

# ...und plötzlich ist nichts mehr selbstverständlich: Leben mit einer Hirnverletzung

*Eine Gehirnverletzung kann einen Menschen von einem Moment zum anderen völlig verändern und für den Rest seines Lebens beeinträchtigen. Thomas Good und Kathrin Schmid unterstützen betroffene Menschen auf deren langwierigem Weg zurück in eine neue Normalität. Die beiden Shiatsu-TherapeutInnen arbeiten mit dem Haus Selun, einem Kompetenzzentrum für Menschen mit einer Hirnverletzung, zusammen. Dieser Artikel basiert auf einem Gespräch mit Kathrin Schmid und Thomas Good.*

von Andrea Pfisterer

## **SHIATSU IM HAUSE SELUN**

Das Haus Selun in Walenstadt ist ein Kompetenzzentrum für Menschen mit Hirnverletzung. Die Unterstützung der Rehabilitation mit Shiatsu hat hier bereits Tradition: Thomas Good begleitet BewohnerInnen seit 15 Jahren, Kathrin Schmid kam später dazu. Ob eine Shiatsu-Therapie indiziert ist oder nicht, wird je nach Bedarf und Eignung von der Bezugsperson der BewohnerIn beurteilt. Manche Menschen leben während vieler Jahre im Haus Selun. Dementsprechend gibt es viele langjährige KlientInnen, aber auch Therapien, die nur kurz dauern. Meistens endet eine Shiatsu-Begleitung mit dem Austritt aus dem Haus Selun. Der Kontakt zu ÄrztInnen oder anderen TherapeutInnen ist dabei eher selten. Der Austausch mit den direkten Betreuungspersonen gestaltet sich hingegen aktiv, konstruktiv und immer mit grösster Sorgfalt, was

die Diskretion bezüglich der BewohnerInnen anbelangt. Dieser Austausch ist oft sehr hilfreich und wichtig, um die Persönlichkeiten und Reaktionen in den Behandlungen in einem grösseren Kontext erfassen und wahrnehmen zu können.

## **WAS SIND HÄUFIGE SYMPTOMBILDER UND WAS BIETET SHIATSU FÜR DEN UMGANG MIT DIESEN?**

Da im Haus Selun hirnverletzte Menschen betreut werden, sind die Beeinträchtigungen meist körperlicher, kognitiver und emotional-sozialer Art. Die meisten BewohnerInnen haben Sprachprobleme (Aphasie). Da bietet sich die Sprache der Shiatsu-Berührung natürlich sehr an.

Der Alltag mit den vielen Therapien, der Herausforderung, mit der Situation einen Umgang zu finden sowie den Zukunftssorgen ist für die Betroffenen auf allen Ebenen sehr anstrengend und ermüdend. Im Shiatsu kön-



nen sie darauf vertrauen, auf eine andere Art und Weise als über den sprachlichen Ausdruck als ganzheitliche Wesen wahrgenommen zu werden (s. Fallbeispiel).

### **WAS SIND TYPISCHE RÜCKMELDUNGEN DER KLIENTINNEN?**

Die häufigste Rückmeldung ist die nonverbale nach der Begegnung und hängt immer auch von der Ausdrucksfähigkeit ab. So konnte Kathrin Schmid bei einer Bewohnerin mit grosser innerer Unruhe und Tremor miterleben, wie sich diese während der Behandlungen gut beruhigen konnte, sowohl physisch wie auch psychisch. Auch konnte die Klientin dies wahrnehmen und schätzen. Nach den Behandlungen kann bei den Betroffenen oft eine gewisse Leichtigkeit beobachtet werden. Es scheint jedoch auch für sprachlich wenig eingeschränkte Personen sehr schwierig zu sein, benennen zu können, was ihnen Shiatsu gibt. Typische Rückmeldungen sind beispielsweise: «Es tut mir einfach gut». «Ich kann mich ganz tief entspannen». «Sie waren meine Rettung heute». «Ich konnte gut schlafen».

Ein besonders differenziertes Feedback, das von einem Bewohner nach seinem Austritt in einem Dankesbrief an Thomas Good nachgereicht wurde, war: «Shiatsu be-

wirkte eine Besserung meiner Verspannungen und Fehlhaltungen, die durch den dauernden Kampf mit alltäglichen Kleinigkeiten, die einem das ungewohnte Leben als Behinderter zur Hölle machen, entstanden sind. Dank dieser Kraftquelle konnte ich wieder mehr mentale Kräfte sammeln, um meine Zukunft zu gestalten.»

### **ERFAHRUNGEN AUS SICHT DER BETREUUNG**

Im Hause Selun ist es selbstverständlich, dass bei den Teilhabegesprächen, in welchen die Tagesstruktur organisiert und die Entwicklung thematisiert wird, die betroffene Person dabei ist und aktiv mitgestalten kann, da es im Kern immer um Selbstermächtigung geht. In einem interdisziplinären Team kommen unterschiedliche Blickwinkel zusammen, und gemeinsam findet man den individuell besten Weg.

Rolf Schenkel, Co-Bereichsleiter Tagesstruktur, nimmt die Zusammenarbeit mit Thomas Good und Kathrin Schmid als unkompliziert wahr und beurteilt die Shiatsu-Therapie als zielführend. Er sieht den Nutzen vor allem im Bereich der Entspannung, Beruhigung und 'Erdung'. TherapeutInnen, welche an einer Zusammenarbeit mit einem Heim oder einer Reha-Klinik interessiert sind, empfiehlt er, Kontakt mit solchen aufzunehmen, Fragen zu stellen und das eigene Angebot vorzustellen.

