

## **Der Glaube an sich selbst Ressourcenorientierung bei Hirnverletzung**

### Einleitung

1. Eine Hirnverletzung wirkt auf das Selbstbild
2. Erschwerte Ressourcenorientierung
3. Das soziale Umfeld
4. Aufbau einer neuen Identität
5. Wenn Ressourcen sich offenbaren
6. Wege

### Hinweise

### **Vorbemerkung**

Der nachfolgende Text ist zweigliedrig.

Links finden sich Zitate aus der konkreten Beschreibung des Alltags, wie die jeweiligen AutorInnen sie erlebt haben.

Rechts wird der übergreifende Zusammenhang hergestellt, der im Laufe der halbjährigen Arbeit deutlich wurde.

Die AutorInnen sind sich bewusst, dass die simultane Präsentation dieser beiden Ebenen das Lesen nicht unbedingt erleichtert.

Dem Gegenstand unserer Betrachtung sind sie angemessen.

## Einleitung

Ich habe Mühe mit dem Wort Ressourcen. Ressourcen spüre ich nicht. Sie werden mir von ausserhalb gespiegelt, indem man mir sagt, was ich schon alles geleistet habe.

Bei der Wiedereingliederung in der Reha belastete mich die Defizitorientierung. Ich orientierte mich auch daran und habe alles kaputt gemacht, mein Selbstvertrauen zerstört, mich immer an dem, was nicht geht, zu orientieren.

Eigentlich verstehe ich unsere Ressourcen als die Batterien für die Nutzung unserer Fähigkeiten. Viele Fähigkeiten sind mir nach dem Unfall trotz HV erhalten geblieben. Aber ich kann sie nicht mehr so leicht und so lange nutzen wie früher, weil die Batterien stärker beansprucht werden und damit schneller leer sind und sehr viel Zeit benötigen, um sich wieder aufzuladen.

Wir verfügen alle über eine grosse Zahl genutzter und ungenutzter Ressourcen. Etliche der genutzten sind mir durch die HV ganz oder teilweise abhanden gekommen. Dies feststellen zu müssen, hat mich immer wieder in Depressionen gestürzt. Seit ich jedoch die Verluste akzeptieren kann, entdecke ich immer wieder neue, teilweise sogar wertvollere Ressourcen, die mir grosse Freude machen und die mich mein Leben wieder geniessen lassen.

Ressourcen meint nicht nur Fähigkeiten, die ich kenne und ausbauen kann. (...) Es ist wie ein Haus bauen, ein Stein kommt auf den anderen. Die Form des Hauses ist vielleicht lustig und ungewohnt, aber es hat alles, was es braucht und ich habe immer, auch während des Hausbauens im Haus gelebt.

Wer im März 2004 die Internet-Suchmaschine 'google' nach dem Begriff 'Ressourcen' befragt hat, erhielt eine Liste von etwa 1,37 Millionen Einträgen. Diese Flut von Bedeutungen und Verweisen macht es schwierig, den Begriff sinnvoll zu nutzen.

Die Wichtigkeit, über 'Ressourcen' im Zusammenhang mit Hirnverletzung nachzudenken, begründen wir so:

- die Rehabilitation nach einer Hirnverletzung wird mit den verschiedenen Testverfahren und Abklärungen als äusserst defizitorientiert erfahren.
- ebenso ist der Wiedereinstieg in den Alltag geprägt von Verlust, fehlenden Fähigkeiten, Unverständnis.

Den Defiziten werden in Theorie und Praxis Ressourcen entgegen gestellt. Wir haben uns im vorliegenden Text Gedanken darüber gemacht, was das unter den Bedingungen einer Hirnverletzung heisst:

- Welche grundlegenden Ressourcen wurden nach einer Hirnverletzung erfahren?
- Wie und unter welchen Bedingungen werden diese Erfahrungen gemacht?

