

Krisenbewältigung von Sport-Invaliden

Welcher Weg, mit welcher Unterstützung führt aus der Krise, die ein Sportler durchlebt, wenn der Traum von der grossen Karriere durch eine ernsthafte Verletzung geplatzt oder zumindest gefährdet ist?

Das Schweizer Fernsehen hat während den Olympischen Winterspiele 2006 rund 238 Stunden über die Ereignisse zwischen dem 10. und 26. Februar 2006 berichtet. Das Interesse um die Athleten und ihre Leistung war sehr gross. Vom 10. bis 19. März 2006 fanden die Paralympics ebenfalls in Turin statt. Doch im Schweizerfernsehen wurde nichts ausgestrahlt. Zum Vergleich: ZDF hat rund drei Stunden und vierzig Minuten über die Paralympics 2006 berichtet. Fakt ist, dass das Interesse über die Leistung der Paralympic-Teilnehmer viel geringer ist. Aber hätten nicht gerade die Teilnehmer der Paralympics eine grössere Aufmerksamkeit verdient, wenn man bedenkt, dass auch sie – wie normale Athleten auch – täglich einen grossen Trainingsaufwand haben, aber im Gegensatz zu den normalen Athleten noch zusätzlich jeden Tag mit ihrem Schicksalsschlag klar kommen müssen.

Mich fasziniert, wie es Sportlern gelingt mit dem Schicksal umzugehen, wenn ihre sportliche Karriere aufgrund einer Verletzung gefährdet ist. Ich frage mich, wie sie aus der Krise herausfinden, welche sie kurz nach ihrem Unfall durchleben, wenn ihnen bewusst wird, dass sie um Sport zu treiben nicht mehr den ganzen Körper zur Verfügung haben.

Während einigen Monaten habe ich im Rahmen der Projektarbeit, welche alle Schüler der 3. Klasse der neuen Kantonsschule Aarau durchzuführen haben, ein Forschungsprojekt zum Thema Krisenbewältigung von Sport-Invaliden durchgeführt.

Der grosse Schock: Zwei Sport-Invaliden haben mir ein Interview gegeben, wodurch ich aus erster Hand erfahren habe, wie Sportler mit einem solchen Schicksalsschlag umgehen und wie eine mögliche Krisenbewältigung aussehen kann.

Herr B, zu seiner Zeit ein erfolgreicher Nationalspieler der Liga A im Handball beendete kurze Zeit vor seinem Unfall die Kantonsschule und hatte das Militär absolviert. Da nun der Übertritt ins Berufsleben bevor stand und sich erste körperliche Abnützungen bemerkbar machten, trat er 3 Monate vor dem Unfall vom Spitzensport zurück. Doch dass es einen so absoluten Abschied vom Sport sein würde, hatte er nicht gedacht.

Der Unfall ereignete sich auf der Heimfahrt nach einer Feier. Herr B fiel während des Autofahrens in einen Sekundenschlaf; das Auto geriet ab der Fahrbahn über ein „Rändli“ einer Brücke. Es stoppte zur Hälfte im Wasser eines Flusses. Aufgrund seiner grossen Körpergrösse bekam Herr B beim Überfahren des „Rändli“ einen Schlag auf den Kopf, welcher sich über die Wirbel leitete und einen davon zuquetschen vermochte und das Rückenmark zerschnitt. Herr B realisierte bereits am Unfallort, dass er seine Beine nicht mehr bewegen konnte und sein Leben eine abrupte Wende nahm. „Es schlug mir alle Sicherungen raus und ich wollte zuerst gar nicht mehr weiter leben.“, beschrieb er seine ersten Gedanken wenige Minuten nach dem Unfall. Er hatte schon fast mit seinem Leben abgeschlossen, bis zu dem Moment, wo er ein unscharfes Bild von einem Waldrand und einer Wiese vor dem inneren Auge sah. Die Stimmung eines Waldrandes oder einer Wiese verkörperte für ihn schon früher unglaublich viel. So löste diese (Vision?) ein unbeschreibliches Gefühl in ihm aus. Im Fall von Herrn B erwies sich dies als Schlüsselereignis, denn da er das Bild nur unscharf wahrnehmen konnte, realisierte er, dass er Zeit brauchte um Schärfe hinein zu bringen. Und Zeit bedeutet in seinem Fall Leben. Er entschied sich für das Leben, welches wie er bereits ahnte von nun an im Rollstuhl ablaufen würde.

