

Vortrag ZBA

(Sven Thies)

ZBA 4.05.2006 (1) (2)

03.05.2006

**Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung über die Dinge. Wenn wir also auf Schwierigkeiten stoßen, in Unruhe und Kummernis geraten, dann wollen wir die Schuld niemals auf einen anderen schieben, sondern nur auf uns selbst, d.h. Auf unsere Meinung von den Dingen."**

**Epiktet** (gr. Philosoph der späten Stoa, geb. ca.50 n.Chr.

Sehr verehrte Damen und Herren, liebe Frau Freimann

Diesen Satz von Epiktet möchte ich an den Anfang stellen. Was Epiktet schon vor 2000 Jahren wusste, das gilt auch heute noch ohne Einschränkungen. Und es hilft mir immer, wenn ich mir wie im falschen Film vorkomme. Das ist nicht so selten.

Ich werde darauf zurückkommen.

10 Jahre ZBA. 10 Jahre Erfahrung mit der beruflichen Wiedereingliederung von Menschen, die durch eine Erkrankung oder ein Unfall ihres Gehirns geschädigt sind.

So ein runder Geburtstag ist ein Tag, sich zu freuen, vielleicht auch ein wenig Stolz zu haben und zu danken für Erreichtes. Sicher ist er auch ein Anlass, über Vergangenes nachzudenken. Nachzudenken über Dinge, die vielleicht hätten besser gemacht werden können

Vor einiger Zeit bat mich Frau Freimann hier etwas über meine Erfahrungen auf dem langen Weg der Rehabilitation zu berichten. Der Weg der Rehabilitation nach Hirnverletzungen beginnt nicht mit den Rehabilitationsmassnahmen. Und er hört auch nicht damit auf.

Die Zeit im ZBA war eine wichtige Episode dabei, nicht die einzige. Beginnen müsste ich eigentlich mit einem Ereignis, das schon einige Jahre zurückliegt. 6 Jahre, um genau zu sein. Dabei wurden hier im ZBA dieses Ereignis und die Umstände, unter denen es stattfand, bewusst ausgeklammert. Wir taten das, um überhaupt handlungsfähig zu werden.

Nun gehört es zu den vielen ungelösten Problemen, die sich gelegentlich ihren Weg an die Oberfläche bahnen. Damit muss ich lernen, damit umzugehen.

Das Wort Ereignis gefällt mir ganz gut in dem Zusammenhang. Da steckt das Wort „eigen“ drin.

Das erinnert daran, dass es sich bei Hirnschädigungen nicht nur um Gehirne, sondern um Individuen (d.h. „Unteilbare“) handelt, und um höchst individuelle Geschehen.

Den Anfang des Weges muss ich allerdings auch hier vorerst einmal ausklammern. Ich komme am Schluss wieder darauf zurück.

Denn (3) **„Was ich nicht denken kann, kann ich nicht denken. Ich kann also nicht sagen, was ich nicht denken kann.“** meinte Ludwig Wittgenstein

Und wenn ich diesen weißen Fleck auf der Landkarte des Erinnerns ausblende, dann beruht die daraus folgende Kette der Ereignisse ebenfalls auf Nichtdenkbarem, Nichtsagbarem.

Und sollte es keine Worte dafür geben, so bliebe letztlich davon nur übrig, was mit oder ohne mein Zutun ohnehin eingetreten ist.

Meine Freiheit besteht also nur darin, dazu Stellung zu nehmen und zu versuchen, die Worte zu finden. Vielleicht hätte man es auch vorher schon sehen können. Und das meine ich nicht wertend. Die Situation war einfach so gegeben: „Entweder du verlierst, oder es gewinnen die anderen.“

Eine Hirnverletzung erfasst den ganzen Menschen, demnach auch seine Meinung von den Dingen. Oder doch nicht ganz? Woran kann sich der Mensch aber dann orientieren, wenn nicht an dem, was in ihm gesund geblieben ist, seiner geistigen Dimension, seiner Vernunft? (4)

**Maßstab ist nicht der "vernünftige Patient, sondern die persönliche Entscheidungssituation des konkreten Patienten aus damaliger Sicht. M Spitzer**

Über den medizinischen Aspekt von Schädigungen des Gehirns gibt es eine Explosion an Wissen und Literatur. Schon lange ist es auch dem Einzelnen auch auf einem winzigen Fachgebiet kaum möglich zu folgen. Ich muss Sie nicht damit langweilen.