(\*1)

Ressource begreifen wir dabei als die Quelle, aus der heraus sich individuelle Fähigkeiten ausgeprägt haben. Fähigkeiten und Kompetenzen sind dem nachgeordnet und bezogen auf eine Anwendung in der Praxis. Allgemein ist das soziale Umfeld durch den Bezug auf Handlungen rasch mit einbezogen.

(\*2)

## 1. Eine Hirnverletzung wirkt auf das Selbstbild

Ich hatte keine Reha. Ich musste alleine aufstehen. Der Automatismus war weg. Plötzlich allein. Wer ist man? Wie organisiere ich mich aufzuwachen? Wie ernähre ich mich? Es war ein Schwimmfest ohnegleichen. Ich bin in die Depression gefallen und wusste nicht warum.

Weder Quantität noch Qualitätsbezeichnungen bedeuten etwas. Wir bewegen uns, wo es keinen Boden unter den Füßen gibt.

Ich habe nur meine Ressourcen, die ich nicht kannte, eingesetzt. Erst nachher kam der Denkapparat in Gang.

Du gehst davon aus, dass jemand weiss, er ist ein anderer. Bei mir sagte niemand, was passieren konnte. Ich musste einfach wieder arbeiten gehen und war mit den Problemen konfrontiert. Ich gab mir selbst schuld, wenn etwas passierte. Alle erwarteten von mir etwas. Ich musste mich ständig rechtfertigen, wurde immer müder und niemand konnte mir eine Erklärung dafür geben.

Trial and Error funktioniert nur mit funktionierendem Gedächtnis; wenn ein Gedächtnisverlust vorhanden ist, ist es nicht fruchtbar, dann ist es immer nur 'trial'.

Die nach dem Hirnschlag noch vorhandenen Fähigkeiten betrachte ich nicht als Ressourcen. Sie sind eher eine Art vorhandener Nährboden. In dem Moment, in dem ich erkannte, dass ich durch ausgefallene oder reduzierte Fähigkeiten nach 'Umwegen' suchen musste, um zum möglichst gleichen Ziel wie früher zu gelangen, habe ich etwas von diesem Nährboden manipuliert. So hatte ich plötzlich zwei, drei und mehr verschiedene Arten von Nährböden. Es wäre mir früher undenkbar gewesen zu glauben, dass ich zu solchen Transaktionen fähig wäre. Ich habe also die Masse des Nährbodens oder der Quelle vermehrt. Und diesen Mehrteil nenne ich Ressource.

Eine gravierende Hirnverletzung beschränkt nicht nur das eigene Können, die Fähigkeiten und die Kompetenzen, sondern auch das äussere oder innere Wissen darum. Erinnerung geht verloren; Erinnertes kann keine vergangene Welt aufschliessen, deren Zusammenhänge zerrissen sind. Die aktuelle, noch nicht erfasste Realität, kann nicht durch Vergleich mit Bekanntem (wieder-) hergestellt werden. Der Mensch hat keine Sicherheit mehr darüber, wer er ist, was er kann, was ihm möglich ist und was er möchte. Die neuen Erfahrungen, die der Mensch jetzt macht, fallen ebenfalls in diese Beziehungslosigkeit. Das heisst, auch förderliche, hilfreiche, wohltuende Momente werden nicht unmittelbar erkannt. Es kann sein, dass ihre Bedeutung erst Jahre später ermessen wird.

Die Wiederaneignung des alltäglichen Lebens fordert den grössten Teil der vorhandenen Kräfte. Der Alltag besteht aus einem Netzwerk von sozialen Kontakten mit Personen, die ihre jeweiligen Rolle ausfüllen und komplexe Funktionen im Zusammenspiel ausführen. Es sind insbesondere diese Zusammenhänge, die häufig als fremd wahrgenommen werden. Daraus ergibt sich ein Erwartungsdruck, der die Einzelnen immer wieder bis hin zum Zusammenbruch bringt.

