heilungsweg

Perlen: Ich habe im Mai 2006 nochmals als Puzzle zusammengetragen, was mir half. Die folgenden Ausführungen sind ein Ausschnitt davon:

Menschen in meiner Nähe

Spontane, überraschende Besuche

Trauben: Symbol für mich für Lebensenergie und Lebensfreude

Besuche auf Bestellung

Menschen: aufmuntern – Anteil nehmen – mitweinen – Mitleid haben – trösten

Wickel

Briefe – Karten – Gedichte – Geschichten

Warmes Wasser – Dusche – Badewanne – Thermalbad – „Wildwasserbad“

Menschen ehrlich und hoffnungsvoll

Wir werden zu dir stehen, was auch sein wird

Das Bartschneiden nach dem Aufwachen aus dem Koma

Menschen da sein – gefühlvoll

Die Brille nach einem Monat erstmals wieder aufsetzen können

Die Abschlussprüfung der Pflegefachfrau

Die ersten drei Schritte im Zimmer

Kurz auf einem Bein stehen können

Die erste Treppe geschafft im Spital

Die Körperpflege allmählich und schrittweise wieder selber machen können

Ehrlichkeit der Menschen

Das Wandern auf den Spitalterrassen in Sursee und in Zurzach

Das köstliche Mittagessen bei der Familie in der Nähe des Spitals

Menschen pflegen mich und helfen mir

Das erste Durchschlafen

Pello, unser Spital-Clown

Ich kann meinen Namen wieder schreiben

Video für das 10-Jahresjubiläum der HPS

Menschen stehen zusammen, Solidarität

Fussmassagen

Hoffnung nicht verlieren – Mitmenschen machen mir Mut

Hände auflegen

Nach zwei Monaten Spitalaufenthalt, erstmals wieder leise Musik hören können, auch zum besseren Einschlafen

Hotel in Zurzach

Mit Monika im Hotel

Einkaufen gehen
Mein erster Waldspaziergang
Mein erstes Konzert: Glasharfen Konzert
Menschen hoffen und bangen mit
Badminton und Fussball
Mein erster Theaterbesuch
Joggen
Velo fahren lernen
Ich erhalte Kärtchen, damit ich wieder schreiben kann
Neurologische Untersuchungen durchstehen und später die anstrengenden Tests wieder bestehen
Menschen freuen sich mit mir über die Fortschritte
Zum ersten Mal wieder allein im Zug reisen können mit dem Generalabonnement (GA)
zu Monika in Baden
Erste Bahnfahrt alleine an einem Sonntag
Sonntags, alleine erste Ausflüge planen und durchführen

Beginn der Planungsarbeit ab November 2003 an der Schule
Arbeiten ab 1. Januar 2004 im Teilpensum: Neustart als Leiter
Arbeiten mit dem vollen Leitungspensum ab dem 1. März 2004
Wiederaufnahme der Arbeit an der HPS Sursee am 16. Juni 2004
Und viele Puzzleteile mehr...

Gedanken: Schluss

Das war stark von meinen Mitmenschen

Meine ganze Familie stand mir stets tatkräftig zur Seite und engagierte sich mit all ihren Kräften für mich. Dafür danke ich meinen vier lieben Kindern Noemí, Mirjam, Sarah und Raphael sowie meiner lieben Lebenspartnerin Monika. Sie haben ihre eigenen Bedürfnisse total zurückgestellt und waren voll und ganz für mich da. Danke schön!

Liebe Menschen rundherum

Ich hatte in meiner Unfallzeit viel Zeit: Zeit zum Grübeln, Zeit zum Traurigsein, Zeit, mich zu freuen. Vor allem, Zeit für wertvolle Gespräche mit lieben Menschen.

Diese vielen kurzen und langen Gespräche wurden zu kostbaren Perlen für mich. Sie sind mir in guter Erinnerung und werden es auch bleiben.

Ich hatte meistens die Gewissheit: Die Mitmenschen werden zu mir stehen, was auch geschehen wird. Das war mein grösstes Geschenk: Es gibt Menschen, die voll und ganz zu mir halten werden, auch dann, wenn ich nicht mehr gesund werde.

