

Leben ist Lernen

1.	Grundsätze	3
2.	Selbstbestimmung	4
3.	Merkmale einer neu sich bildenden Realität	
	- Reduktion	6
	- Wiederholung	6
	- Verlangsamung	7
	- Rückmeldungen	7
	- Ganzheitlichkeit	8
4.	Die Rolle der Gefühle	9
5.	Allgemeines	10

denkwerk

Im denkwerk reflektieren Menschen ihre Erfahrungen nach einer Hirnverletzung. Dies unabhängig vom konkreten medizinischen Befund.

Damit wird der Realität Rechnung getragen, dass eine Hirnverletzung Auswirkungen auf die gesamte Existenz, die Lebensführung und das Sozialleben hat.

Die Erschütterungen, die eine Hirnverletzung auslöst, müssen wahrgenommen, verstanden und, wo möglich, aufgefangen werden. Zu diesem Verständnisprozess leistet das denkwerk seinen Beitrag.

publikationen

Das denkwerk veröffentlicht halbjährlich einen Grundsatzartikel zu Fragen des Lebens mit Hirnverletzung. Die Artikel sind ein vollumfängliches Gemeinschaftswerk von mehreren Personen, die die schlussendliche Publikation autorisieren.

Die Publikationen geben Erfahrungen und die Sicht von Menschen mit einer Hirnverletzung wider.

Sie richten sich an alle Interessierten.

autorInnen herbst 2002

Blanca Bolinger
Margrit Gehrig
Elisabeth Gerber
Elva Gerber
Maria Gessler
Marcello Jotti
Thomas Koller
Monika Müller
Mari Teres Steiner
Dr. Sven Thies
Hanno Thomann
Daniela Wasser

redaktionsleitung

Michael Nemitz

1. Grundsätze

- Lernen bedeutet für Menschen mit einer Hirnverletzung anders lernen, andere Dimensionen kennen lernen, vielleicht auch nur weise werden.
- Lernen ist ein Grundbedürfnis und ein Grunderfordernis. Das Hirn kann nicht anders, es muss lernen. Die Frage, ob ein Mensch nach einer Hirnverletzung noch lernen kann, erübrigt sich. Allerdings hat er mehr zu tun. Er muss Dinge lernen, die andere gar nicht (mehr) lernen müssen.
- Ich hatte Angst, nichts Neues mehr aufnehmen zu können.
- Eine biologische Definition beschreibt Lernen als Anpassung des Organismus an eine veränderte Umwelt. Bei Hirnverletzung hat sich der Organismus selbst verändert - und damit auch das Instrument der Wahrnehmung und Verarbeitung.
- Ich hatte anfangs kein differenziertes Traum- und Wachbewusstsein.
- Wir verzichten darauf, die verschiedenen Lernbereiche zu differenzieren und voneinander abzugrenzen. Die Unterscheidung von automatischem Lernen, praktischem Lernen, kognitivem Lernen, bewusstem Lernen, theoretischem Lernen, neu-erlernen und wieder-erlernen wirkt irritierend und erschwert die Orientierung.
- Zum Beispiel in den Ferien findet praktisches Lernen statt, bei dem es mir vor allem darum geht, meine eigenen Vermeidungsmuster aufzubrechen.
- Für Betroffene fließen Lernen, Training, oder Rehabilitation (REHA) ineinander. Trotzdem können die Prozesse verschieden wahrgenommen werden. Alles, was unangekündigt und unvorbereitet passiert, kann einen nachhaltigen Lernprozess in Gang setzen. Der ist dann vielleicht ungewollt, fordert aber gleichwohl eigenen Raum und Energie.
- Ich kann nicht unbedingt aus Fehlern lernen.
- Wichtig ist die Aufteilung der Kräfte. Daraus entsteht so etwas wie 'konträres Lernen'. Es gilt herauszufinden, was nicht gelernt werden soll, um Energie für anderes zur Verfügung zu haben.
- Es gibt einen Unterschied zu erfahren und zu lernen und es tut auch anders weh

2. Selbstbestimmung

Selbst aussuchen, wer mir hilft. Fragen mit wem oder was ich mich vergleiche. Bin ich überhaupt vergleichbar? Wenn das geklärt ist, geht es mir besser.

