

## Es gibt Schlimmeres

# Der Weg ist das Ziel ...

**Seit 3 Jahren ist Josef (Sepp) Gaderer auf den Rollstuhl angewiesen. Es gibt Schlimmeres, sagt er.**

Ein normaler Tag. Es war der 7. November 2009. Ein Samstag, der später so etwas wie mein 2. Geburtstag werden sollte. An diesem Tag beginnt mein neues Leben. Ich war mit meinem Quad (vierrädriges Motorrad) unterwegs zu meinem Jagdrevier, um die Rehe mit Äpfeln zu versorgen.

Beim Versuch, eine ca. 2 m hohe Böschung zu überwinden, kam es zu dem Unfall. Das Quad bäumte vorne auf. Ich stürzte rückwärts vom Fahrzeug, kam auf dem Rücken zum Liegen. Das Fahrzeug kam hinterher. Ich sehe noch heute, wie es langsam auf mich zukam. Es schlug auf meinem Brustkorb auf und landete wieder auf den vier Rädern. Ich aber blieb liegen. Noch heute höre ich das Krachen in meiner Brust.

**Das Atmen wird schwieriger.** Nach einer Weile konnte ich zwar aufstehen, ich schaffte es aber nicht mehr, mich wieder auf das Quad zu setzen. Ich bekam kaum noch Luft. Da ich kein Handy dabei hatte, sah ich als einzige Möglichkeit, die etwa 300 m entfernte Straße zu Fuß zu erreichen. Das Atmen fiel mir immer schwerer und ich bemerkte schnell, dass die Situation ernst war.

Gehen konnte ich nur noch in gebückter Haltung. Auf meinem Weg musste ich zwei Böschungen bergabwärts überwinden. Ich ließ mich einfach hinfallen und rollte hinunter. Man entwickelt ungeheure Kräfte in so einer Situation. Eine Frau hörte mich Gott sei Dank und rief die Rettung! Alles ging dann ziemlich schnell. Das Eintreffen des Notarzt-Teams konnte ich noch realisieren, dann riss der Faden für ca. drei Wochen.

Über die Zeit, die ich im Tiefschlaf verbrachte, könnte ich ein eigenes Buch schreiben. Es war ein einziger Alptraum zwischen Diesseits und Jen-seits.

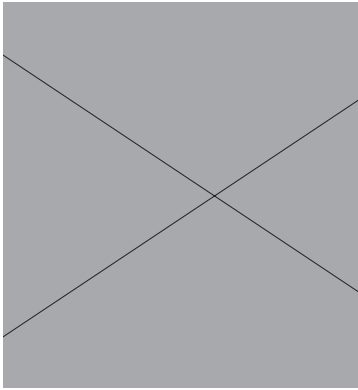
Ich spüre die Beine nicht mehr. Ich hatte ein Polytrauma mit Serienrippenbrüchen erlitten, eine Fraktur des sechsten Brustwirbels und eine Reihe weiterer „Kleinigkeiten“! Nach meiner Tiefschlafphase stellten die Ärzte fest, dass ich auch eine Darmquetschung hatte. Es wurde eine Notoperation eingeleitet, bei der ich einen künstlichen Darmausgang bekam (mittlerweile ist dieser bereits reoperiert). Als ich aus der Narkose aufwachte, merkte ich etwas Sonderbares. Ich konnte meine Beine nicht mehr bewegen und spürte von der Brust abwärts nichts mehr.

**Hilflos.** Man verlegte mich in eine Spezialklinik. Nach diesem Aufenthalt, einem zusätzlich bereits operativ sanierten Dekubitus am Gesäß und mit dem ewigen Hoffnungsschimmer, dass alles wieder gut wird, wurde ich am 10. Jänner 2010 auf die Unfall-Normalstation verlegt. Da nun auch die Beatmungskanüle entfernt war, konnte ich endlich wieder sprechen. Wegen des Dekubitus lag ich in einer Wechsellagerungsmatratze. Der Lärm des Gebläses glich einem Staubsauger, der 24 Stunden am Tag dröhnte. Von aktiver Bewegung keine Spur. Erst jetzt fing ich an, die ganze Situation langsam zu begreifen. Alle zwei bis vier Stunden kam die Pflege, um mich von einer Seite auf die andere zu drehen. Ich war völlig abhängig. Ich wurde von den Physiotherapeuten und dem Pflegepersonal in den Rollstuhl gesetzt – was super war, jedoch wurde nur mein Körper transferiert. Mithelfen konnte ich zu diesem Zeitpunkt kaum bis gar nicht.