**(5) Hirnphysiologen gehen heute von der Annahme aus, dass stresshafte Erlebnisse wie Hirnverletzungen, (aber auch andere somatopsychische Traumata) zu einer Freisetzung von Stresshormonen (Glucocorticoiden) auf Hirnebene führen. Da Stresshormone die Masse ihrer Rezeptoren in den Gedächtnis verarbeitenden Strukturen von Hippocampus und Amygdala haben, führt eine Reizüberflutung in diesen Bereichen zu Gedächtnisblockaden, dem „mnestischen Blockadesyndrom“.**

(6) Psychologisch gesehen

**Ein anderes Wort dafür ist Dissoziative Amnesie. Diese bedingt, dass psychisch nicht verarbeitbare Inhalte dem Bewusstsein ferngehalten werden (früher sprach man von "hysterischen Neurosen").**

**Man kann das als eine „Schutzfunktion“ interpretieren, die ein brüchiges Identitätsgefühl (Depersonalisation, Identitätsstörung) zur Folge haben kann.**

Auf der Erlebnis- Ebene lässt sich dasselbe auch formulieren: (7) „**Die plötzliche Konfrontierung mit Informationen überwältigenden Ausmaßes kann zwei Folgen haben**“ „**Entweder führt sie dazu, dass wir uns den neuen Tatsachen gegenüber verschließen und zu leben versuchen, als bestünden sie nicht, oder wir verlieren den Kontakt zur Wirklichkeit. Beides aber liegt im Wesen des Wahnsinns.**“ Paul Watzlawick

Wie lässt sich diesem Wahnsinn entrinnen, wenn man drinnen steckt?

Eine eigenständige Entwicklungspsychologie nach Hirnverletzungen besteht bis heute nicht. Sie wäre in der Tat eine Orientierungshilfe nicht nur für Betroffene und Angehörige. Sie wäre es auch für begleitende Therapeuten und auch für Verantwortliche unseres Gesundheitssystems, Case-Manager, Rehabilitationsberater, Kostenträger, IV-Versicherungen, usw.

(8) „**solange es keine eigenständige Entwicklungspsychologie nach Hirnverletzung gibt, die den Rahmen absteckt, wie, was, wann nach einer Hirnverletzung geschieht, bleibt beliebig, was über psychische Reaktionen nach Hirnverletzung gesagt wird.**“ Peter Zangger/Daniela Erb Egli „Die verunfallte Psyche“, Zürich 1999

Die Autoren haben mit dieser Meinung Recht, aber sie haben Unrecht mit der Konsequenz, die sie daraus ziehen. Es ist richtig, dass es noch keine eigenständige Entwicklungspsychologie gibt. Aber sicher bleibt es deshalb nicht beliebig, was über psychische Reaktionen nach einer Hirnverletzung gesagt wird.

Denn, erstens ist es eine dringende Aufgabe, diese Arbeit zu leisten, und zweitens ist eine psychologische Hilfe bei Hirnverletzungen doch nötig und möglich.

Ich verstehe darunter Hilfe beim Verstehen der eigenen Situation und bei den psychischen Folgen, die nun mal sehr häufig vorkommen: Das sind Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Viktimisierung, Invalidisierung usw..

(9) "**Um sich selbst zu verstehen, muss man von einem anderen verstanden werden. Um vom anderen verstanden zu werden, muss man den anderen verstehen**" Hora, Thomas: "Tao, Zen and Existential Psychotherapie"

Ich komme auf einen sehr wichtigen Punkt, der in der Aufregung des Augenblicks und in dem Verhältnis von Leistungserbringer und Leistungsempfänger leider meist gar nicht beachtet wird, nämlich den Patienten und sein Erleben dessen, was mit ihm geschieht.