Diese erste Zeit nach einer Hirnverletzung ist geprägt von Nicht-Wissen, auch dann, wenn kognitive Fähigkeiten nicht beeinträchtigt sind. Das 'Wissen-um-die-Dinge' fehlt und kann deshalb auch nicht als Antrieb zur Bewältigung von Problemen dienen. Die grössere Bedeutung hat jetzt die Intuition, manchmal hilft auch so etwas wie Wagemut.

Wo Wissen fehlt, ist Vertrauen nötig. Aber auch das Vertrauen hat keinen klaren Inhaber mehr. Selbstvertrauen setzt ein Bewusstsein vom Selbst voraus. Nur schon die Auflistung der eigenen Ressourcen wird durch diese Zusammenhänge zu einer Überforderung.

## 2. Erschwerte Ressourcenorientierung

Mir fehlte das Vertrauen zu den Ärzten. Ich hatte eine andere Auffassung, was zu tun wäre, aber ich hatte nicht die Möglichkeit, dies zu sagen. Die Blickrichtung darauf, was ich nicht kann, ist hemmend. Es interessiert mich nicht, was ich nicht kann, sondern was ich kann.

Für mich zumindest ist das Früher vorbei und zwingend zu vergessen, andernfalls ich zugrunde gehe.

Es ist mir wichtig, mich auf etwas, das noch besteht, zurückziehen zu können, also auf den gesunden Kern. Ich gehe vom gesunden Kern aus und diesen suche ich.

Vier Monate nach dem Hirnschlag musste ich wieder ins Berufsleben einsteigen. Man war von mir Ressourcen und Problemlösungen gewohnt und wenn ich Grenzen erkannte, wurde mir immer gesagt: 'Du kannst das schon'. Dies setzte mich unter Druck, bis ich zusammenbrach. Man traute mir zu viele Ressourcen zu. Druck von aussen verhindert das Anzapfen von Ressourcen.

Eine meiner wichtigsten, hart erarbeiteten Ressourcen ist diejenige, die mir ermöglicht, zu meiner HV bzw. deren Folgen zu stehen und mich damit in der Gesellschaft nicht als Aussenseiter zu sehen.

Ich merkte, dass ich durch das vernetzte Denken auf Abwege gerate, ins Detaildenken und muss mich jetzt zurücknehmen.

Das Erkennen von eingetretenen Schäden und die Abschätzung ihres Ausmasses sind unabdingbar. Für alle Begleitpersonen ist dies eine schwierige Gratwanderung. Die gut gemeinte Erwartung von Verbesserung oder Normalisierung kann sich zu immensem Druck aufbauen, der den betroffenen Menschen zusammenbrechen lässt.

Die Rehabilitationszeit umfasst eine Fülle von Testverfahren, die, im Hinblick auf eine realistische Lebensplanung, die vorhandenen Schäden und Defizite erfassen sollten. Die Auswirkungen auf das noch nicht geformte Selbst werden als äusserst negativ beschrieben: hemmend, zerstörerisch, demütigend, verheerend.

Dass eine Hirnverletzung häufig zu Depression führt, ist inzwischen auch in der Medizin erkannt worden.

(\*3\*)

Auch beim Betroffenen selbst entsteht Druck durch seine Erwartungen an sich, durch seinen Wunsch, möglichst schnell wieder ein normal funktionierendes Mitglied der Gesellschaft zu werden.

Die Auseinandersetzung mit den Veränderungen dauert viele Jahre. In der rückblickenden Erfahrung gilt die einhellige Einschätzung, dass erst dann Entwicklung, Entdeckung von Ressourcen, Zufriedenheit in einem gelingenden Leben möglich sind, wenn die vergleichende Orientierung am früheren Leben losgelassen werden kann.

Es kann passieren, dass frühere Stärken zu Erschwernissen werden. Vernetztes Denken etwa, oder auch unbändige Kreativität können die Selbstfindung behindern, weil sie Orientierungslosigkeit stärken oder zu Mehrfachbelastungen führen, die nicht mehr verkraftet werden.