**Ganz von vorne beginnen.** In dieser Zeit lernte ich Julia kennen. Sie arbeitete auf der Unfallabteilung als Diplomkrankenschwester.



Normalität ist das Ziel. Aber dafür muss tagtäglich gearbeitet werden.



Der Weg in und aus der Badewanne war eine der großen Herausforderungen.

„Ich musste wieder erkennen, wie wichtig der Kopf, die Arme und auch der Teil meines oberen Brustkorbes für die aktive Bewegung sind.“

➤ Sie machte gerade eine Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin. Was das ist, wusste ich zu dieser Zeit natürlich noch nicht!

Sehr motiviert machte Julia sich viele Gedanken, was da zu tun wäre! Sie ging ans Werk – wir begannen von ganz vorne – was das bedeutet, muss ich wohl nicht erwähnen! Zunächst musste ich meinen eigenen Körper wieder neu kennenlernen. Ich spürte mich von der Brust abwärts nicht mehr und hatte auch keine Idee, was ich mit mir anfangen soll. Anfangs hatte ich Angst, mich selbst zu berühren. Der ganze Körper war nicht mehr meiner. Als ich die ersten Male meine gelähmten Beine, den Bauch berührte, war es erschreckend für mich, Teile meines Körpers kennenlernen zu müssen, die ich eigentlich kannte, sie jedoch nicht mehr wahrnahm, sie nicht mehr spürte und nicht mehr aktiv steuern konnte.

Julia fand diese Arbeit sehr wichtig, wie soll man sich bewegen, wenn man keinen Zugang zu seinem eigenen Körper mehr hat? Wir kamen in Bewegung und konzentrierten uns auf kleine – feine, aber wie sich herausstellte, sehr wichtige Bewegungen. Es ging darum, die Fortbewegung von der Rückenlage zur Seite und später auf den Bauch

wieder zu erlernen. Ich musste wieder erkennen, wie wichtig der Kopf, die Arme und auch der Teil meines oberen Brustkorbes für die aktive Bewegung sind. Natürlich waren wir auch mit meinem unteren Brustkorbbereich, dem Becken und den Beinen beschäftigt, diese schienen für meine Bewegung nicht unwichtig zu sein – aber was weiß man in dieser Situation schon? Ich lernte also in meinem neuen, alten Körper meine Ressourcen wieder zu finden. Bald steuerte ich meinen Oberkörper ganz alleine, konnte mich selbst erfahren und den größten Part selber übernehmen.

**Das erste Mal in Bauchlage.** Julia nahm sich nach einem 12-Stunden-Dienst noch Zeit, um mit mir in Bewegung zu kommen. Ich erinnere mich noch sehr genau, als ich das erste Mal in Bauchlage war.

Sitzen war für mich später auch nicht mehr so schwer wie zu Beginn. Aber es war ein langer Weg, bis ich die Fähigkeiten zu sitzen im Rahmen meiner Möglichkeiten wieder erworben hatte! Mit der Zeit lernte ich alle Personen, die mit mir im Rahmen der Pflege, Physiotherapie usw. tätig waren, anzuleiten. Ich konnte ihnen genau sagen, wie sie meine Bewegung unterstützen sollten und was ich selber machen konnte. Wir arbeiteten miteinander. Das war ein Meilenstein für mich – und ich denke, das war es auch für das Personal!

**Rückschlag.** Eine längere Durststrecke gab es zu überbrücken. Aufgrund weiterer Operationen konnte ich gemäß ärztlicher Verordnung nur in



**Zur Person:**

Sepp Gaderer ist Unternehmer und wohnt in Oberwang in Oberösterreich.



Auch wenn die Beine nicht mehr direkt kontrolliert werden können, ist der Hand-Knie-Stand möglich.



## Zur Person:

Julia Pöllhuber ist diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 2, und lebt in Laarkirchen, Oberösterreich.

## Die Grenzen schaffen wir selbst

Stefan Knobel hat mit **Julia Pöllhuber** gesprochen.

**lebensqualität:** Wenn man den Bericht von Sepp Gaderer liest, dann hat man den Eindruck: da hat sich Julia Pöllhuber unglaublich engagiert.

