Blickpunkt Trauer: der Umgang mit Verlust

Teil 1: Überblick – Physiotherapeuten in der Rolle des Begleiters durch schwierige Zeiten Kerstin H

Viele Physiotherapeuten behandeln Drei Erfahrungen von Kollegen Patienten, deren Welt sich nicht mehr in gewohnter Weise weiterdreht und deren Schicksale unter die Haut gehen. Hoffnung und Verzweiflung liegen bei den Betroffenen oft nah beieinander und nicht wenige von ihnen trauern. Wie erleben sich Physiotherapeuten an der Seite dieser Patienten und wie gehen sie mit deren Leid um?

»Einige Patienten haften an mir und begleiten mich seit Jahren in Gedanken. Sie sind mir im Herzen geblieben«, berichtet Nadine K.*, eine Freundin und Physiotherapeutin. »Zum Beispiel ein junger Mann, Anfang 30, dem jemand in suizidaler Absicht vor das Motorrad sprang. Mein Patient überlebte den Unfall, bei dem der Plexus brachialis abgerissen wurde. Zweimal am Tag behandelte ich

diesen Mann. Für mich war es sehr schwierig, seine Hoffnung zu spüren, mit dem Wissen, dass er den Arm für immer in einer Schlinge tragen wird. Keiner der Ärzte sagte ihm die bittere Wahrheit. Sie wussten, dass das nichts mehr werden würde. Ich sollte ihn behandeln. um ihn "ruhig zu halten« und ihm das Gefühl zu geben, dass sie alles versuchen. Hätten die Ärzte ehrlich mit ihm gesprochen, wäre seine Hoffnung sicher in Verzweiflung umgeschlagen. Auch das wäre für mich schwierig gewe-



sen. Bei solchen Patienten stoße ich an meine Grenzen."

Susanne W.* erzählt: »Manches, was ich zu meinen Patienten sagte, tut mir heute leid. Mittlerweile weiß ich, warum Aufmunterungsversuche scheitern mussten oder gut gemeinte Trostworte gnadenlos an der Realität der Patienten vorbeischlitterten. Erst heute und durch meine eigenen Verluste verstehe ich ihre Wut darüber oder auch ihr Verstummen. Aber mit Anfang 20 und als Berufsanfänger wusste ich es nicht besser.«

Und Markus H.*, der seinen Beruf nicht mehr ausüben will, weil ihn neben der schlechten Bezahlung das »Gejammer« der Patienten nervt, meint: »Trauer? Darüber habe ich noch nie nachgedacht. Mich nervt es, der seelische Mülleimer der Patienten zu sein. Ich frage schon niemanden mehr, wie es ihm geht. Ich will es gar nicht wissen.«

Drei Therapeuten, drei individuelle Erfahrungen und Sichtweisen, eine Gemeinsamkeit: Der Kontakt mit Patienten und deren Schicksal macht etwas mit ihnen. Alle drei gehen unterschiedlich damit um: Ratlosigkeit, spätes Verständnis, Abkehr. In ihrer Ausbildung wurden sie darauf nicht ausreichend vorbereitet und im Berufsalltag fehlen ihnen probate Mittel, um professionell damit umgehen zu können.

Der kleine und der große Tod

Der Tod einer nahestehenden Person, der Verlust des Gehvermögens nach einem Unfall, lebensbedrohliche Verbrennungen des Kindes, eine Amputation oder eine lebensverkürzende Erkrankung stürzt Menschen nicht selten in seelische Not – und häufig auch in die Arme eines Physiotherapeuten.

Ist in der Palliativmedizin die Begegnung mit Sterben und Trauer unmittelbar,

weil der »große Tod« sichtbar ist, nehmen Physiotherapeuten möglicherweise nicht immer wahr, dass Menschen mit einer Querschnittlähmung, einem Plexusabriss oder durch eine Diagnosemitteilung ebenfalls vom Sterben betroffen sind – vom Sterben ihres alten Lebens, das früher vielleicht heiter und unbeschwert war.

