



SCHWEIZERISCHE
INTERESSENGEMEINSCHAFT
FÜR POLIO-SPÄTFOLGEN (SIPS)

Zentralsekretariat ASPr/SVG
Fach 740 – Rue de Locarno 3 – 1701 Freiburg
Tel. 026 322 94 33 – Fax 026 323 27 00
www.polio.ch

Traum-Energien – Energie-Traum

Von Thomas Lehmann, Arzt



Zur Person

Ich bin Thomas Lehmann, 53-jährig, Vater von zwei erwachsenen Söhnen und drei Töchtern zwischen 19 und 16 ½ Jahren.

Ich bin Arzt des Stützpunktes für PoliomyelitikerInnen im Krankenhaus Bern-Wittigkofen. Ich habe eine allgemeinmedizinische Ausbildung, habe mir durch die Arbeit auf der Rehabilitationsabteilung der Universitätsklinik Bern von 1981–1986 zusammen mit Dr. Paul Walther und seinem Team, ab 1986 zusammen mit dessen Nachfolgerin ein Mehr an neurologischem Wissen angeeignet. Zudem habe ich Erfahrungen gesammelt in der Betreuung von Atemgelähmten und betreue punktuell beratend solche in der Region Bern und Zürich.

Ich bin im medizinischen Beirat der SIPS, Verfasser verschiedener Schriften über die Poliomyelitisspätfolgen und mit Beratung und Vorträgen in der Schweiz und im Ausland tätig.

Poliogeschichte

Nach einem Umzug vom Kanton Zürich in den Kanton Bern, d.h. in einer Zeit seelischer Unsicherheit und somit auch verminderter Abwehrkraft erkrankte ich 1957 an Kinderlähmung und war vor allem im Hirnnervenbereich gelähmt, d.h. hatte Lähmungen der linksseitigen Gesichtsmuskulatur, der Schluckmuskeln und Schwächen der sprachbildenden Organe, nicht zuletzt auch der Halsmuskeln und des oberen Rumpfes. Die Muskeln der Arme und Beine schienen unbeeinflusst. Meine Erinnerungen an die akute Krankheitsphase sind getrübt, sodass man annehmen muss, dass ich auch eine Hirnentzündung hatte.

Die verbleibenden sprachlichen Schwierigkeiten und die allgemeine Minderbelastbarkeit behinderten vorerst meine Schul-, Universitäts- und Berufslaufbahn nicht bewusst störend, liessen aber zurückblickend verschiedene altersentsprechende Aktivitäten nicht zu. Bewusster stellte ich aber doch Kraft- und Belastbarkeitsgrenzen Ende der Achtzigerjahre fest, 40-jährig, als ich auch mit dem Phänomen und den Zeichen der Poliomyelitisspätfolgen thematisch konfrontiert wurde. Die seelische Belastung und die zunehmende verhältnismässige Überforderung im Beruf und am Arbeitsplatz vor allem nach dem Umzug ins Krankenhaus Wittigkofen, führte zu einem rascher eintretenden allgemeinen Energieeinbruch, zu einem folgenden «Time-out» im Sommer 1996, zu einer weiteren Leistungsabnahme Ende 1997. Dies bedrückte mich und hinderte mich daran, altersentsprechenden persönlichen, familiären und gesellschaftlichen Tätigkeiten und Bedürfnissen nachzugehen.

Eine Steigerung meiner stark verminderten Arbeitstätigkeit war nach der Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit Ende 1996 nicht mehr möglich.

Es kostet mich immer noch Mühe, meine verminderten allgemeinen, weniger körperlichen, Energien sinnvoll einzuteilen.

Von den Traumenergien...

Wie ein Schlag hat die Kinderlähmung viele Menschen getroffen, vor allem Kinder – gemäss unserer SIPS-Umfrage vor allem 1- bis 4-Jährige, aber auch ältere, auch Väter und Mütter. Jäh wurden aus fröhlichen, aktiven Menschen Elendshäufchen, abhängig von den Angehörigen, oft auch ausgeliefert in verschiedenster Weise. Alle Energie – körperliche und seelische – schien unwiederbringlich verloren gegangen zu sein und bleiben und damit auch eine Zugehörigkeit zur gesunden, normalen Gesellschaft.

Man kämpfte, man hoffte, man zapelte, man turnte, ja man biss auf die Zähne, wenn die Schmerzen einem wieder zu Boden zwingen wollten, die Schmerzen beim Turnen, nach einer Operation oder durch die schweren kantigen Schienen.