**Julia Pöllhuber:** Ich war einfach motiviert und sah, dass es hier viel zu tun gibt, und spürte eine unglaubliche Neugierde, wie man das tun könnte. Als ich Sepp auf unserer Abteilung kennenlernte, war ich in der Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin. In der Ausbildung wurden viele meiner grundlegenden Annahmen sehr, sehr, erschüttert. Und ich schmiss nach vielen instabilen Momenten einige meiner verinnerlichten Theorien über Bord. Ich wollte meine Denk- und Handlungsmuster weiter hinterfragen und versuchen, was ich bisher über Kinaesthetics erfahren habe, umzusetzen. Und Sepp war in dieser Zeit für mich ein richtig guter Sparringspartner und Lehrer.

**lebensqualität:** Was haben Sie von Sepp Gaderer gelernt?

**Pöllhuber:** Dass die Grenzen ganz oft nicht im Körper, sondern in unserem Kopf liegen. Ich denke, es ist einerseits sehr wichtig zu wissen, wo man seine persönlichen Grenzen hat. Andererseits ist es ebenso wichtig, diese Grenzen als etwas Instabiles - sprich Veränderbares - zu betrachten. Wenn das gelingt,

ist das sehr bereichernd und bringt einen persönlich immer weiter.

**lebensqualität:** Ein Beispiel.

**Pöllhuber:** Noch im Krankenhaus hat Sepp oft über Übelkeit geklagt. Anfänglich war ich sehr vorsichtig. Oh - ihm geht es nicht gut - ich darf ihn nicht zu sehr fordern. Vielleicht sollte ich warten, bis ihm nicht mehr übel ist. Dann haben wir entdeckt: möglicherweise ist die Übelkeit entstanden, weil er zu wenig gefordert war. Ich habe gelernt: Wenn es jemandem nicht gut geht, dann hilft Nichtstun nicht. Man muss unbedingt etwas tun - aber genau das Richtige. Und das ist oft das Schwierigste, denn um das Richtige im richtigen Moment zu tun, muss man Unterschiede machen. Vor meiner Ausbildung hätte ich wahrscheinlich nicht gewagt, diese Unterschiede zu erforschen.

**lebensqualität:** Und wie findet man das Richtige durch Unterschiede?

**Pöllhuber:** Indem man in Bewegung kommt und gemeinsam lernt. Aber man muss sich auf das einlassen, was geschieht. Dann verschieben sich die Grenzen - es kommt Bewegung ins Spiel. Oder sie lösen sich auf, weil es nur vermeintliche Grenzen waren. Ich habe zum Beispiel gelernt, dass die sogenannten gelähmten Beine unbedingt in die Bewegung einbezogen werden müssen. Sepp hat zwar nicht mehr die direkte Kontrolle über seine Beine und ich habe sie von aussen auch nicht wirklich, denn die Beine gehören zu Sepp. Aber sie haben nach wie vor Muskeln, Knochen und Nerven. Und die Beine sind aktiv. Sie arbeiten, auch wenn sie nicht mehr so gut kontrolliert werden können. Die Spannungen, die entstehen, sind Reaktionen auf die Aktivitäten, die ein Mensch (selber oder jemand von „außen“) macht. Und die, wenn auch undifferenzierte Bewegung der Beine, beeinflusst wiederum jene Bewegungsaspekte, die noch kontrolliert werden können. Also geht es um die Frage, wie zum Beispiel die Beine so einbezogen werden können, dass die Aktivitäten einfacher und kontrollierbarer werden, obwohl die Beine „gelähmt“ sind.





**lebensqualität:** *Das ist sicher nicht einfach.*

**Pöllhuber:** Aber es ist wichtig. Sepp hat gelernt, sich selbst genau zu beobachten. Er weiß, welche Wirkung seine Körperteile haben, die er nicht mehr aktiv steuern kann, er kann sie in seine aktive Bewegung miteinbauen und so also doch steuern. Er kann genau beschreiben, was passiert, wenn er zum Beispiel zu lange in derselben Position sitzt. Es geht ihm dann wie uns, wenn wir 5 Stunden Autofahren und dann aufstehen wollen.