Herr C, ein bewegungsfreudiger Allrounder, der verschiedene Sportarten ausführte, allen voran Leichtathletik und Langlauf (auf schweizerischem Niveau), wurde kurz nach seinem Berufsabschluss als Vermessungszeichner vom Schicksal heimgesucht. Während eines

Berglaufs stürzte er einen Hang hinunter und prallte mit dem Rücken auf den Boden. Als er feststellte, dass er nicht mehr aufstehen vermochte, realisierte er, dass sich etwas Schlimmes ereignet hat. Nach der Bergung wurde ihm bereits am ersten Tag im Spital mitgeteilt, dass er querschnittgelähmt sei. Eine Welt voll Lebensfreude, Perspektiven und Wünsche, brach für ihn von einer auf die andere Sekunde zusammen. Er selber sagt heute, dass nur ein gewisser Selbsterhaltungstrieb ihn in diesem Moment etwas Besseres glauben und ihn etwas Raum zum durchatmen liess. Doch das Bewusstsein nie mehr den ganzen Körper normal in Bewegung setzen zu können, raubte ihm zu Beginn jegliche Vorstellung je wieder sportlich aktiv zu sein. Doch bereits während der Rehabilitation, die ca. 5 Monate dauert - je nach Ausmass des Unfalls - treffen die Patienten wieder auf das Thema Bewegung und Sport.

Rehabilitation; Auf dem Weg der Krisenbewältigung: Im ersten Stadium der Rehabilitation musste sowohl Herr B wie auch Herr C viele zuvor alltägliche Verrichtungen völlig neu lernen. „Ich musste mir sagen, dass ich auf einer Insel bin und von Null anfang.“, berichtet mir Herr B wie er damit versucht hat umzugehen. Im aktiven Rehabilitationsprozess half unseren Sport-Invaliden ihre sportliche Vergangenheit. Sie wussten, dass alles Bevorstehende als eine Art Training betrachtet werden konnte und dass Training auch mal Muskelkater bedeutet war ihnen bekannt. Nebst der therapeutischen Unterstützung durch Ärzte, Pfleger und Physiotherapeut betonen beide Sport-Invaliden, dass jegliche moralische Unterstützung des Umfelds während der Rehabilitation sehr wichtig ist, was ich zu Beginn meiner Recherche bereits annahm.

Herr B bekam die grösste Unterstützung von seiner Familie zu spüren. Sie war für ihn da und half ihm mit der Situation klar zu kommen, was ihn Mut schöpfen liess. Aber auch die Unterstützung aus seinem Kollegenkreis, welcher durch den Sport stark geprägt war, gab ihm Halt. Vor allem in der Zeit, als er wieder in die Öffentlichkeit trat, war er froh über sein topp Umfeld. Zurück in die Öffentlichkeit zu treten war für ihn schwierig, da zuvor des Öfteren über ihn als Spitzensportler in den Medien berichtet wurde.

Auch Herr C war auf die Hilfe von anderen angewiesen, als es darum ging den Unfall und die damit verbundenen Krisen zu überwinden. Zu seiner persönlichen Verarbeitung trug das Umfeld der Familie und Freunde viel bei. Die Solidarität und Anteilnahme half ihm im moralischen Bereich wieder den richtigen Weg zu finden und nicht in Grübeleien und Trauer zu versinken. Doch der Weg dorthin war trotz grosser Unterstützung hart und lang. Herr C selbst umschreibt diesen Prozess mit einem intensiven Wellental. An einem schlechten Tag verbrachte er die Stunden mit viel Trauer. Auf Unpässlichkeiten folgten aber wieder schönere Tage, wo er nach neuen Perspektiven suchte und Hoffnungen weckte. Erst mit der Zeit flachten die Wellen immer mehr ab und machten einem ausgeglichenen Alltag platz.

Das Optimum war bei beiden nach ca. 5 Monaten Aufenthalt in der Rehabilitations-Klinik noch nicht erreicht. Noch Jahre kann es dauern, bis alles wieder rund läuft. Insbesondere die berufliche Wiedereingliederung kann mehrere Jahre dauern. Dies obwohl bereits in der Zeit der Rehabilitation neue berufliche Zukunftsperspektiven gesucht werden.

