

Einzelverkaufspreis: € 2,-



Zeitung für Behinderte und Nichtbehinderte

29. Jahrgang



Herbst 3/2007

Erfahrungsbericht:

Das Leben ist schön

„Wenn Du in einem Jahr noch sterben willst, dann finde ich einen Weg. Aber ein Jahr lang werden wir ausprobieren, ob es nicht doch noch ein lebenswertes Leben für uns gibt“. Das hat meine damalige Lebensgefährtin und heutige Frau einige Wochen nach meinem Unfall zu mir gesagt. Damals wollte ich sterben. Jetzt nicht mehr.

Ich habe mir am 29.4.2001 bei einem Fahrradunfall mit einem Auto meinen Hals gebrochen. Seit dem bin ich Tetraplegiker und kann weder meine Beine noch meine Arme bewegen. Von den Brustwarzen abwärts

spüre ich auch nichts mehr. Aber ich kann selbständig atmen und nach Jahren permanenter Krankengymnastik kann ich meinen linken Arm mittlerweile so weit bewegen, dass ich mittels einer Spezialschiene teilweise meinen Elektrorollstuhl damit steuern kann.

Mein vorheriges Leben

In meinem Leben vorher war ich bei einer großen Versicherung in der EDV als DV-Organisator und Projektleiter tätig. Meine Hobbys waren hauptsächlich klas-

sische Musik und Rennrad fahren. Wir sind aber auch gern in Urlaub gefahren und dort viel gewandert. Ein paar Jahre vor dem Unfall haben meine Lebensgefährtin und ich uns ein älteres Reihenhaus (Split-Level – also ganz viele Treppen) gekauft und haben es selbst nach und nach immer weiter verschönert. Das war mein Leben vor dem Unfall. Es war ein mehr oder weniger durchschnittliches Leben und es war wie die meisten Leben mal glücklich, mal weniger glücklich.

Der Unfall

Dann kam der Unfall. Mein Leben vorher existierte von einer Sekunde zur anderen nicht mehr. Aber ich habe viel Glück direkt nach dem Unfall gehabt. Ein Rettungssanitäter war zufällig in einem der nachfolgenden Autos und konnte dafür sorgen, dass ich richtig liegen gelassen wurde. Der Rettungshubschrauber hat mich gleich in die Unfallklinik Murnau gebracht, also in eine der bekanntesten Spezialkliniken in Bezug auf Querschnittverletzungen. Dort wurde ich gleich operiert. Man hat festgestellt, dass mein Rückenmark zwischen dem 3. und dem 5. Halswirbel zerfetzt aber nicht vollständig durchtrennt wurde, mein Kopf aber nur oberflächliche Schnittverletzungen aufwies. Ich war also eindeutig ein Glückspilz!!!

Zehn Monate im Krankenhaus

Jeder, der etwas Ähnliches mitgemacht hat, weiß, was danach auf einen zukommt. Es erscheint einem als die Hölle. In den ersten Wochen habe ich das wortwörtlich durchlebt. Ich hatte durch das Trauma und durch die Medikamente große Schwierigkeiten, die Wirklichkeit von meinen Alpträumen zu unterscheiden. Hinzu kam eine schwere Lungenentzündung und dadurch eine MRSA-Infektion. Mehrere Wochen wurde ich in ein künstliches Koma versetzt. Ich war etwa drei Monate auf der Intensivstation.

An dem Tag, als ich die Intensivstation verlassen konnte, war ich glücklich. Direkt vorher hatten auch die Ärzte die Erlaubnis erteilt, dass wir heiraten konnten. Beinahe hätte es also eine Hochzeit auf der Intensivstation gegeben. So ist der Standesbeamte „nur“ auf eine normale Station im Krankenhaus gekommen um uns zu trauen.

Die folgenden sieben Monate im Krankenhaus waren eine Achterbahn – immer auf und ab. Ich habe mir regelmäßig alle paar Wochen wieder einen MRSA in der Leiste „eingefangen“ und musste in Quarantäne. Wenn man eigentlich anfangen will, sein Leben wieder zu finden, ist das wie ein Gefängnis.

