

## **Es zählt, was du kannst: Vom Umgang mit Einschränkungen**

Als Teil des Zentralnervensystems verbindet das Rückenmark unser Gehirn mit unserem Körper. Es ermöglicht das Empfindungsvermögen, überträgt unsere Impulse an die Bewegungsmuskulatur, an die Schliessmuskeln unserer Ausscheidungsorgane, aber auch an unser autonomes bzw. vegetatives Nervensystem, das seinerseits den Blutkreislauf und die Grundspannung unserer Skelettmuskulatur steuert.

### **Durchstarten nach dem Absturz**

Verletzungen des Rückenmarks sind meistens unfallbedingt. Die medizinische Bezeichnung lautet im Deutschen Querschnittlähmung, in der Fachsprache Paraplegie und Tetraplegie. An sichtbaren Folgen treten Lähmungen auf, an nicht sichtbaren eine beeinträchtigte Kontrolle über Blase und Darm sowie eine gestörte Regulierung von Blutdruck, Puls und Muskelspannung.

Als Faustregel gilt: Je weiter oben das Rückenmark geschädigt ist, desto weitreichender die Folgen. Ebenso gilt, dass das Krankheitsbild kausal nicht behandelbar ist. In den ersten Monaten nach dem Unfall sind teilweise und vollumfängliche Spontanheilungen möglich. Danach sind die Folgen bleibend, sie verschlimmern sich aber nur im Rahmen des Alterungsprozesses. Psychologisch ist das entscheidend: Nach dem Absturz kann's in der Regel nur noch bergauf gehen.

### **Rollstuhl lautet das Urteil**

Rückenmarkverletzungen führen meistens in den Rollstuhl. In der Anfangsphase ist das demütigend. Trotzdem ist das Leben im Rollstuhl in einer Welt mit moderner Infrastruktur vergleichsweise schnell lernbar. Massgeblich sind der Wille und die Fähigkeit, sich neu zu orientieren und geschickt zu organisieren. Manche, scheinbar verloren gegangene Freiheit lässt sich so wiedergewinnen. Zur Beseitigung baulicher Hindernisse braucht es nicht einmal Beharrlichkeit, sondern einfach Geld.

### **Ohne Hilfe und Anteilnahme geht gar nichts**

Im erweiterten Sinne beinhaltet Geld die Unterstützung durch das soziale Umfeld und die Gesellschaft. Hier ist das Gehör der Politik selektiv. Auch in der Arbeitswelt oder auf Reisen stossen Betroffene schnell an Grenzen, im direkten Kontakt mit der Gesellschaft finden Querschnittgelähmte aber immer gute Aufnahme. Dazu trägt bei, dass sie nicht entstellt sind und gut kommunizieren können. Ohne Anteilnahme der Mitmenschen kommt keiner über die Runden! Das gilt für Sonderlinge jedwelcher Art in existentiellem Ausmass!

### **Tragbar und doch eine Last**

Die medizinische Betreuung, die biologischen Gegebenheiten und die sozialen Rahmenbedingungen sind heute so, dass die Folgen einer Querschnittlähmung zu bewältigen sind. Und doch sind sie eine dauernde Last - namentlich die für Aussenstehende nicht sichtbaren Begleitsymptome. Der Umgang mit ihnen spielt sich im Badezimmer, auf der Toilette und im Bett ab. Er ist immer zeitraubend, zuweilen sehr är-

gerlich und manchmal bedrohlich, denn die praktische Handhabung vegetativer Fehlfunktionen begünstigt Folgekomplikationen und kommt medizinischer Präbelei gleich.

Während die Umstellung auf ein Leben im Rollstuhl ein einmaliger Kraftakt ist, binden die vegetativen Störungen jeden Tag von neuem Energie und Zeit. Sie sind es, die eine Querschnittlähmung zu einem unproduktiven, aber anstrengenden 30-Prozent-Job werden lassen. Sie sind es, die den Betroffenen mitsamt seinem sozialen Umfeld behindern. Zu diesem Umfeld gehören die Familie und Freunde, aber auch die Kollegen in der Arbeitswelt. Sie tragen die Last mit.

### **Mit Einschränkungen leben lernen**

Wer schon einen 30-Prozent-Job hat, kann kaum eine Vollzeitstelle annehmen. Tut er es doch, so ist das Ausdruck einer an sich lobenswerten, emanzipatorischen Widerspenstigkeit gegen das Schicksal und die Gesetze der Natur. Über kurz oder lang übernimmt er sich aber. Gegenpol zu diesem Grundtypus des Widerspenstigen bilden die Fatalisten. Sie sehen sich als Opfer und erwarten Hilfe. In reiner Ausprägung nehmen sich sowohl der Widerspenstige wie auch der Fatalist zu wichtig.

Die Kunst besteht darin, mit den veränderten Bedingungen leben zu lernen, um wieder ein neues Gleichgewicht zu finden. Die relative Stabilität des Krankheitsbildes erleichtert dies, die vegetativen Probleme bleiben aber für alle ein Störfaktor. Im Umgang mit ihnen ist die Gunst der Natur gefragt. Sie wird nicht allen zuteil.

### **Wieder in der Rekrutenschule**

Das traumatische Erlebnis einer Rückenmarkverletzung vereint ein breites Spektrum unterschiedlichster Menschen. Alle sind sie in den Säuglingsstand zurückgeworfen und kommen in die Spezialklinik. Dort bietet ihnen die Gesellschaft nicht nur Lebenserhaltung, sondern eine Rehabilitation an. Ziel ist die Rückkehr in ein aktives Leben mit beruflicher Tätigkeit.

Diese Rehabilitation ist eigentlich ein Geschenk, doch im Schock nimmt das kaum einer wahr, zumal sie im klinischen Alltag durchaus an die Rekrutenschule erinnert. Die Rückkehr in die Berufswelt bedeutet, in der Bürowelt eine sozial angepasste Nische zu finden - eine Binsenweisheit, die im Grunde für alle Menschen gilt, für solche mit Auffälligkeiten kann sie aber ein unüberwindbares Hindernis werden. Als gemeinsamer Nenner der mittleren Unzufriedenheit bietet sich dem Rehabilitationsmediziner der Sport an. Er vermittelt das Gefühl physischer Aktivität, kanalisiert die Energie des Widerspenstigen und weckt den Fatalisten.

### **Wichtig ist nur, was du kannst**

Im Sport herrscht auch Chancengleichheit, denn alle beginnen neu. Im Beruf ist das nicht so: Wer's an einem Schreibtisch schon zu was gebracht hat, ist klar im Vorteil,

Das Grundgesetz jeder Habilitation und erst recht Rehabilitation lautet: Es zählt, was du kannst, nicht, was du nicht kannst. Mit fataler Hebelwirkung gilt auch der Umkehrschluss: Schon wenn du nur wenig kannst, zählst du nichts.

Die Grundregeln der Rehabilitation sind einfach, ihnen nachzuleben nicht immer.