Rolle der Wiedereingliederung: Was macht zum Beispiel ein Profisportler, wenn er aufgrund einer Verletzung plötzlich vor dem Nichts steht und realisiert, dass er keine berufliche Perspektive hat, da er zugunsten der Sportkarriere auf einen Schul-beziehungsweise Berufsabschluss verzichtet hatte, aber noch um die 40 Jahre Berufsleben vor sich hat.

Meinen Interviewpartnern platzte eben dieser Traum doch hatten zum Glück beide mehr oder weniger an ein Leben nach dem Sport gedacht.

Für Herrn B war zur Zeit der Berufswahl klar, dass er einen Beruf erlernen will, um sich sozial abzusichern. Er setzte also nicht voll auf den Sport, sondern orientierte sich rechtzeitig in Richtung Berufsleben. Dass er kurz vor seinem Unfall seine Lehre beendet hatte, erwies sich als grosses Glück, denn so war er als Vermessungszeichner bei seiner Firma versichert.

Während der Rehabilitation machte Herr B Abklärungen, wie er beruflich wieder eingegliedert werden konnte. Glücklicherweise hat ihn sein damaliger Arbeitgeber nicht im Stich gelassen und ihn auch mit seinem Handicap genommen und sogar den Arbeitsplatz so umgebaut, dass er wieder seiner früheren Arbeit nachgehen konnte. Bereits 8 Monate nach seinem Unfall war Herr B wieder zu 50 % arbeitstätig. Welche Rolle die rasche Integration für ihn spielte zeigen folgende Sätze: „Die Wiedereingliederung war sehr wichtig für mich. Sie gab mir das Gefühl wieder ein wichtiger Teil der Gesellschaft zu sein. Dass ich in vielen Lebenssituationen wieder integriert, war tat meinem Selbstvertrauen gut und ich hatte dadurch gar nicht so Zeit zum ‚Grüble‘ und in Depressionen zu fallen.“ Das Engagement seitens des Arbeitgebers von Herrn B, steigerte also sein Selbstwertgefühl und ermöglichte ihm wichtige Erfahrungen mit den neuen Umständen zu sammeln.

Für Herrn C war Sport lange Zeit das Hauptthema seines Lebens. Doch zur Zeit der Berufswahl machten sich erste Abnutzungen und Schädigungen des Körpers bemerkbar. Dies war schliesslich auch der Grund, warum er nicht voll auf die Karte Sport gesetzt hat, sondern auch andere Wege in Erwägung zog. Doch zur Zeit der Berufsorientierung geschah auch der Unfall. 3 Tage zu früh könnte man sagen, denn dann wäre Herr C als Student versichert gewesen. Unglücklicherweise war dies nicht der Fall. Die Folge: kein Lohn, keine Rente, gar nichts. Er stand quasi mit leeren Händen da. Finanziell gesehen befand er sich in einem völligen Chaos. Nach seinem Unfall spielte das Thema Geld rasch eine bedeutende Rolle, denn er wollte unabhängig sein. Teilberentung kam für ihn nicht in Frage, was ihn zum Handeln zwang. Seine Ansprüche musste er etwas zurück nehmen, denn seinen Wunschberuf konnte er unter den neuen Umständen nicht mehr ausüben. Herr C erhielt Unterstützung eines IV-Beraters, was ihm aber eher kontraproduktiv eingefahren ist. Denn Fragebögen nützten ihm nicht viel, weil bei diesen oft nach Vorlieben gefragt wurde und diese in seinem Fall nicht mehr so stark berücksichtigt werden konnten, da durch seine körperliche Einschränkungen nur noch ca. 40 von ca. 250 Berufen zur Verfügung standen. Doch Dank der Hilfe von Freunden, die ihm neue Möglichkeiten aufgezeigt haben, fand auch er den Einstieg ins Berufsleben, wenn auch nicht in den Wunschberuf.

Die sportliche Vergangenheit erwies sich bei beiden als persönlicher Vorteil während der Rehabilitation und dem Wiedereinstieg ins Berufsleben. Für Herrn B stellte sich seine Bewegungsfreude und gute Koordination, welche er durch den Sport errungen hat, als grosser Vorteil während der Rehabilitation dar. Und da Herr C bereits vor dem Unfall im Sport das reale Leben auf eine spielerische Art und Weise kennen gelernt hatte, war dieser Umstand ein grosses Plus für ihn um die schwierige Zeit der Krisenbewältigung zu überstehen.