**lebensqualität:** *Wir können uns dann strecken und recken. Und was macht Sepp?*

**Pöllhuber:** Dasselbe wie wir. Er streckt und reckt sich. Dafür legt er sich auf den Boden und bewegt sich. Auch seine Beine und Füße brauchen aktive Bewegung. Er wechselt auch öfter mal die Sitzgelegenheit – und macht damit Unterschiede – sein Körper bekommt andere Reize von außen, auf die er wieder mit Anpassungen reagieren muss. Und die Arbeit am Boden hilft ihm wiederum, das Sitzen zu lernen.

**lebensqualität:** *Er lernt Sitzen im Liegen?*

**Pöllhuber:** Sitzen ist eine Aktivität. Auch für einen Paraplegiker. Und diese Aktivität braucht Anpassungsbewegungen. Je besser ich weiß, wie ich mit meinen aktuellen Möglichkeiten diese Anpassungsbewegung machen kann, umso einfacher fällt das Sitzen. Oft lernen Paraplegiker erst wieder zu sitzen, wenn sie bereits im Rollstuhl sitzen. Doch ist es ein anderer Blickpunkt auf diese Aktivität, wenn man den Weg dahin genau betrachtet und lernt (bereits im Bett oder am Boden). Die Anpassungsbewegungen werden dann immer feiner, weil man die Kompetenzen, die man zum Sitzen braucht, eben auf dem Weg dahin lernt und nicht erst wenn man sitzt! Das Sitzen hat für Sepp nun eine hohe Qualität.

Ich habe Sepp ziemlich am Anfang unserer gemeinsamen Arbeit mal gefragt, wie es sich anfühlt, wenn er seine Beine ansieht und sie bewegen möchte wie früher, aber bemerkt, es tut sich nichts – er meinte dann, stell dir vor, du möchtest deine Ohrmuschel aktiv zusammenklappen, und du wirst merken, es geht nicht! Ich finde diese Beschreibung ziemlich klar! Heute spricht Sepp über seine „Sprungfedern“ und nicht mehr über Ohrmuscheln, die Beine bewegen sich mit, wie gesagt, anders als vorher, aber er kann sie immer noch steuern, nur von wo anders als vor seinem Unfall!



Bauchlage liegen und musste diese Zeit auf einer noch spezielleren und lauterer Wechseldruckmatratze verbringen. Für uns kein Grund, in einen Stillstand zu kommen – es wurde weiterhin bewegend gelernt – die Übelkeit, die mich eine ganze Zeit lang begleitete, konnten wir durch Bewegung oft gut „beheben“!

**Rehabilitation.** Die Zeit im Krankenhaus war vorbei und ich trat meine Rehabilitation an. Hier lernte ich viele wichtige Tricks. Was jedoch interessant war, dass ich auf der Reha nicht einmal damit beschäftigt war, vom Boden in den Rolli zu kommen – das schien nicht wichtig – mir damals auch noch nicht – leider!

Irgendwann war es Zeit, wieder nach Hause zu kommen. Acht Monate hatte ich mein Heim nicht gesehen, ich musste mich wieder zurechtfinden in meiner alten, gewohnten Umgebung mit nun ganz anderen körperlichen Voraussetzungen. Familie und Freunde waren eifrig am Werk, an der Eingangstür wurde eine Rampe errichtet, der Weg war verbreitert worden. Ein Pflegebett zierte das Wohnzimmer und eine Hauskrankenpflege war organisiert.

**Weiter mit Kinaesthetics lernen.** Ich wollte die Art von Lernen, die ich mit Kinaesthetics kennengelernt hatte, weiterführen. Julia hat beschlossen, weiterhin mit mir gemeinsam zu arbeiten! Ich kam die ersten Male raus aus dem Rollstuhl, auf den Boden. Das geschah auch mal auf der Wiese und war eine ganz neue Erfahrung. Auf dem Weg vom Rollstuhl auf den Boden hatte ich Angst wie vor einem Bungee-Sprung. Anfangs dauerte es oft eine Stunde, bis ich wieder, ohne „gehoben“ zu werden, zurück im Rollstuhl war. Doch es ging steil bergauf! Mit Hilfe von selbst gemachten Kisten und Blocs war es für mich bald keine Schwierigkeit mehr, den Weg zurück in den Rollstuhl zu finden. Jetzt brauche ich die Blocs als Helferlein nur noch selten – schließlich ist nicht jeder Tag gleich!