### 3. Das soziale Umfeld

Erst in der nachträglichen Reha hatte ich Zeit zu erkennen, was mit mir los ist und dort wurde mir auch Verständnis entgegengebracht.

Es sind zwei verschiedene Sachen, ob ich vom Spital in die Reha oder nach Hause gehe. Es gibt irritierende Erlebnisse. Die Familie ist da und weiss nicht, was HV mit sich bringt und die betroffene Person weiss es auch nicht. Die Familie versucht einen zu tragen. Es gibt sichtbare Dinge, wo geholfen werden muss. In der Reha werden Anforderungen gestellt, wie Zähne putzen und mit der Zeit merkt man erst, wie einem ein Korsett angelegt wird und was man eigentlich alles könnte.

Es fehlt ein pädagogisch-methodisches Konzept. Erst muss man einen Alltag haben, bevor man einen Beruf haben kann.

Ich wurde auf Fähigkeiten und Dinge trainiert, die niemand wollte.

Leute müssen mich aufmerksam machen auf mein Wissen. Darum erscheint mir Coaching wichtig.

Meine Wutanfälle hat niemand gehört. Ich musste danach gleichwohl weitermachen, alleine. Ich pflegte meinen Bekanntenkreis nicht mehr, weil ich nicht mehr erkannt und als anders empfunden wurde.

Ich brauche es immer wieder, dass mir gesagt wird: 'dies ist eine Ressource von Dir, nutze sie.'

Das erste soziale Umfeld stellt die professionelle Begleitung während der klinischen Rehabilitation dar. Hier geht es um ein grundlegendes Verständnis der Situation. Von grosser Wichtigkeit ist dabei, dass die fachspezifische und die private Begleitung durch Angehörige zu einer Zusammenarbeit finden.

Wenn die Medizin in normierten Verfahren Prioritäten aufbaut, die nicht der Situation und den wirklichen Bedürfnissen angemessen sind, wird der Kontakt erschwert, Druck erhöht und gleichzeitig das Erleben von Sinnlosigkeit verstärkt. Gefordert wird von hirnerkrankten Menschen insbesondere die Priorität der Alltagsbewältigung vor der Berufsausübung. Das eventuelle Training in einem Arbeitsprozess, der weder zur Biografie des hirnerkrankten Menschen, noch zum Arbeitsmarkt passt, behindert den Prozess der Identitätsfindung.

Das private Umfeld ist oft besser in der Lage, die unmittelbaren Bedürfnisse des Betroffenen zu erkennen. Darüber hinaus ist das Umfeld unersetzlich beim Erkennen von dem, was der Einzelne kann und weiss und was nicht.

Zu beachten ist dabei, dass oft die elementar wichtigen, sozialen Kontakte von Grund auf umgewälzt werden. Manchmal ziehen sich Menschen mit Hirnerkrankung selbst von ihrem Umfeld zurück, weil sie der Erwartungshaltung nicht standhalten.

Es kann sogar als Vorteil erlebt werden, die Schritte zurück ins Leben allein organisieren zu müssen, weil sich niemand einmischt und dieses grosse Konfliktfeld kleiner ist.

Der Zwang zur Lösung alltäglicher Probleme erfordert kreative Prozesse und beschert bei Gelingen immer wieder Erfolgserlebnisse, eine positive Grundstimmung 'ich kann es'.

#### 4. Aufbau einer neuen Identität

Ich suchte unbewusst nach Ressourcen. Ich konnte nicht Distanzen abschätzen, konnte nicht um Ecken gehen. Alles tat weh und ich wusste nicht warum. Es ist lange gegangen. Ich dachte, es kommt von alleine.

Ich scheine immer zur richtigen Zeit das Richtige gefunden zu haben, also eine Intuition zu haben, die weiss, wie und was. Aber dies ist kein kognitiver Prozess. Wenn ich das so akzeptiere, hört das Leiden auf.

