

# Perspektivwechsel – Verlustbewältigung aus Patientensicht

Im Gespräch: Kirsten Bruhn **Kerstin Hau**

Die Autorin Kerstin Hau geht für die pt den Fragen nach, wie ein Patient die Zeit nach dem Verlust der Unversehrtheit erlebt, welche Rolle die Physiotherapie spielt und worauf es aus Patientensicht ankommt. Dafür sprach sie mit einer der erfolgreichsten und prominentesten deutschen Athletinnen: Kirsten Bruhn. Die erfolgreiche Schwimmerin ist dreifache Paralympics-Siegerin und Protagonistin des Dokumentarfilms »GOLD – Du kannst mehr, als du denkst«. Durch die Folgen eines Motorradunfalls verlor sie 1991 ihr erstes Leben – Diagnose: inkompletter Querschnitt.

Frau Bruhn, es ist ein langer Prozess, den Verlust der Unversehrtheit und damit auch den Verlust des »alten« Lebens zu verarbeiten. Wie war das bei Ihnen und wie gehen Sie heute damit um?

Gerade in den ersten Wochen und Monaten hatte ich schlechte und noch schlechtere Tage. Ich wäre gerne »Abrakadabra« aus dem Bett gesprungen und gelaufen. Die Tatsache zu realisieren und zu verarbeiten, dass das nicht geht, dauert bis heute an. Akzeptieren werde ich meine Einschränkung nie. Ich versuche, mich damit zu arrangieren, weil es nicht zu ändern ist. Ich habe gelernt, damit zu leben. Sicher

gibt es viele, die das länger hinterfragen: »Warum ich? Und wieso? Und warum so und nicht anders?« Das tue ich nicht. Es ist, wie es ist. Nur ich kann mir helfen, und das versuche ich. Tag für Tag gestalte ich mein Leben so, dass ich abends mit mir zufrieden bin. Aber die Untröstlichkeit bleibt. Keiner kann mir erzählen, dass er das Leben mit der Behinderung besser findet als das unbeschwerte Leben davor.

**Wie würden Sie den Weg Ihrer Verlustbewältigung beschreiben?**

Es gibt verschiedene Stufen. Wenn ich sie in einer Werteskala von null bis zehn benennen müsste, habe ich bei null angefangen. Innerhalb der ersten zwei Jahre konnte ich mich auf zwei hocharbeiten. Dann fing ich bei der AOK eine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten an. Diese Ausbildung hat mir eine neue Perspektive gegeben. Die Ausbildung gab mir das Gefühl, dass ich immer selbstständiger und selbstbestimmter werde, mehr lerne und Menschen helfen kann. In dieser Zeit habe ich mich auf meiner Werteskala auf die Stufe sechs hochgearbeitet. Insgesamt waren das die ersten vier bis fünf Jahre. So richtig erfüllt war mein Leben allerdings erst wieder, als ich mit dem Leistungssport begann. Das war im Jahr 2002, elf Jahre nach dem Unfall. Erst da kam ich in den Achter- und Neunerbereich meiner Skala. Erst dann hat es sich wieder nach Normalität und richtigem Leben angefühlt. Ich habe viel trainiert, hatte viele Herausforderungen, habe immer wieder meine >>>



Grenzen neu definiert und mich durch den Sport normal gefühlt. Ich war nicht allein, sondern in einer Gruppe, in der jeder seine Probleme hatte.

### **Nach Ihrem Unfall waren Sie Patientin im Unfallkrankenhaus in Hamburg Bergedorf-Boberg. Wie wichtig war die Physiotherapie für Sie?**

Die Physiotherapeuten waren meine wichtigsten Ansprechpartner. Mindestens so wichtig wie die Mobilisation meines Körpers waren die Gespräche mit ihnen. Diese Kommunikation war hilfreich, weil es um praktische Informationen ging und weil sie mir Perspektiven aufzeigten. Sie gaben mir immer das Gefühl, ein vollwertiger Mensch zu sein. Das tat gut und war wichtig. Sie machten mir Mut, zeigten mir, was ich noch kann, oder lenkten meinen Blick auf Alternativen. Sie stellten mir Patienten vor, deren Unfall bereits ein paar Jahre zurücklag. Das war elementar wichtig. Man braucht eine Aussicht auf Wege und Möglichkeiten, damit man nicht immer nur an das denkt, was nicht mehr geht oder was man immer so gerne gemacht hat. Hinzu kommt, dass ich am Anfang dachte, nichts mehr wert zu sein, weil ich nicht mehr so bin, wie ich mal war. Ich bin jetzt quasi defekt. In unserer Gesellschaft sagt man dazu »behindert«. Aus meinem vorherigen Leben wusste ich, dass behinderte Menschen oft mit

Vorurteilen behaftet sind und viele Leute damit Probleme haben. Das war eine schwierige Zeit für mich. Ich sträubte mich gegen die Vorstellung, zu dieser Gruppe zu gehören. Ich wollte das nicht. Die Physiotherapeuten haben mir da sehr geholfen.

### **Sie fühlten sich von den Physiotherapeuten im doppelten Sinne gut behandelt?**

Ja, sie sind gut mit mir umgegangen. Sie agierten in einer ganz eigenen Welt, von der ich niemals Teil sein wollte – weder als Mitarbeiter, schon gar nicht als Patient. Natürlich sind sie mir auch auf die Nerven gegangen, wenn ich Schmerzen hatte und ich nicht dagegen arbeiten wollte. Da hätte ich wirklich am liebsten gesagt: »Nee, heute nicht!« Verständnisvoll, aber konsequent zogen sie die Therapie durch. Für mich war es wichtig, gefordert zu werden. Aber ich kann nur für mich sprechen. Physiotherapeuten müssen ein Gefühl dafür haben, wo die körperlichen und mentalen Grenzen sind und was ein Patient gerade durchlebt.