Bärbel Drzin-Schilling, Psychologin und Psychotherapeutin am Department Orthopädie, Unfallchirurgie und Paraplegiologie des Universitätsklinikums Heidelberg, schreibt, dass derartige Ereignisse wie ein »kleiner Tod« seien, da das Leben in seiner bisherigen Form ende und dieser Verlust betrauert werde. Neben seinen körperlichen Beschwerden setze sich ein betroffener Patient mit vielen Gefühlen auseinander. Drzin-Schilling meint, dass diese Gefühle, auch wenn sie im Einzelfall schwer verständlich oder ertragbar seien, Ausdruck normalpsychologischer Reaktionen seien. Erst das Durchleben der Trauer ermögliche einen Neuan-

Drahtseilakt zwischen Empathie und professionellem Abstand

Trauer kann sich körperlich auswirken und umgekehrt kann körperliche Beschädigung Trauer auslösen – die psychosomatische Einheit Mensch lässt sich nicht auseinanderdividieren. Wenn ein Lebensentwurf mit einem Wimpernschlag zerstört wird, ist die betroffene Person in ihrer Ganzheit verletzt: körperlich, seelisch, geistig und sozial. Der Verlust stellt einen schwerwiegenden Bruch in der Biografie dar und teilt das Leben in ein Davor und ein Danach.

Die Patienten mit ihrem Leid stehen auf der einen Seite. Auf der anderen finden sich ihre Behandler: Physiotherapeuten,

die sich dem verletzten Körper widmen, aber gleichzeitig und unmittelbar die Gemütslage ihrer Patienten erleben und sehr viel Persönliches erfahren. Den seelenlosen Körper gibt es nicht und es gleicht einem Drahtseilakt, empathisch zu sein und dennoch aus Selbstfürsorge den nötigen emotionalen Abstand zu wahren. (Abb. 1)

Evelyn Zimmermann-Uhlenbusch, erfahrene Physiotherapeutin, Trauerbegleiterin und Rednerin aus Wedel, findet, dass den Themen »Verlust der körperlichen Unversehrtheit, Abschiedsbewältigung und Trauer« in der Physiotherapie mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden müsse. Ein Mensch, der sich von einem Lebensentwurf verabschiedet, könne einem als Patient überall begegnen. Deshalb sei es wichtig, Physiotherapeuten das entsprechende Wissen für einen guten Umgang zu vermitteln. Gleichzeitig bräuchten sie entsprechendes Werkzeug, um sich selbst gut schützen zu können.

Werkzeuge für den Umgang mit Trauma und Trauer

Zudem meint Zimmermann-Uhlenbusch, dass die Physiotherapie sehr funktionell auf den Menschen schaue und das Potenzial einer ganzheitlichen Sichtweise häufig unterschätze. Durch die Dauer und Regelmäßigkeit der Behandlung sinke außerdem die Hemmschwelle der Patienten, sich zu öffnen. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass Physiotherapeuten oft zu wichtigen Gesprächspartnern werden.

Angesichts der vorhandenen Belastungen, denen Physiotherapeuten durch trauernde und erzählende Patienten ausgesetzt sind, stellt sich die Frage, wie und wo der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) e. V. diese berufsspezifischen Anforderungen in der Ausbildung verortet.

Ute Merz, Physiotherapeutin und Referatsleiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des ZVK, verweist auf das Ausbildungscurriculum. Erkrankungen oder Diagnosen seien dem jeweiligen Fachbereich zugeordnet, dort würden auch Besonderheiten thematisiert. Sie erinnert an die Interdisziplinarität des Berufes und daran, dass der Schwerpunkt physiotherapeutischer Arbeit darauf liege, körperliche Leistungen zu erhalten oder zu verbessern und dadurch auch das seelische Befinden von Patienten positiv beeinflussen zu können.

Kurzum: Für Verlustbewältigung und Trauer, mit denen Therapeuten nahezu überall konfrontiert werden können, existiert kein eigenständiges, umfassendes und fachbereichsübergreifendes Modul.