### **WAS SIND DIE LANGFRISTIGEREN THERAPIE-ZIELE IM SHIATSU?**

Die Behandlungen haben zum Ziel, KlientInnen im Erhalt und Aufbau ihrer Ressourcen auf der körperlichen, kognitiven und sozial-emotionalen Ebene zu unterstützen. Sie sollen auch zu einer Verbesserung der Selbstwahrnehmung führen. Die KlientInnen können die Erfahrung machen, dass auch mit einem beeinträchtigten Körper Wohlbefinden möglich und ihr Leben wertvoll ist.

**FALLBESCHRIEB VON KATHRIN SCHMID**

Annette Meier (Name geändert), Jahrgang 1965, hatte vor eineinhalb Jahren eine Hirnblutung. Dies führte zu einer halbseitigen Lähmung (Hemiparese) und einer Sprachstörung (Aphasie). Seit einem Jahr wohnt sie zur Rehabilitation im Haus Selun. Die Betreuerin hat mich nach Rücksprache mit der Tochter (Bezugsperson) gebeten, den Entwicklungsprozess von Frau Meier mit Shiatsu zu unterstützen. Frau Meiers Gesichtsausdruck und ihre Mimik sind verblüffend kommunikativ, insbesondere über ihre Augen kann ich sie gut verstehen. Meistens strahlen sie vor Freude. Nach einigen Behandlungen schliesst Frau Meier die Augen, sobald sie bequem liegt und vertraut meiner achtsamen Arbeit. Sie folgt dabei meiner Anleitung, sich im eigenen Körper wahrzunehmen. Für mich ist hilfreich, dass sie sich bemerkbar machen kann, wenn ein Druck oder eine Dehnung zu stark ist, und dass sie mit einem singenden Ton auch Wohlgefallen auszudrücken vermag. Berührungen auf der nicht betroffenen Seite zieht sie vor, weil sie auf der anderen Seite einfach weniger wahrnimmt, sie lässt sich aber trotzdem sehr gut am ganzen Körper behandeln.

Manchmal leidet sie unter starken Spasmen in den Beinen und Verspannungen in den Schultern, manchmal ist auch Traurigkeit da, das Bedürfnis nach Ausdehnung und Raum oder die pure Freude an einer Bewegung. Oft spürt sie auch einfach eine grosse Müdigkeit, denn der Alltag in der Rehabilitation ist anstrengend. Die Entwicklung von Frau Meier ist beeindruckend: Der Blasenkatheter kommt weg, die Muskulatur wird

stärker, sie kann unter Anleitung der Physiotherapie den Transfer vom Rollstuhl auf die Liege üben, was bedeutet, dass sie jetzt selbstständig zu unserem Termin ins Behandlungszimmer kommen kann. Frau Meier geniesst die Shiatsu-Behandlungen von Anfang an und lässt sich voll darauf ein. Nach einem halben Jahr ruft mich ihre Tochter an. Es ist ihr wichtig mitzuteilen, dass sie den Eindruck hat, dass die Behandlungen ihrer Mutter guttun, ihr einen anderen Zugang zu ihrem Prozess und einen tiefen Moment der inneren Ruhe verschaffen. Das deckt sich mit meinem Eindruck, dass ihr die direkte Erfahrung über den Körper einen Augenblick der Stille und ein friedvolles Gefühl von «ich bin okay» geben.

**HIRNVERLETZUNG: URSACHEN, SYMPTOME UND HEILUNG\***

In der Schweiz leben ca. 130'000 Menschen mit einer Hirnverletzung. Dabei wurde das Gehirn durch eine Krankheit (Schlaganfall, Hirnhautentzündung, Enzephalitis, Borreliose, Tumor) oder einen Unfall geschädigt. Je nach Hirnareal, in dem die Verletzung stattgefunden hat, sind andere Gehirnfunktionen betroffen.

Die Folgen sind oft körperliche Einschränkungen, betreffen aber auch das Verhalten, das Denken und die Persönlichkeit. Viele Betroffene können nicht mehr richtig gehen und sprechen oder sind halbseitig gelähmt; andere können sprechen, verstehen aber das Gesprochene nicht mehr, wieder andere haben Orientierungsschwierigkeiten, können nicht selbstständig schlucken oder Handlungen nicht mehr planen. Viele schaffen es nicht

mehr, den früheren Beruf auszuüben, den Haushalt zu führen oder einfache Aufgaben im Alltag zu erledigen, da ihr Tempo verlangsamt ist.

Unser Nervensystem besitzt jedoch bis ins Alter eine ausgeprägte Fähigkeit, sich zu erholen. Nervenzellen können sich regenerieren und Funktionen werden teilweise von anderen Gehirnarealen übernommen. Eine intensive Therapie regt das Gehirn an, neue Verknüpfungen zu bilden. Doch das braucht Zeit. Und neue Verknüpfungen sind nie gleich gut und gleich schnell wie die ursprünglichen. Manchmal ist eine Erholung weitgehend möglich – dies ist vor allem bei leichteren Hirnverletzungen und bei jüngeren Personen der Fall.