Aber ich habe zwischendurch auch tolle Sachen erlebt. Meine Frau hat mich ab dem Unfall fast täglich in der Klinik besucht. Sie hat dann über Email wöchentlich allen unseren Freunden von mir berichtet. Als ich wieder in der Lage war, Besuch zu empfangen, haben wir

organisiert, dass die Freunde nach und nach zu mir nach Murnau gekommen sind. Es waren gute Gespräche, die ich da mit ihnen führen konnte. Seit dem Unfall habe ich nur wenige Freunde verloren, aber viele neue Freunde gefunden.

So hat mich ein ehemaliger Arbeitskollege über mehrere Monate jeden Donnerstag mehrere Stunden besucht, da meine Frau am Donnerstag lange arbeiten musste und von daher nicht nach Murnau fahren konnte. Vorher waren wir ehemalige Arbeitskollegen, jetzt sind wir sehr gute Freunde. Es gibt noch mehr Beispiele von Menschen, die durch den Unfall und die nachfolgende Zeit zu guten Freunden geworden sind.

In der Klinik wurde ich aber nicht nur von Freunden besucht, auch mein Chef war zweimal da und hat mir Mut gemacht. Ich konnte ihm sogar vorführen wie ich mit einer ganz besonderen Steuerung, der sogenannten Wergensteuerung, mit dem Mund einen Computer bedient habe. Dafür habe ich wochenlang in der Ergotherapie geübt.

Während ich in der Klinik lernen musste, mit dem Kinn einen Elektrorollstuhl zu steuern, mit dem Mund



den Computer zu bedienen und mit einem Blaseschlauch oder dem Kopf über ein Umfeldkontrollgerät z.B. den Fernseher zu schalten, hat meine Frau unser Haus verkauft und uns eine Wohnung gesucht, die behindertengerecht umzubauen war. Sie ist auch zu mir gekommen, um mit mir zu beraten, wie z.B. die Küche aussehen soll oder wo welche Möbel aufgestellt werden können, aber dafür hatte ich in dieser Zeit wenig Sinn.

Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, wie es sein würde, mit meiner Behinderung zu leben.

Die meisten Menschen haben mir gesagt, dass ich wohl Rentner werden müsste. Meine Frau war anderer Meinung. Sie hat mich ganz brutal gefragt, ob es mir denn Spaß machen würde, den ganzen Tag in der Wohnung auf sie zu warten und fernzusehen. – Das Fernsehen hat mich schon in der Klinik extrem angeödet.

Und wieder hatte ich Glück. Mein Chef hat angeboten, mir einen Heimarbeitsplatz einzurichten und mir Aufgaben im Controlling seiner Abteilung zu geben. Das wochenlange Üben mit der Mundsteuerung hatte sich gelohnt. Ich hatte eine Perspektive nach der Klinik. Ich habe die Chance erhalten, wieder zu arbeiten. Trotzdem hatte ich zum Ende meines Klinikaufenthaltes fürchterliche Angst vor meinem neuen Leben.

Das neue Leben beginnt

Unsere neue Wohnung war erst zwei Wochen vor dem Ende meines Klinikaufenthaltes fertig geworden. Alle Freunde haben dann beim Umzug und beim Einräumen mitgeholfen. Das Auto, das meine Frau gekauft hat, ist so gebaut, dass ich über eine elektrische Hebebühne hinein komme und bis zu dem Platz des Beifahrers vor-

fahren kann. Ich fahre also aktiv mit und muss meiner Frau sagen, wo es lang geht.

Die erste Zeit daheim war schön, aber sehr schwer. Jeder, der so etwas Ähnliches erlebt hat, wird mir zustimmen, dass man mindestens ein Jahr benötigt, um mit dem neuen Leben klar zu kommen. Man muss dafür kämpfen. Fast alle Hobbys, die ich früher gehabt habe, konnte ich nicht mehr ausüben. Wir mussten Alternativen finden. Rennradfahren geht nicht mehr, aber wir können mit dem Rollstuhl wandern. Auch hier müssen Wege ausprobiert werden und manchmal geht Vieles schief. Es ist ein schlimmes Erlebnis, wenn sich am Sonntag Nachmittag auf einem Parkplatz im Naturschutzgebiet plötzlich der Hinterreifen löst und der Rollstuhlnotdienst am Handy erklärt, dass er für den Rollstuhltyp nicht qualifiziert ist. – Aber auch das haben wir bewältigt.