Karl Jaspers hat das so beschrieben: (10) „**Einsamkeit ist nicht identisch mit soziologischem Isoliertsein. Wer etwa in primitiven Zuständen und ohne eigenständiges Selbstbewusstsein aus einer Gemeinschaft ausgestoßen wird, lebt in dieser Gemeinschaft innerlich fort oder hat ein dunkles Verzweiflungsbewusstsein des Nichtseins; er ist weder in der Geborgenheit noch im Ausgeschlossensein einsam, weil er nicht ein Ich für sich selbst ist.**“

Und lange, bevor die moderne Hirnforschung uns die Welt wieder einmal neu erklärt, wusste man schon in der Antike, dass organisch bedingte psychische Störungen, fälschlicherweise als moralische Schwäche interpretiert werden können.

Bei Platon, also noch 400 Jahre vor Epiktet, steht der Satz (11) „**Obwohl seine Seele krank ist wegen des Körpers, wird er nicht wie ein Kranker, sondern wie einer beurteilt, der von Natur böse ist.**

Heute nennt man das anders. Ich muss nicht an den Hintergrund der 5. IV-Revision erinnern. Von diesen Dingen verstehe ich nämlich viel zu wenig. Das Problem hat sich seit Platon nicht geändert:

Wann der Weg der Rehabilitation beginnt, scheint klar zu sein, nämlich bereits am Unfallort. Und die Zeituhr tickt ab dem Augenblick des Unfalls oder der Schädigung. „Time is brain“, sagen die Notfallmediziner.

Aber wann ist der Weg vorbei? Darauf gibt es nicht nur eine Antwort. Aus Sicht eines Betroffenen möchte ich eine vorläufige und pragmatische vorschlagen. (12) **Krankheit ist kein Außenfeind. Jeder leidet an irgendeinem Gebrechen. Es gibt gesunde Kranke und kranke Gesunde. Insofern kommt es nur darauf an, "gesund zu sein, indem man es versteht, mit Irritationen fertig zu werden, seine Krankheiten im Alltagsleben zu bewältigen und unter Umständen sein Leben so einzurichten, dass die Behinderungen nicht als Einschränkungen des Lebens selbst, sondern als Bedingungen, unter denen es Gestalt annimmt, verstanden werden können."**

Böhme/Böhme

Eine weitere Antwort bezieht sich auf das, was Arno Gruen mit Autonomie meint. Denn Autonomie ist dem Menschen nach einer Hirnverletzung in jedem Fall zunächst genommen. (13) **Autonomie ist derjenige Zustand der Integration, in dem ein Mensch in voller Übereinstimmung mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist.** Arno Gruen

Ich glaube, die Rehabilitation kann sich dabei helfen, das Selbst wieder zu finden. (14) **Es gibt keine Methode oder Technik, die zu einem Selbst führen. Die Erwartung solch einer Lösung entspricht schon einem Selbst, das ohne Bewusstsein in der Annahme gefangen ist, daß ein Mensch wie eine Maschine auf Knopfdruck funktioniere. Die Einstellung ist der Schlüssel zur Autonomie. Wenn man sein Mitgefühl und seine Liebe zu anderen wirken läßt, wird man sie finden. Die Mannigfaltigkeit der Wege zu ihr entspricht der Einzigartigkeit des Einzelnen. Deswegen muß man seinen Weg alleine finden. Begleitung und Freunde sind dabei nötig, aber die Verantwortung für die Wahl des Weges muß die eigene sein.**

Und weiter schreibt Arno Gruen (15)...**Es ist unser Schicksal, daß, wenn wir nie die Chance hatten, uns aufzulehnen, wir die Absurdität durchleben müssen, nie ein eigenes Selbst gelebt zu haben. "wer nicht stirbt, eh´ er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt", sagte Jakob Böhme, ein Mystiker und Theosoph aus dem 16. Jahrhundert. Doch Rebellion allein macht noch kei-**

**nen Menschen. Sie ist nur ein erster Schritt auf einem langen, schwierigen Weg zur Überwindung der Furcht vor der Freiheit, ein eigenes Selbst und ein menschliches Herz zu haben.**  
Arno Gruen "Der Verrat am Selbst"

Und noch einen Satz von Arno Gruen möchte ich zitieren, denn es ist die Kehrseite der immer gern geforderten Eigenverantwortlichkeit. (16) **Nur wenn wir den Hilfesuchenden nicht als ein Objekt des Besitzes gebrauchen, um etwas für unsere eigene "Selbstachtung" zu gewinnen; nur wenn wir dem anderen als einem anderen Menschen entgegenkommen, nicht um uns mächtig zu fühlen, sondern weil sein Leid unsere Sympathie auslöst oder wir seinen Mut bewundern; nur dann, wenn wir riskieren, unsere gemeinsame Menschlichkeit anzuerkennen, werden wir Autonomie auch im Schizophrenen oder im schreienden Kind freisetzen.** Arno Gruen

Lassen Sie mich zum Schluss noch zu den problematischen Punkten kommen, die ich am Anfang ausgeklammert hatte.