Einige Menschen sagten mir immer wieder den einfachen, aber in einer solchen Notsituation entscheidenden Satz:

„Ich werde dir helfen und zu dir stehen, was auch sein wird.“

Ein solch starker Satz ist eine Perle, welche funkelt wie Gold. Diese Perle wirkt heilend für Leib, Herz, Verstand und Seele.

Ich hoffe, dass die Lektüre dieser Zeilen dich anregen wird zum Reflektieren über das Kranksein – aber auch zum dankbaren Reflektieren über das Gesundsein.

Ich wünsche dir, dass du in deinen zukünftigen Begegnungen mit kranken oder verunfallten Menschen dich nicht gebremst oder gehemmt fühlst durch die wenigen negativen Erfahrungen, die ich in meinem Bericht auch beschrieben habe. Vielmehr soll es dir Mut machen, spontan Kontakt aufzunehmen zu kranken oder verunfallten Menschen.

Irgendwie muss der Mensch ja in schwierigen Situationen reagieren. Meistens kommt dies meiner Meinung nach gut an, wenn wir uns in die Situation der Patientin oder des Patienten einzufühlen versuchen.

Wenn wir einmal daneben sind mit unseren Aussagen, können wir dies ja spätestens dann korrigieren, wenn wir die Reaktion des andern Menschen gut beachten.

Sehr hilfreich war für mich, dass viele Menschen mich fragten, was wünschst du von mir heute – hier und jetzt?

Die Antwort dieser Frage war sehr von der jeweiligen Befindlichkeit an diesem Tag oder in dieser Stunde abhängig. Sie war auch vom Besuch abhängig.

Auch von der jeweiligen Stimmung des erkrankten oder verunfallten Menschen ist dies abhängig. So konnten die Bedürfnisse bei mir von Stunde zu Stunde wechseln.

Ich bin mir bewusst, dass dies auch eine sehr grosse Herausforderung für alle Menschen war, die mich besuchten.

Ich begann meine Ausbildung in Integrativer Therapie etwa nach der Lebensmitte eines Menschenlebens. Dies war für mich ein sehr guter Zeitpunkt. Ich hatte bis dahin schon

ein bewegtes Leben mit vielen bereichernden, aber auch mit schwierigen Situationen hinter mir.

Die Ausbildung in Integrativer Therapie hat meiner Meinung nach entscheidend und positiv auf meine Persönlichkeitsentwicklung eingewirkt.

Ich bin froh, dass ich diesen langjährigen vertieften Ausbildungsweg gegangen bin, obwohl es weniger umfangreiche und weniger komplexe, kürzere und billigere Ausbildungen gegeben hätte, die ich mit weniger Aufwand hätte machen können.

