

von Anna Christa Endrich

Notizen aus der Rehamed

Teil I

Die Rehamed In Heidelberg ist eine freundliche und lebendige Einrichtung, wo ich nach meiner Hüft-Operation gerade einige Wochen sehr gut unterstützt worden bin. Wahrscheinlich gibt es mittlerweile auch in vielen anderen Städten in Deutschland solche ambulanten Reha-Einrichtungen. Diese hier ist seit zwei Jahren in neuen Räumen, sehr gut ausgestattet und hat ein nettes, junges und kompetentes therapeutisches Team aus Ergo-, Physio-, Sporttherapeuten und Ärzten. Es gibt ein reichhaltiges und modernes Angebot an Trainings- und Behandlungsgeräten und ein freundliches Service-Team. Dazu eine gute Logistik und ein sehr praktisches Konzept mit Abhol- und Bringdienst morgens und abends. Im Haus findet sich eine ansprechende Lobby, ein angenehmer Umkleide- und Ruhebereich; es gibt, helle lichte und freundliche Behandlungs- und Trainingsräume mit Aussicht auf den Bahnhofsvorplatz, auf Wiese und Bäume. Wegen all dieser Bedingungen und auch weil neben den Reha-Patienten viele schon wieder/eher gesunde und jüngere Leute für ihr Training dorthin kommen, fühlt man sich fast wie mitten im Leben.

Und doch ist es auch eine besondere Situation in so einer Rehamaßnahme. Ein bißchen herausgefallen aus der Zeit, manchmal wie früher mit der Klasse im Sportunterricht oder im Landschulheim, nett, auch lustig. Einige sind schnell miteinander vertraut. Es gibt das Bedürfnis, von sich zu erzählen, auch die Bereitschaft, den anderen zuzuhören, ihren persönlichen Krankheitsgeschichten. Und es gibt auch manchmal das miteinander Sinnieren darüber, wie es weitergeht mit dem Leben nach der Reha.

Es ist ein besonderer Zeit-Raum, mit besonderen Hoffnungen, auch mit der Chance, die nächsten Schritte im Leben neu zu betrachten.

Aus meiner Sicht als Patientin und auch als Shiatsu-Lehrtherapeutin habe ich ein paar Beobachtungen und Ideen hierzu aufgeschrieben.

Und ich bin mir bewusst, dass meine Beobachtungen und Überlegungen auch beeinflusst sind von meinem eigenen Prozess in der Zeit vor und nach meiner Operation: es war und ist für mich

eine intensive Phase des Umbruchs, in der ich neben dem Angebot in der Rehamed auch durch Shiatsu Behandlungen und Feldenkrais Stunden eine gute Begleitung erfahren habe.

Auf diesem Hintergrund denke ich an zusätzliche Möglichkeiten, die sich für einige Patienten als Hilfe erweisen könnten: in Bezug auf den Alltag, in den sie wieder zurückgehen und ihre Möglichkeiten und Herausforderungen dort, auf längere Sicht gut für ihre Lebensqualität und ihre Gesundheit zu sorgen. So dass vielleicht nicht nach kurzer Zeit die nächste Rehamaßnahme nötig wird oder das nächste Gelenk therapeutische Hilfe braucht.

Eine wichtige Fragestellung scheint mir zu sein: wieviel Aktivität tut jedem einzelnen gut? Und wie ist die Aktivität eingebunden in die Regeneration, in die Ruhephasen? Mir ist besonders aufgefallen, dass die Motivation oder auch der Druck, aktiv zu sein, im Ablauf der Rehatage sehr groß ist und zu manchen schmerzhaften Übertreibungen führt. Und das auch bei mir selbst, die ich eher erfahren darin bin, die Grenzen meiner Belastbarkeit zu erkennen und gut für mich zu sorgen. Leistungsvorstellungen kommen auf: mein Tun hier soll möglichst effektiv sein, ich will das Angebot (aus-)nutzen, lieber ein bißchen mehr machen, durchhalten, auch wenn dabei Schmerzen auftreten, den Schmerz kann man ja mal ertragen. Auch mit Schmerz kann ich doch weiter aktiv sein (mit Schmerzmitteln, so wie es ja auch in der Klinik nach der OP war), da muss ich jetzt halt durch, morgen wird es schon wieder gehen...