**Lernen zu verstehen.** Julia hat mich oft mit Fragen „gequält“. Wohin muss das Gewicht wenn Du Dich fortbewegst? Wie muss das Gewicht verteilt oder verlagert werden? Wie kannst du die Beine einsetzen? Mit der Zeit stellte ich mir die Fragen selbst. Wie muss ich meinen Körper organisieren, wenn ich mich am Boden auf die Seite drehen will? Was kann ich tun, um ins Sitzen zu kommen? Und ich entdeckte, dass meine Beine nicht an „Wichtig-

keit“ verloren haben. Ich benütze sie jetzt einfach anders. Und die quälenden Fragen waren eine große Hilfe, diese zu entdecken!

Klappten bestimmte Abläufe mal nicht so gut, machten wir uns an die Analyse der Situation. Was war schwierig? Welche Wege könnte es noch geben, um das Gewicht zu verlagern? Julia war da schon sehr hartnäckig! Ich musste auch immer formulieren, in welcher Position ich Julia benötigte. Was ist der Unterschied, wenn sie mir so oder anders hilft? Sie fand das wichtig, dass ich mir diese Art von Gedanken machte. Mit der Zeit erkannte ich, dass mir das hilft, mich ganz bewusst mit meinen Bewegungsabläufen auseinanderzusetzen.

### Immer differenzierteres Verständnis.

Da meine Beine kaum Spastiken oder Kontrakturen aufweisen, folgen sie ganz einfach der Bewegung des Brustkorbes. Das ist ein großer Vorteil. Wenn Julia meine Beine durchbewegt (ich muss mir dabei immer vorstellen, ich bewege sie selber), kann man noch erkennen, wie sich meine Muskeln durch die Bewegung an- und wieder entspannen – danach habe ich ein anderes Körpergefühl, es ist, als hätte ich „Sprungfedern“ bekommen.

In der Folge übten wir verschiedenste Fortbewegungsarten in verschiedensten Variationen. Wie komme ich ins Auto und zurück? Wie sitze ich auf einem normalen Sessel oder einer Holzbank? Wie komme ich ins eigene Bett? Die Beantwortung dieser Frage führte dazu, dass ich das Pflegebett wieder abgeben konnte. Wie kann ich sitzend eine Treppe begehen? Und auch hier musste ich Julia immer wieder Beschreibungen meines Tuns abliefern! Wir setzten uns zum Ziel, dass ich wieder alleine in die Badewanne und wieder heraus steigen kann, ohne Hilfsmittel einzusetzen.

**Im Hand-Knie-Stand.** Eines Tages hatte Julia eine neue Idee. Kinder lernen nach dem Sitzen den Hand-Knie-Stand. Ich war bereit und wir nahmen die Herausforderung an, obwohl ich zuerst dachte: Jetzt ist sie von allen guten Geistern verlassen. Durch das aktive Arbeiten, Fühlen und Beschreiben meiner eigenen Bewegung hatte ich schon ein gutes Verständnis über meinen Körper. So lernte ich, vom Sitzen aus in den Hand-Knie-Stand zu kommen. Das war am Anfang eine



Mobil sein - nicht nur im und mit dem eigenen Körper - sondern auch mit dem Fahrrad und dem Auto.





ganz neue Erfahrung. Ich musste lernen, meinen Rumpf anders zu stabilisieren wie im Sitzen. Und ich lernte ganz neue Möglichkeiten, mein Gewicht zu organisieren. In der Zwischenzeit kann ich mich von der Rückenlage über verschiedenste Varianten bis in den Hand-Knie-Stand und wieder zurück bewegen. Und dadurch habe ich wieder neue Möglichkeiten entdeckt, wie ich zum Beispiel in die Badewanne und wieder hinaus steigen kann.

**Der Weg ist das Ziel.** Dieser Satz hat für mich und für uns in dieser Auseinandersetzung eine noch tiefere und sehr wichtige Bedeutung erlangt. Man lernt den Weg in und aus der Badewanne



nicht, indem man diesen Weg 100-mal übt. Indem ich am Boden rolle, ins Sitzen komme und mich bis auf die Knie bewege, erwerbe ich die Kompetenz, die ich auf dem Weg in und aus der Badewanne einsetzen kann. Ich habe einfach mehr Möglichkeiten für die Fortbewegung zur Verfügung.