Leben setzt sich aus einer Vielzahl von Details zusammen, die nach einer Hirnverletzung nicht mehr selbstverständlich sind. Die Rahmenbedingungen des Lernens gehören deshalb schon zur Aufgabe: sie müssen vom Lernenden gefunden und mitbestimmt werden.

Ich hatte das Glück, mich selbst zu rehabilitieren.

Die Lebenssituation erfordert die Neudefinition des 'Selbst', damit auch der Eigenheiten. Menschen mit einer Hirnverletzung müssen die Möglichkeit haben, ihren Kopf selbst zu organisieren. Oft heisst dies, neue, andere Wege auszuprobieren. In diesem Zusammenhang ist fehlende Rehabilitation auch schon als Glücksfall und Nichteinmischung begrüsst worden.

Bei der REHA sagte ich, was ich an Hilfestellungen und Assistenz brauche, doch wurde mir das nicht gegeben. Mir wurden Dinge gelernt, die mir Schwierigkeiten machten.

In der Akutsituation des medizinischen Notfalls kommt es zur vollumfänglichen Versorgung durch andere, also zur Fremdbestimmung. Schrittweise eignet sich der Mensch das "Selbst" wieder an. Die 'Selbstbestimmung' ist gleichzeitig auch Inhalt des Lernens, mehr noch, ist der Kern des zu lernenden. Dieses Lernen entsteht im Austausch mit Anderen, ist deshalb ein sozialer Prozess.

Ich habe gelernt in Etappen zu lernen. Ich lernte alleine, wie ich lernen muss. Ich getraute mich nicht, andere zu fragen. Ich war und brauchte das alleine sein, alleine lernen, das 'Zeit nehmen' dafür.

Die Prioritätensetzung für die persönliche Entwicklung muss der Einzelne leisten. Das kann heissen, dass eine individuell angepasste Didaktik unter Umständen auch gegen Widerstand durchgesetzt werden muss. In der Auseinandersetzung mit der Fachwelt besteht die Gefahr, dass der Kampf um die Definitionen der Realität zur Bekämpfung eigenständiger Entwicklung mutiert.

Therapeuten sollten nicht die Lernziele definieren, sondern die Hirnverletzten. Bekannte Sachen soll man dabei zusammenknüpfen.

Ich musste erst merken, was geht und was nicht. Ich hatte Erinnerungen aber beim Probieren ging es nicht, alles ist/ war anders als die Erinnerungen an das, was ich konnte. Etwas vom Wichtigsten: ich musste mich neu kennen lernen und nach 10/11 Jahren seit der HV kenne ich mich immer noch nicht ganz.

Jede Handlung beginnt mit Wahrnehmung. Der Wahrnehmungsapparat muss ein vertrautes Verhältnis zwischen der Realität und dem Bild davon im Kopf, erst wiederherstellen. Automatismen, die nicht mehr funktionieren, müssen als 'fehlendes' zunächst erkannt werden. Je nachdem, welche Hirnregionen in die Verletzung eingebunden sind, entstehen andere Formen von Fehlbezügen.

Die neuen Verknüpfungsmuster, die einem Hirn möglich sind, gehorchen keinen Lehrplänen. Dies führt zu sehr individuellen Ausgestaltungen. Das wiederum birgt die Gefahr, dass der Betreffende auf sich allein gestellt bleibt und keine Unterstützung mehr erfährt.

Nach dem Spital wollte ich alles miteinander lernen. Ich habe alle Sinne auf Aufnahme gestellt. Dadurch kamen intensive Gefühle. Es war sehr anstrengend.

Ich musste die Form lernen, eine Strategie zur Ordnung hin finden. Dafür gibt es keine Therapie.

Es geht um existentielle Probleme, die uns am Lernen hindern.