Sicher gibt es auch Menschen, denen es gut tut, aus einer gewissen Lethargie aufgeweckt, motiviert zu werden, für die es wichtig ist, wieder mehr körperlich und geistig in die Gänge zu kommen. Auch mir kamen solche Gedanken: du bist ja eher eine von den Bewegungsfaulen, da ist es ja gut, wenn du mal wieder richtig deine Muskelchen spürst...

Und: Der Patient, der besonders gut in die Reha zu passen scheint, ist aktiv, tüchtig und sportlich. Der Mensch, der schnell wieder fit werden, das Leben möglichst bald wieder wie vorher im Griff haben möchte. Und das ist ja auch eine wichtige Heilungsmotivation.

Und doch kommt dieses Gesundungskonzept an seine Grenzen, wenn es zu Überforderung und damit wieder zu Stress und Schmerzen führt.



Für mich stellt sich hier z.B. die Frage, ob es wirklich immer so sinnvoll ist, den alten Trott wieder aufzunehmen, wenn das bisherige Leben durch einen hohen Aktivitätsanspruch und Aktivitätsdruck bestimmt war. Das hatte ja in einigen Fällen genau zu der Symptomatik oder Verschlimmerung geführt, die jetzt operiert wurde oder der durch eine RehaMaßnahme gegengesteuert werden soll.

Könnten in dieser Phase nicht auch Alternativen, Impulse zu neuen Schritten aufgezeigt und gefördert werden? Nicht nur: ich mach jetzt mehr Sport und ess vernünftiger, sondern auch das Pausemachen „einüben“, die Regeneration, die Ruhe als Ausgleich für die große Betriebsamkeit im Alltag. Und die Unterstützung der Achtsamkeit und der Sorge für sich selbst. Solche Themen ließen sich gut in Vorträgen anbieten, könnten als Überlegungen in das Gesamtkonzept eingehen und sich so auch auf die Intervention in den Gruppen, in die Hilfen und Hinweise beim Geräte-Training und in den Einzeltherapien auswirken.

Gerade beim Gerätetraining und in den Übungsgruppen tritt natürlicherweise eher der Leistungsgedanke in den Vordergrund und viele Patienten sind begeistert und motiviert von den Angeboten, bei denen es um Aktivität und Fitness geht. Und gerade da liegt es auch nahe, sich anzutreiben oder noch eins drauf zu setzen. Im Sinne von: viel bewirkt viel, mehr ist noch besser. Und leider gibt es da dann doch einige Menschen, die ihr eigenes Befinden nicht sehr gut einschätzen können oder auch einfach nicht beachten. Manche sagen: „wenn ich mich weniger bewege, wenn ich mich ausruhe, hab ich nur noch mehr Schmerzen.“ Oder sie fühlen sich wie früher in der Schule und stellen unter Stöhnen und Schwitzen ihren Ergometer noch einen Schweregrad höher, „weil ich ja auch richtig was tun will und soll...“

Viele Menschen sind es nicht gewohnt, auf sich zu achten und geben dann ihr Wohlergehen gänzlich in die Hände des Therapeuten. Sie spüren oder sagen nicht, wenn etwas zuviel ist