Peter Nieland, Leiter des Therapiezentrums im Malteser Krankenhaus Bonn und Sprecher der Sektion Physiotherapie der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, stellt fest, dass Physiotherapeuten in der Ausbildung nicht beigebracht werde, mit Trauma und Trauer von Patienten und deren Angehörigen umzugehen. Er fragt, wie sie sich ihrer Belastbarkeitsgrenzen bewusst werden und professionell agieren sollen, wenn sie das nicht lernten. Ein Therapeut nehme das Leid, mit dem er täglich konfrontiert werde, unbewusst auf. Ob er wolle oder nicht - es mache etwas mit ihm und es werde in der Amygdala gespeichert. Das sollte jedem Therapeuten bewusst sein. Um diese seelische Belastung dauerhaft aushalten zu können, benötige man Fachwissen über Trauer und Trauma sowie Werkzeuge, um ein Anhaften zu vermeiden: Supervision, Gesprächsführung, Reflexion, Rituale, Sport. Ein Physiotherapeut sollte fähig sein, Mechanismen zu entwickeln, die ihm helfen, professionell mit dem Leid umzugehen. Wichtig sei zudem, dass das Aufgenommene in der jeweiligen Einrichtung bleibe und nicht zu Hause auf den Partner übertragen werde. Das erworbene Wissen um Trauer und Trauma helfe einem Physiotherapeuten, Patienten besser einzuschätzen und gegebenenfalls entsprechende Profis hinzuzuziehen. Vor allem bei Krisenintervention sei das vonnöten.

Wissen als Schutz vor Überforderung

Hilflosigkeit, innere Abwehr, mangelnde Kenntnis über Trauerreaktionen, Mediziner, die ihrer Pflicht nicht nachkommen, gar Physiotherapie »missbrauchen«, um sich vor einer unangenehmen Aufgabe zu drücken - Physiotherapeuten »schwimmen« in vielen Fällen durch ein Gewässer ohne Karte und Navigation. Keine Frage, in körperlichen Belangen sind sie Profis. Noch professioneller wären sie, wenn sie im Hinblick auf Trauer und Verlustbewältigung ihr Bauchgefühl gegen Fachwissen tauschen, um Patienten angemessen zu begegnen und mit dem, was deren Schicksal unbewusst mit ihnen macht, gut umzugehen. Nur wer um die Zusammenhänge weiß, kann entsprechend handeln und gegebenenfalls einfühlsam Grenzen setzen, ohne die therapeutische Beziehung zu beschädigen.

Trauerwissen und entsprechende Werkzeuge für den Berufsalltag wären gute Maßnahmen, um einem negativen Anhaften von Schicksalen, wie bei Nadine K., vorzubeugen. Es könnte einer Überforderung der Therapeuten, wie bei Susanne W. und Markus H., entgegenwirken ganz pragmatisch als Schutz vor einem Burn-out oder einer beruflichen Krise. Berufsinteressierten würde verdeutlicht, dass Physiotherapie viel mehr mit Verlustbewältigung und Trauer zu tun hat, als auf den ersten Blick sichtbar ist. Arbeitgeber könnten vermehrt an ihre Fürsorgepflicht erinnert und auf die Doppelbelastung des Berufes hingewiesen werden, denn es wird mitnichten nur der Körper behandelt, sondern ein ganzer Mensch begleitet. Und letztendlich wäre es ein Segen für verletzte Menschen oder deren Angehörige, die in einem »zweiten Leben« einen Physiotherapeuten an ihrer Seite wissen, der gut mit ihrem Verlust umgehen kann.

ANMERKUNGEN

* Die Namen der Physiotherapeuten wurden auf Wunsch geändert.

Grafik von Kerstin Hau

Porträtfoto Autorin von Lichtbildatelier Eva Speith

LITERATUR

1 Drzin-Schilling B. 2015. *Psychologische Aspekte: Querschnittlähmung als kritisches Lebensereignis.* www.klinikum.uni-heidelberg.de/Psychologische-Aspekte.116058.0.html; Zugriff am 5.8.2015



KERSTIN HAU

Seit 1994 Physiotherapeutin; seit 2004 Diplom-Media-System-Designerin (Hochschule Darmstadt); seit 2007 Fachjournalistin (Freie Journalistenschule Berlin); früher tätig in verschiedenen Praxen, Kliniken, Fitnessstudios, in Agenturen für Medien, PR, Marketing, Fundraising; aktuell freie Autorin sowie Stipendiatin der Akademie für Kindermedien in Erfurt.

Kontakt post@kerstin-hau.de