Mein erstes Erfolgserlebnis war das Zubinden der Schuhe. Die Therapeutin zeigte mir wie, aber es funktionierte nicht bei mir. Es folgten Wut, Tränen, Schmerz. Ich übte die halbe Nacht und immer wieder. Nach anderthalb Wochen, als ich checkte, dass es geht und ich irgendwo hängen geblieben war, sagte ich mir, wenn das geht, geht das andere auch. Wie es genau ging, kann ich nicht erklären.

Der Totalität der vorhergehenden Verletzungserfahrung entspricht das "alles miteinander machen wollen", aber dies ist nicht möglich. Die verschiedenen Handlungen oder Prozesse erfordern je ihren eigenen Zeitrahmen.

Die Wichtigkeit einzelner Schritte muss mit anderen Bereichen abgeglichen werden. Dies ist die Zeit der grundsätzlichen Neu-Orientierung. Die neue Realität muss gänzlich neu erlernt, verstanden, und angenommen werden.

Der eigene Zeitrahmen der Prozesse geht weit über das hinaus, was in der üblichen medizinischen Nachsorge zugestanden wird. Bedeutende, einschneidende Veränderungen sind auch nach über 10 Jahren noch möglich. Zum Teil sind sie auf grundsätzliche Veränderung der Rahmenbedingungen zurückzuführen.

Zu Anfang steht das körperliche Gewährwerden im Zentrum und seine gleichzeitige Verbindung zum Gefühl. Motorische Fähigkeiten können, wie beim Lernen im Kindesalter, Indikatoren für Entwicklungssprünge sein. Dies Geschehen findet im 'jetzt' statt und ist der unmittelbaren Anschauung zugänglich.

Eine rehabilitative Begleitung, die sich nur auf abstrakte Fähigkeiten in der Zukunft richtet, gibt dem Menschen nicht, was er im Moment braucht. Und auch die Umkehrung der Zeitachse ist von Bedeutung: Der Mensch ist freier, wenn er keine Vergleiche zu früher zieht.

3. Merkmale einer neu sich bildenden Realität.

Reduktion

Wir schleppen zu viel Ballast mit uns herum. Es ist wichtig, das Gepäck zu reduzieren, auf das, was man braucht.

Reduktion ist die wohl am meisten genannte Strategie zum Lernerfolg und zur Alltagsbewältigung. Ein Erfordernis von zentraler und immer wiederkehrender Bedeutung. Es setzt voraus, Entscheidungen zu treffen. Kräfte müssen eingeteilt werden. Ein bescheidenes Ziel ermöglicht Erfolgserlebnisse.

Zu viele Details können mich überlasten. Ich frage mich im voraus: muss ich das wissen? Will ich das wissen? Somit schränke ich das Feld ein, was ich als sinnvoll erachte.

Dazu gehört ein klarer Rahmen in einer reizarmen Umgebung, die oft erst einmal hergestellt beziehungsweise mit anderen ausgehandelt werden muss. Mehrfachbelastungen sollen ausgeschaltet werden. Nach der klinischen Betreuung bringt der Alltag seine Sorgen zurück, deren einzelnes Gewicht auch neu ausgelotet werden muss. Die 'Sorgenfreiheit', als Voraussetzung für einen erfolgreichen Lernprozess, ist ein eigenes Aufgabenterrain.

Ich kann mich nicht immer wieder auf was Neues ein- und umstellen und ich muss wagen, es zu sagen.

Ich habe mich auf einzelne Themen beschränkt, die wiederum andere angezogen haben. Ich musste lernen, mich wieder einzuschränken, Grenzen einbeziehen.

Der Anfang der Neuorientierung des Gehirns bedeutet durch die Vielzahl der simultan ablaufenden Ereignisse immer wieder eine Überforderung bis an die Erschöpfungsgrenze.

Was mich nicht interessiert, überlasse ich anderen. Prioritäten setzen ist wichtig.

Die auf den Einzelnen einwirkenden Eindrücke, Bilder und Handlungen müssen eingeschränkt werden. Dabei können Mitmenschen helfen: zum Beispiel Aufgaben in fassbare Einheiten einteilen, das Aufzunehmende auf ein Minimum reduzieren, Prioritäten setzen.