- Dabei geht es einmal um die Sozietät, in der das Ganze stattfindet.(17) **Das Außerachtlassen des zwischenpersönlichen Kontextes, in dem sich der psychiatrische Zustand manifestiert, ist vielmehr die Grundlage vieler psychiatrischer Diagnosen, die aus der Perspektive des medizinischen Krankheitsmodells, d.h. der Annahme einer Organstörung (des Gehirns oder der Seele), gemacht werden. In dieser monadischen Sicht wird Geistesgestörtheit oder Böswilligkeit zu Eigenschaften eines Individuums, das der Behandlung bedarf, und die Behandlung wird damit zu einer Wirklichkeitsverzerrung sui generis.** Watzlawick

Ich darf an die Sätze von Epiktet und Platon erinnern und zu der Wirklichkeit zurückkehren, in der der betroffene Mensch zu leben versucht.

Es gibt nicht nur medizinische und ökonomische Grenzen unseres Gesundheitswesens, sondern auch Regeln des Zusammenlebens, die jenseits unserer Meinung von den Dingen verankert sind. Wir legen Wert auf eine Streitkultur und halten uns an Regeln, die für alle Beteiligten gültig sind. Seit kurzer Zeit gibt es eine Streitschule in Zürich, die sich mit Mediation befasst.

Sie steht unter [www.streitschule.ch](http://www.streitschule.ch) (18) (19)

Dort habe ich die 10 Gebote des fairen Streitens gefunden. Daraus nenne ich nur Gebot 2. Denn deswegen kam ich damals zum ZBA.

### **Die Zehn Gebote des Fairen Streitens**

1. **Du sollst nicht überrumpeln!** Zum Streiten gehören immer zwei - und wenn einer Seite gerade überhaupt nicht nach einer Auseinandersetzung zu Mute ist, darf sie das getrost bekannt geben und einen anderen Termin vorschlagen.
2. **Du sollst Dein Recht auf Auszeiten nutzen!** Wem es im Eifer des Disputs zu eng oder zu brenzlich wird, der darf sich zu Zwecken der Beruhigung oder inneren Klärung kurzfristig zurückziehen.

3. **Du sollst gewinnen wollen!** Bei einem fairen Streit gibt es nicht Sieger und Besiegten, sondern zwei Gewinner: Wer siegen will, kann nicht fair streiten.
4. **Du sollst herausfinden, was los ist!** Der erste Schritt heißt "Selbstklärung". Was ist geschehen? Welche Gefühle löst das bei mir aus? Was denke ich darüber? Was brauche ich? Wie hätte ich es gern?
5. **Du sollst nur von Dir selber sprechen!** Wer über seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche spricht, kann seine persönliche Welt erklären, ohne den Anderen zu verletzen.
6. **Du sollst nicht angreifen und nie wieder "immer" sagen!** Unterstellungen, Beleidigungen, Belehrungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen, Verallgemeinerungen und Schimpfen sind verboten.
7. **Du sollst zuhören!** Unterbrechen gilt nicht. Dies ist die Gelegenheit, etwas über die Sichtweise der Gegenseite zu erfahren. Nachfragen ist erlaubt, Ausfragen nicht.
8. **Du sollst nicht hetzen!** Es geht darum, einander Zeit zu lassen und wirklich zu hören, was beide zu sagen haben. Vorschnelle Lösungen halten meist nicht, was sie versprechen.
9. **Du sollst den Anderen anders sein lassen!** Jeder hat das Recht auf sein ganz eigenes Denken, Wollen, Fühlen und Handeln. Keiner hat das Recht, den Anderen ändern zu wollen, nur weil er anders ist.
10. **Du sollst lösungswillig sein!** Wer eine faire Lösung anstrebt, muss auf gleicher Ebene mit dem Anderen verhandeln. Wer braucht wie viel von was, wann wozu?