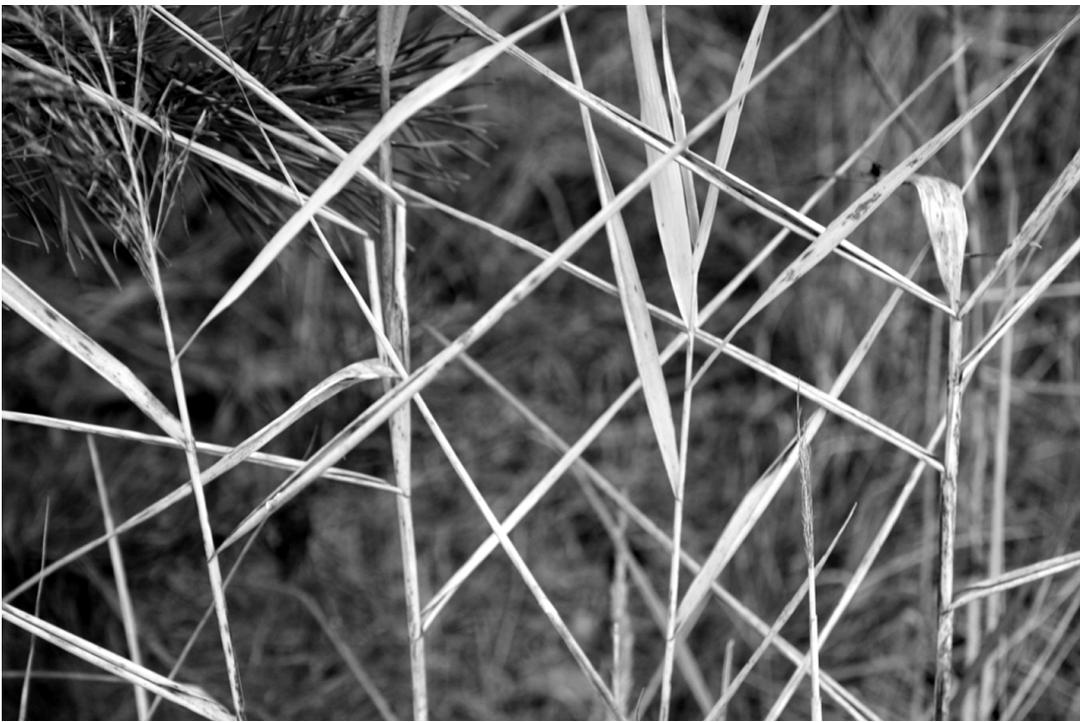
und fühlen sich hinterher bei Schmerzen auch noch schlecht, weil sie etwas nicht hinkriegen, ihnen eine Anwendung, eine Fitness-Gruppe nicht gut tut. Sie wollen den Therapeuten, die Leiterin und die Gruppe nicht stören, nicht auffallen durch ihre Beschwerde.

Die Sporttherapeuten geben gute Unterstützung: z.B. wenn am Vortag beim Training Schmerzen entstanden sind, gibt es Hinweise, wie und was weniger gemacht werden soll. Es gibt jedoch kaum genug Zeit zu bemerken, wenn einige Ehrgeizige von sich aus doppelt so oft/so viel machen, oder zwischendurch auch noch zum „Warmwerden, Vordehnen, weil ich sonst grade nix zu tun hab'...“, oder extra viel, „weil es der letzte Tag von der Reha ist“.

Manchmal könnte eine kurze Nachfrage jeweils am Anfang des Trainings hilfreich sein und die Patienten auch in ihrer Eigenwahrnehmung und -verantwortung ansprechen: Hallo, wie geht es Ihnen heute? Sind Sie gerade voller Elan oder eher müde? Gibt es Nachwirkungen von gestern oder etwas anderes Auffälliges? Haben Sie irgendwo Anspannungen, Schmerzen und wenn, welcher Art sind die? Haben Sie eine Idee, wie/woher das kommt? Was Ihnen helfen könnte, daß es nicht mehr oder zumindest weniger weh tut: welche Unterstützung, welche Position, welche Bewegung?

Mit den Angaben dazu könnte in manchen Fällen schon zu Beginn das Programm - im Sinne einer mehr personalisierten Therapie - auf die individuelle Tagesform angepasst werden und (mehr) Schmerzen bräuchten gar nicht erst zu entstehen.

Und tatsächlich ist Schmerz eines der häufigsten Themen in den Gesprächen der Patienten untereinander. Und der Umgang damit - der Kampf, das Ertragen, das Aushalten von Schmerzen - fügt sich bei vielen Menschen ganz stimmig ein in ein Lebensmuster von Betriebsamkeit, Leisten, von: da-muss-man-eben-durch, Unter-Druck-Stehen, Gehetzt-Sein und Durchhalten.



Zum großen Thema Schmerz wäre ein interaktiver Vortrag sehr gut. Vorträge sind ja ein ansprechender Teil des Reha-Angebotes - und auch ein Angebot, wo es angenehm entspannt zugeht. Und es wäre auch ein durchgängiges Konzept im Team hilfreich, das sich dann in allen Angeboten der Einrichtung auswirken könnte. Mir scheint, das könnte eine noch bessere Betreuung und Unterstützung bewirken, wenn ich mir die Klagen von Mitpatienten über Schmerzen nach Übungen/Training und nach Anwendungen anschau.

Und ganz besonders bei schon über längere Zeit chronisch von Schmerz geplagten Menschen (häufig auf Grund von Rückensymptomatiken) braucht es eine begleitende Betreuung, eine Kontinuität der Therapeuten. Damit leichter eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung entstehen und - auch in diesen kurzen 20-minütigen Behandlungen - unmittelbarer auf die individuelle Situation eingegangen werden kann. Der Wechsel der betreuenden Therapeuten ergibt sich wahrscheinlich wegen der logistischen Herausforderungen in einer Reha-Maßnahme, ist aber für einige Patienten eher mühsam und dann für einen Heilungsprozess nicht sehr förderlich.