Die Eischale wird erst mit der Zeit von Gefühlen durchbrochen. Ich fühlte mich als Kind, das Nestwärme und Geborgenheit braucht. Zuerst ist Geborgenheit, danach werden Ressourcen geboren. Die Erziehung von den Eltern fängt nach und nach an, eine Entdeckungsreise mit schmerzhaften und jubelnden Erlebnissen. Es ist ein Wellengang. Ein Teil ist nicht bewusst. Man wird aus dem Nest geworfen.

Ich muss mir zureden, dass ich weiss, ich habe das Wissen, dass Leute mich lieben deswegen. Es ist nur gefühlsmässig da, im Bauch, aber ich habe den Zugang nicht. Es macht traurig, aber ich muss es akzeptieren, nur um seine Präsenz zu wissen.

Was mir vor allem zur seelischen Heilung geholfen hat, war, was mir schon als kleines Kind geholfen hat. Ich habe gespielt, dann gab es Mittagessen, dann habe ich wieder gespielt, dann gab es Nachtessen, dann ins Bett.

Ich stelle fest, dass nach einer HV sehr oft sachbezogene Ressourcen massiv eingeschränkt, dafür aber gefühlsbezogene sehr stark und ausgeprägt sind, und zwar in dem Ausmass, dass sie kaum unter Kontrolle gehalten werden können (z.B. Traurigkeit).

Die Ressourcen-Entdeckung entsteht im Tun, in der Handlung. Dieses Tun wiederum ist auf die Bewältigung des Alltags gerichtet, auf die elementaren Bedürfnisse, deren wichtigstes wohl das der Geborgenheit ist. Zunächst nehmen die unmittelbaren, Bedürfnisse den wichtigsten Platz ein. Nahrung, Schlaf, Geborgenheit, Sicherheit. Dies verlangt von der einzelnen Person, sich erst einmal darauf bescheiden zu können.

(\*4)

Auch das Wissen um die Grundbedürfnisse muss erst erworben werden, das soziale Umfeld ist dabei dienlich oder hinderlich. Sicher scheint, dass erst dann ein konstruktives Miteinander mit der Aussenwelt möglich ist, wenn der Einzelne seine persönliche Basis wiederhergestellt hat. In der Zeit des Nicht-Wissens muss der Mensch vertrauen lernen.

Die Forderung nach dem bewussten Einsatz von Ressourcen übersieht, dass ein Bewusstsein in einem zumeist mehrjährigen Prozess erst wieder am Entstehen ist. Darüber hinaus muss man sich diesen Prozess nicht ausschliesslich als kognitiv vorstellen.

Eine zentrale Rolle im Prozess der (Wieder-)Entdeckung des Selbst spielen die Gefühle. Die Wahrnehmung von Ressourcen entsteht parallel zum Erwachen der Gefühle.

Gefühle tauchen dabei in einer solchen Fülle und Heftigkeit auf, dass sie den Einzelnen überschwemmen und jene zarten Konturen wegzuwischen drohen, aus denen einmal ein neues Persönlichkeitsprofil entstehen soll.

Die 'neue Identität' zwingt dazu, sich auf Wesentliches zu beschränken und die Zeit 'ungenutzt' vergehen zu lassen. Dies kann irgendwann als Gewinn erlebt werden.

## 5. Wenn Ressourcen sich offenbaren

*Einige Benennungen von persönlichen Eigenschaften, die als Ressource erlebt wurden:*

Sturheit  
 Willensstärke  
 Sinn für Schönheit und Proportion  
 Spielfähigkeit  
 Wiederentdeckung von Willenlosigkeit  
 Trotzskraft des Geistes  
 Beharrlichkeit  
 Pingeligkeit  
 Offenheit für Neues  
 Kreativität  
 Sehnsucht nach unterwegs sein  
 In allem Negativen etwas Positives sehen

Eine tolle Seite der fehlenden Zugangs zu den Ressourcen ist die archaische, kindliche Freude, zu entdecken: 'das kann ich ja.' Eine Quelle, die mich einen Tag lang tragen kann. Manchmal möchte ich dann auf die Strasse rennen und den Leuten sagen, hört auf einzukaufen und Dingen nachzurennen, das Leben besteht aus Freude an kleinen Dingen. Das Erleben wird intensiv.