Wiederholung

Ich brauche die Wiederholung und das Schriftliche um meinen Verständigungsprozess zu unterstützen. Ich brauche länger, um zu verstehen.

Einen besonderen Stellenwert bekommt die Wiederholung. So wird zum Beispiel gesagt, dass eine Bewegung 5000 mal korrekt wiederholt werden muss, damit sie vom Hirn automatisiert wird.

Zur Selbstvergewisserung und Abstützung sind viele darauf angewiesen, alles zu dokumentieren und müssen dafür neue Techniken des Aufbewahrens und Sicherns entwickeln, zum Beispiel beim Schreiben. Dokumentation ermöglicht auch die Wiederholung von Verstandenem, das nicht von sich aus wiedergegeben werden kann.

Verlangsamung

Ich kann nur noch auf einer Schiene fahren und zwar als Bummelzug.

Es braucht eine lange Phase der Therapie, denn bis ich begriffen habe, um was es geht, ist die Therapie bereits vorüber.

Ich hatte eine ergotherapeutin, die mit mir lernprogramme, hirnleistung etc, machte. sie gab nach 8 monaten auf - ich nicht!
ihre meinung: sie glaube, dass es mir nichts brächte!! ich war der meinung... doch!!
einfach langsamer, wahrscheinlich war ihr ziel mit mir hoher als meine ziele... ich hatte ja schon 10 jahre erfahrung, sie???

Eine Verlangsamung findet in allen oder einzelnen Bereichen des Denkens statt, bei der Aufnahme, der Verarbeitung und der Reaktion auf Informationen, anschliessend auch bei der Durchführung von Handlungen. Für den betroffenen Menschen ist es wichtig, dies zu realisieren.

Der grössere Zeitrahmen führt zu Problemen mit der Angemessenheit von Lerninhalten zur rechten Zeit. Zu viel Lernprogramm wird vor allem als Zeitdruck erlebt. Die Unangepasstheit zum eigenen Tempo wirkt dann stark lernhemmend. Frustration und Misserfolg sind die Folge. Helfen können Lernmethoden, die für Senioren entwickelt wurden.

Das individuelle Tempo der Wiederherstellung ist für Pflege- und Begleitpersonen eine grosse Herausforderung. Die Dinge im Hirn strukturieren sich im Laufe von Jahren. Entsprechend sind bestimmte Teile einer Rehabilitation unter Umständen erst nach vielen Jahren möglich.

Rückmeldungen

Ich muss mit jemandem Standortbestimmung machen können und Feedback erhalten, ansonsten verliere ich mich.

Ich brauche Ankicks von aussen, um zu lernen

Ich kann meine Ziele verfolgen, wenn ich sie mit jemandem fixieren und festhalten kann, aber nicht, wenn ich Ziele anderer verfolgen muss..

Es tut mir nicht gut, wenn mir jemand sarkastisch oder ironisch etwas beibringen will..

In diesem Prozess sind Rückmeldungen nötig, die darüber hinaus gehen mitzuteilen, wie der oder die Betroffene wahrgenommen wird, oder wirkt. Sie umfassen sämtliche Elemente eines Bezugsrahmens, der verloren ging. Die Klärung soll herausfinden, was wichtig/ nötig/ 'normal'/ angenehm/ zu vermeiden/ oder zu verändern ist.

Eigene Erfahrung heisst auch immer eigene Gefangenheit. Wer sich nicht an die Etappen seiner Entwicklung erinnert, hat auch keine Vorstellung vom Erreichten. Nicht nur bei der häufigen Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnis ist es wichtig, dass Erfolg von aussen gespiegelt wird.

Die Fachwelt ist noch viel mehr als das soziale Umfeld zu sorgfältigen Rückmeldungen verpflichtet. Aus diesem Dialog heraus ergibt sich eine Einbeziehung des individuellen Hintergrunds. Verhaltensweisen, die den Realitätsbezug verwischen (Ironie) sind eine Erschwernis

Ich konnte Farben und Formen nicht unterscheiden. Nach 8 Jahren HV erkannte ich im Garten das Unkraut und mir kam die Idee, dass ich jetzt "mind maps" machen sollte und auch machen könnte.