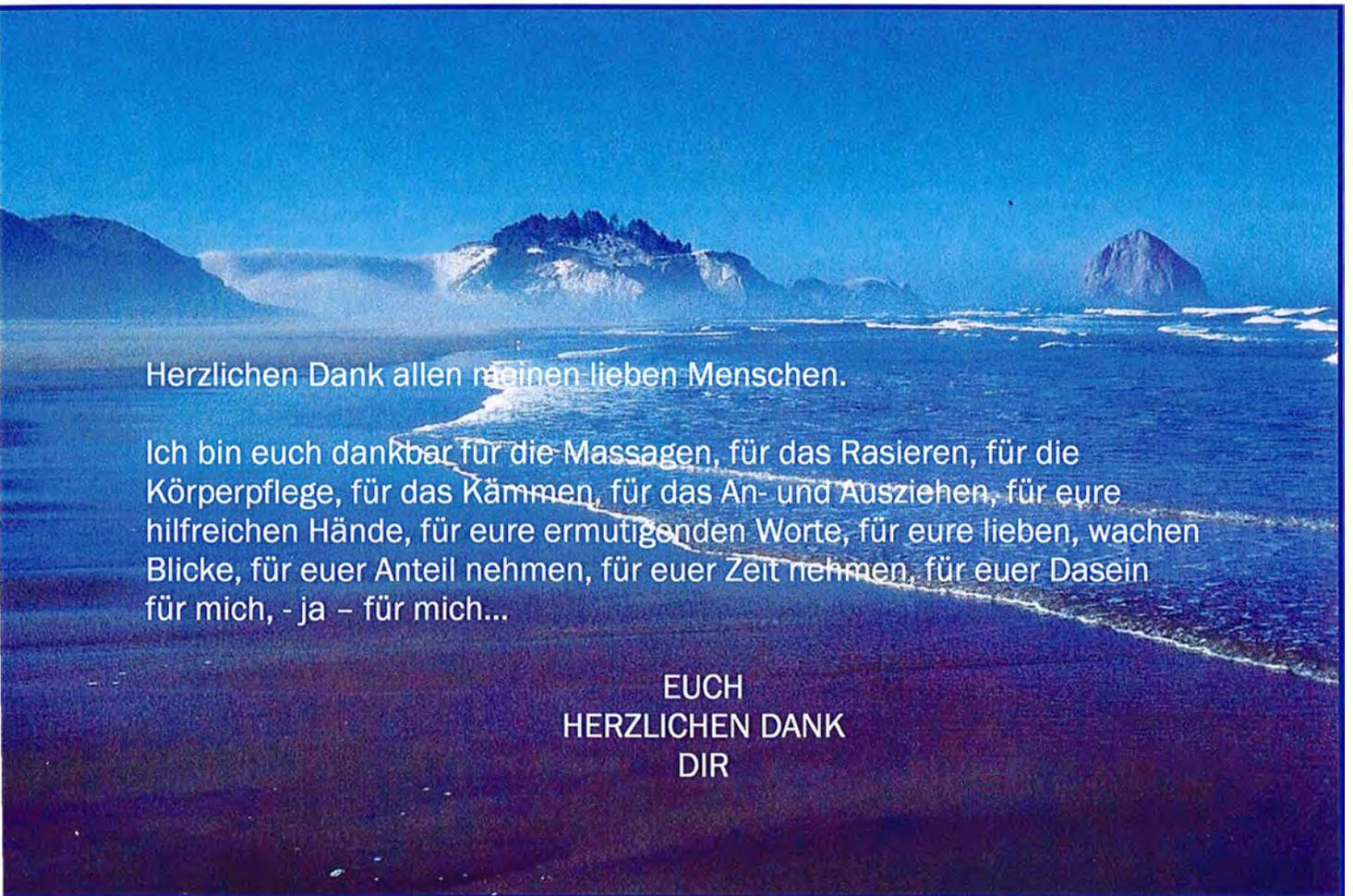
Heute bin ich sehr dankbar, dass ich diese Ausbildung in Integrativer Therapie machen durfte. Sie wird in bereichernder Weise mein berufliches kompetentes Arbeiten, aber auch mein ganzes zukünftiges Leben beeinflussen.

Ich bin auch froh, dass ich diese Ausbildung jetzt abgeschlossen habe.



Ich bin neugierig zu lernen.

Ich bin neugierig aufs Leben und ich freue mich auf Überraschungen, auf wertvolle Begegnungen mit lieben Menschen und freue mich sehr, dass ich das Leben jetzt wieder selbstständig, gesund und mutig anpacken kann.



Herzlichen Dank allen meinen lieben Menschen.

Ich bin euch dankbar für die Massagen, für das Rasieren, für die Körperpflege, für das Kämmen, für das An- und Ausziehen, für eure hilfreichen Hände, für eure ermutigenden Worte, für eure lieben, wachen Blicke, für euer Anteil nehmen, für euer Zeit nehmen, für euer Dasein für mich, - ja – für mich...

EUCH
HERZLICHEN DANK
DIR

Dagmersellen, im Januar 2008

Gestaltung der Arbeit: Dora Marti
Willy Bühler-Vonesch

Fotos: Alessandro Bee
Martin Hill
und andere

Mögest du immer

**Luft zum Atmen,
Feuer zum Wärmen,
Wasser zum Trinken
und Erde zum Leben haben.**

aus Lateinamerika

DAS WÜNSCHE ICH DIR VON HERZEN

Verzweiflung

Hilflos ausgeliefert
Gewünschter Tod als Erlösung vom Schmerz

Wurzeln

An Boden gewinnen
Die Wurzeln tragen – die Wurzeln nähren
Die Wurzeln tragen – wachsen und erstarben