In dem ersten Jahr daheim habe ich lernen müssen, wie meine neue Arbeit funktioniert und wie ich mir meine Freizeit gestalten kann. Aber meine Frau und ich mussten auch lernen, dass Vieles mehr Zeit kostet, als vorher und dass Manches nur schwer möglich ist. Wir

hatten wieder mehr Glück als andere. Durch den Verkauf des Reihenhauses und den Kauf der Wohnung ist uns genug Geld übergeblieben, dass wir nicht nur das Auto kaufen konnten und damit einigermaßen mobil sind, wir konnten auch die Wohnung so gestalten, dass ich darin gut gepflegt werden und gut leben kann.

Meine Arbeit daheim kann ich mit Hilfe von Arbeitsassistenten durchführen.

Ich kann zwar eigenständig am Computer arbeiten, aber wenn die Maschine mal wieder spinnt (das tun Computer ja bekanntlich nie!!!) und z.B. aus und angeschaltet werden muss oder Papier aus dem Drucker genommen werden muss oder oder oder – dann muss jemand mir meine Hände ersetzen. Letztendlich kann ich nur so arbeiten, weil es das „Zentrum Bayern Familie und Soziales“ (ehemals Integrationsamt) gibt und dieses Amt einen Teil der Kosten für die Arbeitsassistenten übernimmt. Damit bin ich in der Lage, meinen Lebensunterhalt zu verdienen und z.B. Steuern zu zahlen.

Probleme, die zu lösen sind

Es gibt auch Punkte in meinem neuen Leben, an die wir uns nur schwer gewöhnen konnten. Es sind permanent Leute bei uns in der Wohnung. Morgens und abends kommen Pflegekräfte und tagsüber sind Arbeitsassistenten da. Das ist nicht einfach zu ertragen. Wir haben da in der Form einen Kompromiss gefunden, dass meine Frau die Pflege am Wochenende voll übernimmt und wir dafür an diesen Tagen für uns allein

sind und selbst entscheiden können, wann wir aufstehen oder ins Bett gehen.

Meine Frau arbeitet noch immer Vollzeit in einer verantwortlichen Position. Dafür haben wir eine Haushaltshilfe, die zweimal pro Woche für einige Stunden kommt und die notwendigen Arbeiten verrichtet.

Wir haben noch immer viele Freunde, beschränken uns jedoch darauf maximal einen Termin pro Wochenende auszumachen, damit wir uns auch noch erholen können.

Wir feiern immer noch jedes Jahr mit unseren Freunden im Frühjahr ein Fest. Es hat sich dabei eingebürgert, dass jeder, der kommt, etwas zum Essen mitbringt und die Reste auch wieder mitgenommen werden. Außerdem räumen die letzten Gäste immer auf.

Bei den meisten unserer Freunde kann ich mit dem Elektrorollstuhl nicht in die Wohnung kommen. Damit nicht immer meine Frau, wenn Besuch kommt, kochen muss, haben Freunde entdeckt, dass es ebenso gut geht, wenn sie zu uns kommen und in unserer Küche etwas Leckeres zubereiten.



Wir haben in den letzten Jahren viele solcher Lösungen finden müssen und auch gefunden. Dabei ist es halt immer wieder schwierig, eingefahrene Pfade zu verlassen und mal anders herum zu denken. Vielleicht ist dies sogar eine der schwersten Hürden, die man als Behinderter überwinden muss.

Mein Leben

Ich fühle mich in meinem Leben wohl. Ich habe sehr viel zu tun – meine Frau sagt immer zu viel – aber ich will es so. Ich weiß, dass ich mit meiner Arbeit einen wichtigen Beitrag dazu leiste, dass es Menschen mit Behinderung besser geht. Ich habe einen eigenen Pflegedienst gegründet, der seit drei Jahren existiert und mittlerweile gut läuft. Ich glaube, dass ich damit einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, dass Behinderte auch von Nicht-Behinderten anerkannt werden.

Durch mein konsequentes Training allein und in der Krankengymnastik habe ich jetzt wieder ein Lungenvolumen von ca. 78%. Davon können starke Raucher nur träumen. Mein linker Arm wird immer besser, auch wenn es sehr langsam geht. Mittlerweile kann ich mit Hilfe einer Spezialschiene mit diesem Arm teilweise meinen Elektrorollstuhl lenken. Meine Frau sagt, dass ich irgendwann noch dazu kommen werde, mich selbst an der Nase kratzen zu können. Schauen wir mal.

Falls Sie mich erreichen wollen, schicken Sie mir ein Email (info@pflege-apm.de).

Henrik Schmidt