Ich habe den Willen etwas bestimmtes zu lernen und lerne auf dem Weg oft andere Dinge.

Assoziationen zu Dingen sind angedockt, vergleichbar mit morphogenetischen Feldern.

Leute, die auch zugeben können, dass sie nicht wissen, wie weiter, kommen besser mit mir weiter

Ich fragte die Ergotherapeutin, mir den Weg zu zeigen, wieder etwas zu erlernen, zu rechnen usw. Sie schlug mir vor, zu Gott zu beten, damit er mir den Weg zeige

Erst wenn ich Wissen umsetze, wird es zu Können. Vor der Praxis stelle ich das Wissen in Frage.

Ganzheitlichkeit

Genesungs- und Rehabilitationsverläufe sind sehr individuell und bewirken zum Teil sehr spezielle Einschränkungen und Erfordernisse. Dem entsprechen auf der anderen Seite sehr individuelle Erfolgsgeschichten und Möglichkeiten.

Es gibt Störungen, die den Erwerb von neuen Kompetenzen, etwa einer Fremdsprache, verunmöglichen. Allgemein ist eine Erschwernis bei Aufnahme und Zuordnung von Lernstoff gut spürbar.

Unscheinbare Teilaspekte des Ganzen können von grosser Bedeutung für den besonderen Weg des Einzelnen werden. Sie bilden auf eigene Art Verknüpfungen und ermöglichen so Lernschritte, die niemand hätte planen können.

Die Auseinandersetzung mit Therapeuten und anderen Helfern findet unter erschwerten Bedingungen statt, wie jeder andere Sozialkontakt auch. Die Rückmeldung etwa an einen Therapeuten, dass sein Programm nicht verstanden wird, kann zu einer fast tragischen Schwerstaufgabe werden.

Das Zurechtfinden und Funktionieren ist in fremder Umgebung manchmal einfacher als zu Hause. Die zu erledigenden Aufgaben scheinen dann der eigenen Verantwortung enthoben.

Der komplexe Lebensalltag schafft eigene Prioritäten, Wichtigkeiten und Wirklichkeiten. Die Umsetzung von Gelerntem verschafft Erfolgserlebnisse.

4. Die Rolle der Gefühle

Es gibt Dinge, die mir niemand vorzeigen kann, die muss ich alleine lernen, wie z.B. hören, Gefühle.

Emotionen überdecken manchmal die Realität. Es ist wichtig zu wissen, dass starke Emotionen zur Hirnverletzung dazugehören. Sie können verwirren und Lernen verhindern.

Der Stress kommt von innen. Lernen ist schmerzhaft. Es braucht die eigene, vom Aussenraum abgegrenzte Welt, um weiterzukommen, aber der innere Schmerz, die Anstrengung sind unvermeidbar. Innerer Stress kommt von Angst und Anstrengung.

Störungen im Gehirn bringen es mit sich, dass auch die Ordnung der Gefühle durcheinander gerät, Gefühle können ein unkontrollierbares Eigenleben führen. Gefühle und der Umgang damit müssen neu gelernt werden. Ebenso wie logische Gedankenfolgen, suchen sie möglicherweise nach der richtigen Anknüpfung in der gelebten Realität. Gleichzeitig sind sie Antrieb im Lernprozess.

Der sture Wille hat mich behindert. Ich musste ihn beiseitelegen. Nachlassen von Druck hat mich weitergebracht. Zwingen geht nicht.

Die Lernfähigkeit eines Menschen hängt unter anderem davon ab, wie wohl es ihm beim Lernen ist. Ängste blockieren. Wohlgefühl ist allerdings schwierig in einer Zeit der Neuorientierung mit grosser Anspannung bis hin zum Stress, häufig auch mit psychischen Zusammenbrüche. In dieser Zeit hilft psychotherapeutische Begleitung.