### **Was raten Sie Physiotherapeuten, die einen Schwerverletzten behandeln?**

Wichtig ist, dass sie wissen, was bei einem alles zusammenkommt: Da sind Schmerzen und das Gefühl, nichts geht mehr voran. Wenn man von Besuchern hört, wo

gerade ein Fest oder Ähnliches stattfindet, huscht der Blick nach draußen und es fällt einem ein: nie wieder einfach was spontan unternehmen, nie wieder laufen. In der Klinik ist man in einer eigenen kleinen Welt – in der Welt der Rehabilitation und der Schmerzen. Wenn man dann einmal ein kleines Fenster in die andere Wirklichkeit bekommt, was man vielleicht gar nicht mehr auf dem Schirm hatte, dann wird man mit der eigenen Vergangenheit konfrontiert; das tut weh. Es ist sehr schwierig, denn jeder Patient ist anders: Einer ist nachtragend, ein anderer ist sehr sensibel für den Moment und vernichtet in Gedanken alles, und sich selbst sowie

### **Haben Sie auch negative Erfahrungen gemacht?**

Ja, leider. Nach dem Unfall war die Diagnoseverkündung des Arztes der eigentliche Schock. Er sagte, dass ich das mit dem Gehen vergessen könne, drehte sich um und ging weg. Schlimm fand ich auch die Psychotherapie als Gruppensitzung. Nach dem zweiten Termin beschloss ich: »Ohne mich! Das hier geht gar nicht! Ich konzentriere mich jetzt auf meinen Körper.« Ich wollte mich nicht in einer Gruppe fremder Menschen, mit denen ich nur wegen der Unfallfolgen zusammensaß, über persönliche oder intime Dinge austauschen. Das raubte mir sehr viel Kraft und Energie. Ich wollte mich auf das konzentrieren, was möglich und verbesserungsfähig ist, statt das in den Fokus zu rücken, was nicht mehr geht.

### **Wie haben Sie es geschafft, aus tiefen Löchern herauszukommen?**

Meistens durch den Sport. Das war schon immer so. Ich gehe ins Wasser und schwimme mich frei. Ich sortiere alles neu, reflektiere und versuche etwas Harmonie in das Chaos zu bringen. Das stun-



#### **IM GESPRÄCH KIRSTEN BRUHN**

Jahrgang 1969; Motivationstrainerin und gefragte Fachfrau für die Themen Sport, Integration, Inklusion; aktuell tätig im Unfallkrankenhaus Berlin (UKB) als Mitarbeiterin der Pressestelle; Botschafterin der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGU); Sportlerin, Paradeisziplin: 100 Meter Brust; Erfolge unter anderem dreimal paralympisches Gold (Athen 2004, Peking 2008, London 2012) und Rekorde; 2012 Bambi in der Kategorie Sport.

denlange Hin-und-her-Schwimmen ist wie Meditation für mich.

**Was hat Ihnen neben dem Sport Kraft gegeben?**

Meine Familie auf jeden Fall. Meine Eltern ganz klar. Und meine Geschwister. Vor allem deshalb, weil ich von 1991 an siebenmal Tante geworden bin. Meine erste Nichte wurde im Februar 1991 geboren.

**Ihre Eltern und Geschwister waren anfangs sicher auch hilflos und geschockt. Haben Sie deren Trauer wahrgenommen?**

Das habe ich schon realisiert. Nicht in Gänze und auch nicht in dieser Tiefe, aber mir war das bewusst. Auch das ist schwer: zu sehen, wie andere darunter leiden, und damit umgehen. Wenn ich daran dachte, mir das Leben zu nehmen, weil ich keinen Sinn mehr sah, hätte ich das in letzter Instanz trotzdem niemals durchgezogen. Ich hätte das meinen Eltern niemals antun können.

**Für den Dokumentarfilm »GOLD – Du kannst mehr, als du denkst« wurden Sie über ein Jahr von einem Kamerateam**

begleitet. Ein sehenswerter Film, der berührt und Mut macht, aber auch den inneren Kampf und die Auseinandersetzungen mit dem Alltag nicht ausspart.

Ja. Es bleibt ein Kampf, eine Herausforderung, immer weiterzumachen.

**Sie würden Ihre Popularität und Ihr gewonnenes Gold gegen Ihre Unversehrtheit eintauschen.**

Ja, sofort. Auf jeden Fall!

**Ende 2014 haben Sie Ihre Karriere als Leistungssportlerin nach zwölf Jahren beendet. Wie geht es Ihnen damit?**

Nicht so gut. Momentan sieht es in mir nicht so rosig aus, eher dunkelrot. Kopf und Körper sind sich noch nicht ganz einig. Aber ich habe den Schritt gut durch-

dacht und meine aktive Zeit im Leistungssport bewusst beendet. Das war kein Schnellschuss aus der Hüfte. Natürlich verändert sich jetzt mein Körper: Er hat drei Kilo zugenommen. (Lacht.) Das gefällt mir gar nicht. Klar, die Muskulatur hat ein ganz anderes Gewicht als das, was da jetzt herumschlappert. Gefällt mir weder optisch noch vom Gefühl.

**Frau Bruhn, herzlichen Dank für das Gespräch und Ihre Zeit. Ich wünsche Ihnen alles Gute für die Zukunft!**

**ANMERKUNG**

Fotos S. 77 und 78 von Kirsten Bruhn (privat)  
Porträtfoto Kerstin Hau von Lichtbildatelier Eva Speith



**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



[www.physiotherapeuten.de](http://www.physiotherapeuten.de)