Vertrauen

Sich anvertrauen
Am Patienten vorbei – mit dem Patienten dabei
Hilfreiche Unterstützung – von Mensch zu Mensch
Familie – Freundschaften entdecken – Freundschaften erstarben
Neue Freundschaften entstehen und wachsen

Lebenskraft

Wasser als Lebenselixier
Mit den Farben zum Wiederaufblühen der Sinne

Humor

Wieder entdeckter Humor als Fenster zum Leben

Text: Willy Bühler-Vonesch
Sommer 2006



Bild: Monika Bühler-Vonesch
2007

**GRACIAS A LA VIDA QUE ME HA DADO TANTO
QUE ME HA DADO LA RISA Y ME
HA DADO EL LLANTO...**

**DANKE DEM LEBEN, DAS MIR SOVIEL GEGEREN HAT, ES HAT MIR
DAS LACHEN GEGEREN UND ES HAT MIR DAS WEINEN GEGEREN...**

VIOLETTA PARRA, CHILE



Zusammenfassung: Tanz zum Regenbogen - Die Beschreibung eines Behandlungsverlaufs und eines selbsttherapeutischen Prozesses

Die Weiterbildung in der *integrativen Psychotherapie* prägte mich nach einem Unfall sehr stark. Ich hatte damals bereits mehr als die Hälfte der Ausbildung bestanden und viele wichtige Bereiche der *Integrativen Psychotherapie* kennengelernt. Viele Themen, die wir vertieft behandelten in der Ausbildung wie Resilienz, Vertrauen, Verlust, Tod, Familie, Mitmenschen, Verzweiflung, Ängste, Freude etc., begegneten mir in meinem Heilungsprozess sehr nahe. Stete kleine Schritte ins Leben zurück schenkten mir Hoffnung und liessen mein Vertrauen ins Leben wachsen. All dies kommt in meiner Arbeit, Tanz zum Regenbogen, stark zum Tragen. Die Familie, liebe Menschen, Therapeutinnen und Therapeuten unterstützten mich dabei, wieder zuversichtlicher zu werden. In kurzen Momenten kam auch meine frühere Fröhlichkeit wieder zum Vorschein. Meine eigene Willenskraft erstarbte und liess zusammen mit allen begleitenden Unterstützungsmassnahmen der Menschen um mich herum mein Vertrauen grösser werden und meine Hoffnungen auf Genesung realer erscheinen. Ich verbrachte im Spital und in der Rehaklinik fünf Monate. Zwei Jahre lang besuchte ich häufig die Physiotherapie und die Osteopathie. Das unterstützte mich darin, die noch verbliebenen Schmerzen zu lindern. Ich bin sehr dankbar für meinen gesamten Heilungsprozess. Auf mich allein gestellt, hätte ich dies niemals geschafft. Diese Überlegungen kommen in meiner Arbeit, Tanz zum Regenbogen, zur Geltung.

Schlüsselwörter: *Integrative Psychotherapie*, Ängste, Verlust, Tod, Verzweiflung, Wut, Resilienz, Vertrauen, Hoffnung, Zuversicht, Entwicklungsschritte, Freude, Dankbarkeit

Summary: Dance to the Rainbow - The description of a course of treatment and a self-therapeutic process

The further education in *Integrative psychotherapy* had a very strong influence on me after an accident. At that time I had already passed more than half of the training and had become acquainted with many important areas of *Integrative psychotherapy*. Many topics that we dealt with in depth during the training, such as resilience, trust, loss, death, family, fellow human beings, despair, fears, joy, etc., came very close to me in my healing process. Constant small steps back into life gave me hope and let my trust in life grow. All this comes strongly to bear in my work, Dance to the Rainbow. The family, dear people, therapists supported me in becoming more confident again. In short moments, my former cheerfulness reappeared. My own willpower strengthened and, together with all the accompanying support measures of the people around me, made my confidence grow and my hopes for recovery seem more real. I spent five months in the hospital and in the rehabilitation clinic. For two years I frequently visited physiotherapy and osteopathy. This supported me in relieving the pain that still remained. I am very grateful for my entire healing process. Left to my own devices, I would never have been able to do this. These reflections come through in my work, Dance to the Rainbow.

Keywords: Integrative psychotherapy, fears, loss, death, despair, anger, resilience, trust, hope, confidence, developmental steps, joy, gratitude