

Mit Gehbehinderung in Spanien

Ich war für neun Monate in Spanien im Erasmus-Praktikum. Durch eine schwere Erkrankung vor einigen Jahren habe ich eine Gehbehinderung. Ich brauche einen Stock zum Laufen. Ich richte mir mein Leben so ein, dass ich wenig Einschränkungen habe. Zwar kann ich weder Joggen, noch Klettern, noch Bungee Jumping und muss vorsichtiger sein, als andere in meinem Alter. Aber es hält mich nicht davon ab, dennoch Erfahrungen zu sammeln und meinen Weg zu gehen. Während meiner Praktikumszeit hatte ich keine Physiotherapie, wie ich sie normalerweise jede Woche in Deutschland habe. Davor hatte ich ein bisschen Bedenken, dass ich dadurch Probleme bekommen würde. Ich hatte eine extra Auslands-Krankenversicherung abgeschlossen, um mich sicherer zu fühlen. Medikamente und Dinge, die ich evtl. benötigte (in meinem Fall bspw. ausreichend Wärmepflaster für evtl. auftretende Nervenschmerzen) hatte ich eingepackt. Schließlich weiß man nicht, was vor Ort erhältlich ist und was nicht.

Die Physiotherapie fehlte mir nicht, insgesamt ging es mir hier in Spanien besser. Ich denke, es hatte ganz viel mit dem Klima zu tun. Die Sonne tut so gut, und auch wenn ich phasenweise Schmerzen hatte, waren sie leichter zu ertragen als im grauen, kalten Deutschland.

In der Praktikumsstelle hatte ich keine Probleme mit meiner Behinderung. Ich hatte ein extra Kissen mitgebracht, um ohne Probleme längere Zeit am Schreibtisch zu sitzen und war abgesehen davon bei der Arbeit nicht eingeschränkt.

Ich hatte zwei ganz unverhoffte Erfahrungen hier, die ich vorher kaum hätte planen können. Einmal hat eine Bekannte hier eine MBSR-Ausbildung gemacht; also eine Ausbildung für Achtsamkeit und Stressreduktion. Ein Themenkomplex dieser Ausbildung war chronische Schmerzen. Ich hatte einen Schmerzschub für ein paar Monate (es dauert leider immer recht lange, bis diese Schübe wieder vorüber gehen) und als ich mit meiner Bekannten darüber sprach, erzählte sie mir von ihrer Ausbildung. Sie fragte mich, ob ich Lust hätte, mich regelmäßig mit ihr zu treffen. Sie musste im Rahmen ihrer Ausbildung das Anleiten von Meditationen üben und braucht jemanden, an dem sie üben konnte. So kam ich acht Wochen lang in den Genuss von privaten Meditations- und Achtsamkeitsstunden. Die Meditationen wurden genau auf mich zugeschnitten. Ich lernte dabei sehr viel über mich und meinen Körper. Durch meine Bekannte lernte ich Meditationstrainer kennen, die sich auf chronische Schmerzen spezialisiert haben, weil sie selbst betroffen sind. (Falls es jemanden interessiert, schaut mal nach Vidyamala Burch Mindfulness Meditation –die Frau macht das so wunderbar!!). Ich begann, täglich zu meditieren (obwohl ich vorher kein Fan davon war). Meine Schmerzen wurden auch tatsächlich besser. Ich ging mental und physisch sehr gestärkt aus diesem MBSR-Training heraus. Was für ein guter Zufall!

Die zweite Erfahrung waren die Yoga-Stunden, die hier im Dorf angeboten werden. Ich war anfangs sehr skeptisch und bin lange Zeit nicht hingegangen. Obwohl ich nach einer sanften Sportart für mich gesucht hatte. Aber mit Yoga hatte ich keine guten Erfahrungen gemacht, denn oft ist das mit viel Verbiegungen und verrückten Bewegungen verbunden, die ich nicht machen kann und die mich frustrieren. Ich ging also lange nicht hin, bis ich irgendwann (nach einigen Monaten) den Mut fasste, um es mal auszuprobieren. Ausschlaggebend waren Rückenschmerzen. Ich dachte mir, ich könnte es ja mal versuchen. Und siehe da: Es war ganz anders, als gedacht. Die Yoga-Lehrerin machte ein ganz sanftes Training, dessen Fokus auf die Atemtechnik und die Flexibilität der Wirbelsäule lag. Ich hatte wieder extremes Glück. Genau das, was ich brauchte. Wir machten viele Übungen für den unteren Rücken, sanfte Dehnungen und Bewegungen und viel Meditation und Atmung. Genau das, was mir gut tat. Die Lehrerin war sehr engagiert und traf sich sogar mit mir allein, um mich und meinen Körper besser kennenzulernen und um zu wissen, was mir gut tat und was mir helfen würde. Sie passte ihr Training daran an, ohne dass die anderen TeilnehmerInnen dadurch gestört wurden.

Ich bin so froh, um diese beiden und die vielen weiteren Erfahrungen, die ich im Praktikum sammeln

konnte. Anderen Studierenden in ähnlichen Situationen würde ich dazu raten, sich vorher Gedanken zu machen, was sie brauchen, um sich sicher zu fühlen. Für mich war es eine gute medizinische Versorgung im Notfall. Ich könnte mich beispielsweise nicht wohl fühlen, wenn das nächste Krankenhaus eine Tagesreise entfernt ist. Dann war es für mich wichtig, alles notwendige dabei zu haben. Ich habe im Vorfeld mit meinem Arzt gesprochen und kannte meinen Körper sehr gut. Es lässt sich aber nicht alles planen und letztendlich muss man die Kontrolle abgeben und darauf vertrauen, dass alles gut klappen wird und nichts passieren wird. Und wenn etwas passiert, dann hoffentlich gute Dinge.

Ich bin froh, mich auf dieses Abenteuer eingelassen zu haben und so neue Erfahrungen zu sammeln, die mich gestärkt daraus hervorgehen lassen.