**Ein normales Leben.** Mittlerweile sind schon fast drei Jahre vergangen. Das Pflegebett und die Hauskrankenschwester sind weg und jemand anderem behilflich. Das alltägliche Leben meistere ich alleine. Ich bin nach wie vor selbständig als Elektrotechniker tätig. Dank meiner fleißigen und selbstständigen Mitarbeiter in der Firma, meiner Familienmitglieder und freiwilligen Helfern ist es gelungen, die Firma während meiner acht Monate Abwesenheit ohne Unterbrechung bis heute erfolgreich weiterzuführen.

Ich weiß, dass ich aktiv daran arbeiten muss, meine Kompetenzen weiter zu entwickeln. Neben dem „Arbeiten“ mit Julia gehe ich noch ca. zweimal die Woche ins Fitnessstudio, um meine Oberkörpermuskulatur zu stärken und weiter aufzubauen. Die anderen Tage drehe ich mit meinem „Handbike“ meine Runden um den Mondsee (ca. 40 km). Letztes Jahr hab ich ca. 60 Runden geschafft.

Ein weiteres Hobby von mir ist die Jagd. Da geht es mir in erster Linie um das Beobachten von Wild in freier Natur. Mit Hilfe meines kleinen umgebauten Geländefahrzeuges komme ich wieder selbständig in unwegsames Gelände. Außerdem gehe ich einem weiteren, früheren Hobby von mir wieder nach, dem Wurftaubenschießen. Ich hab einen Rollstuhlfahrer kennen gelernt, der bei den österreichischen Paraplegiker-Meisterschaften teilnimmt, der hat mir wichtige Tricks gezeigt, um aus dem Rollstuhl gut schießen zu können.

Ich bin auch Mitglied und Schriftführer beim örtlichen Prangerschützen-Verein, bei vielen Ausrückungen fahre ich auch im Rollstuhl in der Formation mit, was auch bei den Zuschauern immer wieder gut ankommt. Tja und ich bin begeisterter Musiker. Mit meiner Steirischen, der Teufelsgeige oder meinen Holzlöffeln waren wir im Duo, zu dritt oder auch zu viert, fast jedes Wochenende unterwegs, um die Leute mit Musik und Witz zu unterhalten. Die Begleitung der Musik mit den Löffeln funktioniert wieder sehr gut, da durch den vermehrten Sport und dem neuen Verständnis

Auch Treppen sind für Sepp Gaderer nicht unüberwindlich - und das macht unabhängig.

„Julia hat mich vom Anfang meines neuen Lebensabschnittes an begleitet und immer wieder aufgemuntert. Wenn sie ins Zimmer kam, ging die Sonne auf.“

über Bewegung die Ausdauer in den Armen besser als vor dem Unfall ist.

Ich stehe wieder voll im Leben und habe sehr viel dank meines Unfalls (Ich möchte es nicht Schicksal nennen) gelernt. Ich hab immer gesagt, das Schlimmste für mich wäre, im Rollstuhl sitzen zu müssen. Heute kann ich nur sagen, es gibt viel Schlimmeres. Das Wichtigste im Leben, ob mit oder ohne Rollstuhl, ist, in Bewegung zu sein und zu bleiben.

**Danke, Julia.** Zum Abschluss möchte ich mich noch ganz herzlich bei Julia bedanken. Julia hat mich vom Anfang meines neuen Lebensabschnittes an begleitet und immer wieder auf-

gemuntert. Wenn sie ins Zimmer kam, ging die Sonne auf.

Ich hab viel von ihr gelernt, jedes Mal, wenn wir gemeinsam gearbeitet haben, ging es mir nachher physisch und psychisch viel besser, vor allem hatte ich immer wieder „Sprungfedern“ in meinen Beinen. Mit ihrer fröhlichen Art hat sie mich immer wieder zum Lachen gebracht, wenn ich nicht gut drauf war oder wenn ich einfach nicht mehr zurück in meinen Rolli kam, und das war relativ oft.

Ich hoffe, dass sie mir noch lange erhalten bleibt, schließlich will ich noch viel lernen, denn ich habe auch noch einiges vor in meinem Leben. Der Weg ist das Ziel. Julia – ich danke Dir.



Der individuelle Weg von der Rückenlage zum Sitzen und dann sogar zum Hand-Knie-Stand. Es ist möglich geworden.