Der Blick zum 'Calanda' hat mir geholfen.  
*(Calanda = Berg in Graubünden)*

Vor dem Unfall war ich am Karriere machen. Ich investierte alle meine Kräfte in den Computer. Nach dem Unfall konnte ich daraus aussteigen und die Hirnverletzung gab mir die Freiheit, all das zu entdecken, was vorher zu kurz gekommen war.

Meine Wahrnehmung ist, war: 'ich bin'.

Ressource ist für mich, dass ich weiss, auf mich selbst zurückkommen zu können und dass in meinem Herzen die Sonne scheint. Das Grundvertrauen hatte ich früher nicht so sehr wie jetzt. Ich fühle mich mehr für mich verantwortlich.  
 (...) Ich habe das Gefühl, feinfühler auch Problemen anderer gegenüber geworden zu sein.

## 6. Wege

Als Ressource kann all das dienen, was der Mensch jemals in seinem Leben gemacht hat. Es gibt nicht die typisch erfolgversprechenden Ressourcen für das Leben nach Hirnverletzung. Scheinbar belanglose Fähigkeiten und Eigenarten können von überaus grossem Nutzen für das Wohl des Einzelnen sein. Der im Prinzip vorhandene, unerschöpfliche Reichtum verlangt allerdings nach einer akribischen Differenziertheit in Bezug auf die Biografie des Einzelnen. Im professionellen Behandlungsschema ist dafür meist kein Platz.

Qualitäten und Eigenschaften beeinflussen den Prozess positiv, aber auch negativ. Aus dem früheren Berufsleben übernommene Genauigkeit etwa, kann eine grosse Hilfe zur Alltagsorganisation sein. Umgekehrt ist es möglich, dass eine grundsätzlich nachlässige Haltung dabei hilft, die auftretenden Defizite zu ertragen.

Hier eine Balance zu finden ist eine grosse Aufgabe für Betroffene, wie auch für das Umfeld.

Im wesentlichen passiert dabei eine qualitative Neubewertung von immer schon vorhandenem. Es kann sein, dass der Mensch sich in einer Weise wiederfindet, wie er sich zuvor nicht gekannt hat. Neue, bislang unbekannt Fähigkeiten werden entdeckt. Der Zuwachs an (positivem) Erleben legt dabei ein Kernselbst frei, das mehr ist als die Summe von Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen.

Das Kernselbst kann beschrieben werden als Kraft, als Geist, der sich entfalten will, als die Instanz, an die ich mich wende, wenn ich mit mir spreche.

Aus diesem Zusammenhang, dieser neuen Identität heraus, kann die gelegentlich von Betroffenen geäusserte Selbsteinschätzung entstehen, dass ein Mensch mit Hirnverletzung ein bewussteres, tieferes Leben führe, als vorher.

Mein Schlüsselerlebnis (...) war wenige Wochen nach dem Erwachen aus dem Koma. Während eines Gesprächs mit einem meiner Brüder wurde mir plötzlich klar bewusst 'ich kann denken'. Von da an war ich darauf aus, Ressourcen zu entdecken - sowohl physisch, geistig als auch psychisch. Das abhandeln Gekommene trat in die zweite Reihe, interessant wurde, was ich wieder entdeckte und wie es wieder oder neu funktionierte. Ich meine, für mich war die entdeckte Ressource 'denken können', d.h. einfache Gedanken zu verstehen und ganz einfach zu formulieren, der Schlüssel zur Tür – Leben -.