Und doch – man stand auf, man erhob sich aufrechten Hauptes, lernte gehen, wenn nicht körperlich und mit den Beinen so mit dem Rollstuhl, mit Initiative und eisernem Willen und Streben, mit Aufbegehren und Trotz. Ja, wir behaupteten uns, trotz der Schwäche, die wir hinter uns lassen wollten, trotz den Anzweiflungen, trotz der manchmal übermächtigen, ja bevormundenden Überbesorgtheit der einen, der abschät-

Einleitung

O Fortuna
Oh Glück – wie der Mond wechselst Du,
mal zunehmend mal abnehmend;
mühsam bedrückt uns das Leben erst
und beglückt uns dann wieder;
wie ein Sinnesspiel schmelzen Kraft und
Armut wie Eis dahin.

Schicksal, mächtig und doch leer, Du
immer drehendes Rad,
böswillig und wohlgefällig,
schwindest zu nichts, schattengleich
und schleierhaft;
Du quälst mich doch und im Spiel biete
ich Deiner Gemeinheit
meinen entblössten Nacken dar.

Das Schicksal ist gegen mich in
Gesundheit und Tugend,
spornst an und drückt nieder und
macht immer abhängig;
drum greife jetzt den zitternden Faden,
denn das Schicksal wirft den Starken zu
Boden – und alle weinen mit mir.

zigen Vernachlässigung und Verstossung der andern. Allen gelang es freilich nicht...

Fern und wie ein Traum schien in der schweren Anfangszeit der Krankheit, als man ans Bett gefesselt und möglicherweise um Atem ringend oder am Atemgerät hangend litt, die Möglichkeit wieder Kraft zu erlangen, sein eigenes unabhängiges erfolgreiches Leben meistern zu können, wieder ebenbürtiger, ebenso wertvoller Mensch und Partner in Gesellschaft, Familie und Ehe zu sein.

Und doch: Dank der Durchschlagskraft, die immer stärker den doch geschwächten Körper antrieb, die Schmerzen vergessen liess, entwickelten sich Kräfte und Energien – **Traumenergien!**

Wir lachten unseren Mitmenschen, die uns bedauerten, ins Gesicht, waren zäh und entschieden, wie beispielsweise US-Präsident Roosevelt, wie Olympiaschnellläuferin Wilma Rudolph, wie Bundesrat Wahlen, wie – eben wir A-Persönlichkeiten. Wir erklommen Karriereleitern und Berge, liessen uns vielerorts für freiwillige Tätigkeiten einspannen, betreuten unsere Angehörigen («Du warst doch auch krank, Du weisst doch wie das ist, Du hast doch sooo viele traumhafte Energie...»). Wir wurden bewundert und genossen es, dass ein Traum, der Traum der Energie wahr geworden war.

...zum Energietraum

Hin und wieder aber kam es dann nach Jahren zu Unstimmigkeiten... Die körperliche und geistige Spannkraft begann nachzulassen – rückblickend nicht dem Alter entsprechend – nur da und dort, nur ein wenig zu Beginn, für die anderen Menschen in Beruf, Familie und Gesellschaft, sogar auch für uns selbst vorerst unbemerkt oder nicht erkannt. Man begann zu überlegen, wann wohl der Berg erklommen, das Tal wieder erreicht sei, wann die nächste Alphütte zum Absitzen einlade, zu bedenken, ob die Freunde nicht etwas weit weg wohnten, um sie zu besuchen, ob wir nicht lieber einladen als einer ermüdenden Einladung folgen zu müssen, uns zu fragen, ob wir das Berufsprojekt annehmen sollen oder ablehnen wollen, zu hoffen, dass die Sitzung bald zu Ende ist und das Konzert abgesagt würde. Man begann zuerst unterschwellig, dann immer deutlicher ein «Klopfen», ein «Zittern» in sich zu spüren, manchmal auch einen Druck im Kopf, auf der Brust, auf den Schultern und in den Beinen – ja eine zunehmende Schwere, unter Umständen eine bleierne Müdigkeit. Einigen begann dieser Druck den Atem zu nehmen, oder aber das Atmen wurde immer anstrengender.

Die Kraft, die Energien begannen zu schwinden.

Die Erinnerungen an die erklommenen Berge, die durchschrittenen Weiten, die durchwachten Nächte, welche Altersgenossen weiterhin – mit Freunden und Kollegen – leben, diese Erinnerungen verblassen, die Zukunft wird unsicher.

Die traumhaften Energien werden wiederum wahrlich zum Traum... und das Erwachen ist diesmal nicht im Traumschloss, sondern in der harten Wirklichkeit.