Für die Wahrnehmung und die Reflexion von Schmerz braucht es oft erst einmal die Schulung der Eigenwahrnehmung des Patienten und das Wachwerden und die Achtsamkeit für das, was gerade mit ihm/ihr ist, was sich zeigt an körperlichen und anderen Befindlichkeiten. Sensibler zu werden für das eigene Wohlbefinden, sich Fragen zu stellen über die eigene Verfassung. Ganz konkret und aktuell.

Da könnten sich vielfache Erfahrungs-, Übungs- und Lernmöglichkeiten ergeben, die dann auch in den Alltag hinein wirken. Das wache Umgehen mit Gesundheit und Wohlbefinden wird unterstützt, eine präventive gesundheitliche Eigenversorgung ist möglich, das Wissen um die eigenen inneren und äußeren Zusammenhänge stärkt die Eigenverantwortung und erweitert die Möglichkeit, in der Kommunikation mit Ärzten und Therapeuten einen Gesundungsprozess im Miteinander aufzubauen.

Schön ist es, und heilsam allemal - das heißt im wahren Sinne des Wortes eine therapeutische Begleitung - wenn die Menschen sich in ihrem augenblicklichen Sein und in ihren Möglichkeiten verstanden und unterstützt fühlen, darin begleitet, sich selbst besser zu verstehen. Das geschieht, wenn sie ganzheitlich - umfassend - menschlich wahrgenommen, angesprochen und berührt werden. Die Patienten profitieren, wenn sie in ihrer Eigenwahrnehmung gefördert werden, wenn ihre eigenen Ideen von Zusammenhängen und Möglichkeiten gefragt sind. Es stärkt und ermutigt, wenn Eigenständigkeit erlebt wird. Und der

Patient wieder aktiv wird, indem er entdeckt, wieviel Eigenwissen er selbst hat. Ja, dass er tatsächlich sein eigener Experte ist. Für diese Einsichten helfen partnerschaftliche Ideen von Therapie und Begegnungen auf Augenhöhe zwischen Therapeuten und Patienten.

Manche dieser Konzepte brauchen in der Umsetzung vielleicht etwas mehr Ruhe, Zeit und Kontinuität im therapeutischen Kontakt, vieles auch einfach nur das Einbeziehen ins therapeutische Hintergrundverständnis. Letztlich ist es eher eine Veränderung im Fokus, der die gängigen therapeutischen Maßnahmen doch ein ganzes Stück verändern könnte.

Aus meiner Warte würde ich mir wünschen, dass die Patienten, die von sich aus eher die Tendenz haben in ihren Aktivitäten zu übertreiben oder sich zu quälen mit ihrem Leistungsanspruch, vielleicht auch irgendwann ihren Weg zu sanfter Körperarbeit, Meditation, Achtsamkeitstraining oder auch Coaching finden, wenn sie es denn wollen und es für sie passt.

Und doch wäre es schade, die Möglichkeiten zu einer langfristigen Unterstützung nicht in einer Phase zu nutzen, wo die Patienten die Offenheit und die Zeit dafür haben, etwas Neues zu lernen, sich neu zu erfahren. Warum nicht jetzt in einer Regenerations- und Heilungszeit das Wachwerden für sich selbst fördern und damit noch zusätzliche Anstöße zu Veränderungen geben? Das wäre für mich sehr im Sinne einer anhaltend wirkenden Gesundheitspraxis.

Im zweiten Teil werde ich meine Ideen zu einer ganzheitlichen Ergänzung von Reha-Maßnahmen an folgenden Themen noch ausführlicher darstellen:

- Schmerz und das Umgehen damit als wichtiger Aspekt im Genesungsprozess
- Eigenwahrnehmung und Eigenverantwortung: der Patient als Partner, als Experte für sich selbst
- In welcher Weise kann Berührung Bewegungslernen und verschiedene Behandlungsformen unterstützen?
- Alternative Körpermethoden und die Entwicklung einer persönlichen Gesundheitspraxis
- Shiatsu: eine Möglichkeit auf besondere Weise die Rehabilitation zu unterstützen und erste Schritte in eine neue Richtung zu gehen

Anna Christa Endrich
von Shiatsu begeistert seit 1978,
Leiterin des ESI Heidelberg seit 1986