Heute setze ich keine Ziele mehr. Ich mache nur noch, wozu ich Lust habe. Dadurch habe ich nur noch Erfolgserlebnisse. Es sind keine Ängste und kein Druck mehr da, was mich gefühlsmässig entlastet. Dadurch kann ich mehr leisten.

Der grosse Druck kann zu Depressionen führen. Bei Depressionsanbahnung muss der Prozess angepasst werden. Ein eigenes Lernfeld ergibt sich aus den verschiedenen Strategien, Druck auszuhalten. Dabei besonders wichtig: Erfolgserlebnissen.

Wir müssen akzeptieren, dass es so ist, wie es ist, aber auch die Überforderung der Therapeuten müssen wir akzeptieren.

Die Überforderung, das ganze Leben gleichzeitig neu zu regeln, überträgt sich auch auf die therapeutische Begleitung.

Wenn ich zu grosse Schmerzen habe, lerne ich nicht. Die Heilung hat erst in den letzten 5 Jahren, nach den ersten 10 Jahren Horror, angefangen

Das noch lange Zeit medizinisch begründete, dichte Netz aus Kontrollen, Tests, Untersuchungen und Prüfungen kann die Entwicklung eines Selbstgefühls behindern.

Die mit der Verletzung erworbene, grössere Sensibilität gegenüber der Umwelt erschwert den Schutz vor Ignoranz oder Herabwürdigung

5. Allgemeines

Ich reagiere gut auf Symbole. Lerntechniken aus dem Buch sind hilfreich. Es gibt Lerntheorien, die sind mit oder ohne Hirnverletzung anwendbar.

Ich habe bei einer 77jährigen Nachbarin, bemerkt, dass sie, wie ich, visuell eingestellt war. Den Computer konnte ich ihr mit Hilfe von Bildern erklären. Das war ein Erfolgserlebnis. Durch erklären, verstehe ich oft selbst besser.

Beispiele:

- Zahl der gleichzeitig zu erfassenden Elemente begrenzen
- Lerninhalt in kleine, merkfähige Sequenzen aufteilen.
- Pausen planen im Verhältnis von einem Drittel nach jedem Lernabschnitt. Erst wenn eine Schicht sich gesetzt hat, kann man weitergehen.
- Von bekannten Wissensinhalten übergehen zu dem, was Du wissen willst. Vorhandenes verknüpfen
- Anschauliche Darstellung.

Die Schwierigkeit als HV ist, Du hast immer die Beweislast, keiner traut Dir etwas zu. Wenn keiner mir vertraut, wie soll ich dann mir vertrauen

Es kann eine Hilfe sein, die eigenen Kenntnisse weiterzugeben, also selbst in die Rolle der Lehrperson zu schlüpfen.

Einer Falle möchte ich nämlich entgehen, und die besteht darin, immer erst beweisen zu müssen, dass das Hirn noch funktioniert.

Erfolgreiches Lernen ist keine Garantie für den Erfolg im Alltag. Das soziale Umfeld, das in einer langen Akutphase kontrollierende Aufgaben für ein verletztes Gehirn mitübernommen hatte, reagiert verängstigt bei der Rückkehr zu Kompetenzen.

Das ist, wie wenn man einen Kredit bei der Bank haben will und erst beweisen muss, dass man ihn nicht braucht.

Ein zentraler Konflikt zwischen Menschen (mit und ohne Hirnverletzung) ist das Vertrauen. Die Frage des Vertrauens sprengt den individuellen Rahmen einer Verletzung und richtet sich an alle. So, wie auch schon die Selbstbestimmung immer wieder mit dem Umfeld ausgehandelt werden muss. Therapie und Begleitung sind wechselseitige Prozesse.

Ich habe mir Vertrauen geschaffen, durch hundert mal auf die Nase fallen, noch heute und jetzt kann ich das, oder durch Bestätigung der Umgebung

Fähigkeiten und ihre Anwendung hängen ganz wesentlich von der Einbettung in das richtige Umfeld ab.