**Gebot 2: Du sollst Dein Recht auf Auszeiten nutzen!** Wem es im Eifer des Disputs zu eng oder zu brenzlich wird, der darf sich zum Zwecke der Beruhigung und inneren Klärung kurzfristig zurückziehen.

Kurzfristig hat sich nicht herausfinden lassen, was los ist. Die Selbstklärung hat länger gedauert, nächstes Mal wird es schneller gehen. Inzwischen habe ich dafür gelernt, dass ich mir von meinem Hirn nicht alles gefallen lassen muss. Aber dazu musste ich es besser verstehen lernen.

- Der zweite ungeklärte Punkt war das Selbst des Betroffenen, der Kern der Person. (20)

Neuropsychologische Tests, auch ein mehrmonatiger Aufenthalt können nicht erfassen, welches Bild von mir in meinem Kopf vorhanden geblieben ist. Aber (21) **„Bei richtiger Einschätzung der Sachlage hört man auch die richtigen Sätze beim Patienten. Denn die psychotherapeutische Erfahrung lehrt, dass die meisten Patienten über ein erstaunliches „Vorwissen“ verfügen, was ihre Probleme angeht. Es ist ein weder rein rationales noch ein rein emotionales, sondern vielmehr intuitives Erfassen dessen, was „unerledigt“ (Kübler-Ross), „unausgewogen“ im weitesten Sinne „unwert“ und „unwürdig“ ist der eigenen Person. Nur können die Patienten dieses Vorwissen in kein Fachwissen einordnen, während die Psychotherapeuten darauf angewiesen sind, es mit dem Vorwissen ihrer Patienten in Verbindung zu bringen“**  
E.Lukas „Psychotherapie in Würde“

Mit Worten kann ich auch nicht die Person beschreiben, die mir nur schemenhaft vorschwebt. Person kommt vom griechischen „Persona“. Das ist die Maske, die der altgriechische Schauspieler vor sich trägt.

In meinem früheren Beruf wurden auf diese Maske viele Ängste projiziert. Ängste vor der eigenen Krankheit, vor der Angsteinflössenden Umgebung oder dem bevorstehenden Eingriff. Auch die Angst, andere Menschen könnten die Angst bekommen, wenn sie mich sehen. Und das ist nicht nur schlecht fürs Geschäft, sondern nicht zu verantworten.

Ich konnte diese Ängste nicht beseitigen, auch nicht in Worte fassen (22) Im Gegenteil blockierte das Unsagbare gerade den Zugang zum eigenen Wissen. Das steht sogar in einem Gutachten.

Aber ich kann die Maske als Gestalt mit meinem inneren Auge wahrnehmen. (23)

Und ich zeige sie Ihnen für den Fall, dass Sie eines Tages aufwachen, und so eine Gestalt über sich sehen. Dann denken Sie einfach wieder an Epiktet. (24) Berufsbild

Zugegeben, das sind Taschenspielertricks. Ich wollte Sie nicht überrumpeln. Denn hinter dieser Maske gibt es durchaus noch Wichtigeres zu sehen. (25)

Soweit ein persönliches, noch sehr vorläufiges Verständnis der Wirklichkeit nach Hirnverletzungen. Es verzichtet bewusst auf Irrationalitäten und Hexenglauben.

Von der Realität schon lange überholt, ist leider aus dieser Ansicht wenig abzuleiten.

Denn wie Einstein sagte (26) **"Es ist durchaus falsch, zu versuchen, eine Theorie nur auf beobachtbare Größen aufzubauen. In Wirklichkeit tritt gerade das Gegenteil ein. Die Theorie bestimmt, was wir beobachten können"**.

Die Theorie, das ist, um wieder zum Anfang zu finden, unsere Meinung von den Dingen. Wir wollen sie zusammen mit Fachleuten weiterentwickeln. Wir, das ist eine Gruppe von Menschen, die ihre Erfahrungen zu dem Thema reflektieren. Wir möchten andere Menschen, die auch unterwegs sind, mit unseren Gedanken erreichen. Deshalb arbeiten wir weiter und hoffen auf Ihre Unterstützung.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Literatur unter (27)

neu seit 1.3.2007: [www.denkwerk-hirnverletzung.ch](http://www.denkwerk-hirnverletzung.ch)