Als nichts mehr ging, musste ich aufhören, Dinge erreichen und darstellen zu wollen. Ich musste mich einfach reduzieren auf essen, leben, spielen, schlafen. Nicht mehr streng sein, nichts mehr müssen, nichts Unmögliches erreichen wollen.

Auf der beruflichen Seite habe ich mich gegen das System gewehrt. Ich mache nichts, das nicht klar ist, ich kann nicht das Puff der anderen aufräumen.

Ich war vor allem körperlich, weniger im Gedächtnis, eingeschränkt und suchte meine Ressourcen im Körper. Ich machte viele Körpertherapien und musste viele handwerkliche Fähigkeiten ausprobieren, wie Teigwaren selbst machen und Schreibmaschine schreiben. Dies war der Anfang meiner Ressourcensuche.

Ich gehe am Morgen viel laufen und habe es als Ressource erlebt, bis in die letzte Faser des Körpers zu fühlen, dass es mir gut tut. Die Bewegung im Pulverschnee. Früher konnte ich dies nicht so intensiv erleben. Vom Körper ist noch so viel da.

Die Stärke von uns Hirnverletzten ist, zuerst müssen, später dürfen wir dann, uns orientieren, ohne die übliche Kopflastigkeit.

Die Entdeckung, über eigene Ressourcen zu verfügen, geschieht häufig spontan, ohne Ableistung von gezielten Vorarbeiten. Vielleicht kann man auch sagen, dass erst die fehlende Leistungsorientierung den Freiraum zur Wahrnehmung der Ressourcen ermöglicht.

Die Wege zum Auffinden der Ressourcen sind individuell. Allgemein sind in diesem Prozess einige Merkmale von grosser Wichtigkeit, auf die bereits früher hingewiesen wurde. Die Reduktion des Erlebens hält dabei eine Schlüsselstellung inne. Der Mensch muss herausfinden, um was er sich nicht mehr kümmern muss.

(\*5)  
Diese Abgrenzung ist vor allem auch wichtig im beruflichen Alltag. Für viele Betroffene findet sich der notwendige Freiraum zur Selbstfindung erst nach der Verabschiedung von der beruflichen Existenz.

Die Priorität der Selbstfindung sollte vor allem in der professionellen Begleitung stärker beachtet werden.

Die positive, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber muss oft in einem lang andauernden Prozess erarbeitet werden. Dabei hilft Unterstützung von aussen.

Hilfreich ist es, dort neue Wege auszuprobieren, wo die Einschränkungen am stärksten empfunden werden: ein neuer Umgang mit dem Körper, neue Fertigkeiten im Alltag, neue Herausforderungen an den Geist.

Das Neue, das sich dann findet, kann von ungeahnter Schönheit und Heilsamkeit sein.

**Hinweise:**

Zur Erläuterung des Beschriebenen verweisen wir auf folgende Quellen:

(\*1) Die Abkehr von der Defizitorientierung war ein wesentliches Anliegen von Aaron Antonovsky in seinem Konzept der 'Salutogenese'. Vreni Vogelsanger hat dazu einen erklärenden Artikel geschrieben, der auch auf den Selbsthilfegedanken eingeht: "Salutogenese - Zur Entmystifizierung der Gesundheit", zu finden unter:  
[www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

(\*2) Eine Fülle von Verweisen und Hintergrundmaterial findet sich unter:  
[www.denkwerker.info](http://www.denkwerker.info)

(\*3) "Depression als häufige Folge nach Schädel-Hirntrauma", in:  
Deutsches Ärzteblatt vom 07.01.04

(\*4) Erläuterungen dazu in der freien Internet-Enzyklopädie Wikipedia:  
<http://de.wikipedia.org>  
unter folgenden Stichworten:  
→ Abraham Maslow → Hierarchie menschlicher Bedürfnisse

(\*5) vergleiche dazu: "Leben ist Lernen", denkwerk-Publikation 1, (3/ 03),  
S.6-7