Wir helfen uns

Und dennoch: Wir haben weiterhin Kräfte, Ressourcen, die brachgelegen haben, die den anderen, schwindenden und verlorenen Energien entsprechen: Suchen wir sie! Suchen wir die schlummernden Fähigkeiten, die verloren geglaubten Werte, stellen wir unser Licht der Erfahrung auf und nicht unter den Scheffel!

Energien sparen, Kräfte einteilen, Energien schöpfen aber können wir damit,

- dass wir uns in unserer Erschöpfung pflegen, verwöhnen, behandeln lassen
- dass wir in Rehabilitationsaufenthalten und mit einer gut geführten Therapie und/oder in Ferien frei von fremder und selbstauferlegter Alltagsbelastung – sei es beruflich, familiär und gesellschaftlich – uns körperlich und auch seelisch wieder erkennen, sammeln und wachsen
- dass wir zuvor aber unseres Körpers, unserer Gefühle, unserer geistigen Ressourcen, unserer gesellschaftlichen Beziehungen, aber auch der Beziehung zu uns selbst bewusst werden, unsere Erfahrungen überdenken und nicht zuletzt auch Kraft im Übersinnlichen, Göttlichen sehen und suchen

Es soll unser Ziel und Anliegen sein

- wieder Vitalität zu erlangen, Vergnügen nachgehen zu können in einem allgemeinen Wohlbefinden, Ziel auch,
- unserer Gefühle bewusst zu werden und sie zu zeigen, damit sie auch beantwortet und akzeptiert werden, sowohl durch uns als auch von anderen
- unser Wissen und Denken, unsere geistige Spannkraft, unser Überlegen und Entscheiden zu erhalten und zu verbessern, nicht zuletzt
- unsere Freundschaften und seelischen, körperlichen, intimen und

sexuellen Beziehungen, auch die echten, respekt- und/oder liebevollen Gespräche nicht zu verlieren

- uns selbst einbringen zu können mit all unseren musischen, künstlerischen, persönlichen und wertvollen Eigenschaften
- wieder Lebenssinn zu erkennen, vom Zurückschauen zum Vorwärtsblicken zu kommen, damit mit uns selbst ins Reine, ins Gleichgewicht zu kommen, in der Spanne zwischen Intuition und Vernunft
- Gelassenheit, seelische Kraft und Präsenz – auch als Teil eines Ganzen höherer Macht – zu erlangen und zu spüren.

Es müssen entsprechende hilfreiche nicht belastende Aktivitäten freilich geplant werden wie Gesprächsgruppen, Bewegungstherapie, Atemtherapie, Wassertherapie, Musik (passiv und aktiv), Kunst (theoretisch und praktisch, passiv und aktiv, mit Farbe und Ton), Selbstbewusstseinstaining und Meditation, nicht zuletzt aber auch mit Tagebuchführung und Traumarbeit und im Gebet.

In Workshops sollen auch gegenseitig und zusammen im Hinblick auf das behinderte und unbehinderte Leben, die Vergangenheit und die Zukunft diskutiert und geplant werden. Es kann auch nötig sein, mit fachlicher Betreuung die körperlichen und seelischen Ressourcen zu evaluieren.

«Hätte ich die Kraft, nichts zu tun, täte ich nichts»

«Nimm Dir Zeit, sonst nimmst sie dir ein anderer»

Redaktion: Ernst P. Gerber



Energies de rêve – rêve d'énergies

de Thomas Lehmann, médecin



Présentation

Je m'appelle Thomas Lehmann. J'ai 53 ans et suis père de deux fils adultes et de trois filles entre 16½ ans et 19 ans.

Je suis médecin au service d'appui pour les personnes atteintes de la poliomyélite à la clinique de Wittigkofen à Berne. J'ai suivi une formation de médecine générale. Grâce à mon travail au département de réhabilitation de la clinique universitaire de Berne, de 1981 à 1986 avec le Dr Paul Walther et son équipe, dès 1986 en collaboration avec son successeur, j'ai acquis un savoir supplémentaire en neurologie. En outre, j'ai de l'expérience dans l'assistance des personnes souffrant de paralysie respiratoire, et donne régulièrement des conseils dans les régions de Berne et Zurich.

Je fais partie du conseil médical de la CISP, suis rédacteur de plusieurs revues sur les suites tardives de la poliomyélite, suis actif dans la consultation et donne des conférences aussi bien en Suisse qu'à l'étranger.

Histoire d'une polio

Suite à un déménagement du canton de Zurich au canton de Berne, c'est-à-dire à une époque d'insécurité morale et donc également d'immunité moindre, je suis tombé malade en 1957 de la paralysie infantile, avant tout dans la zone des nerfs crâniens, c'est-à-dire que je souffrais de paralysies du côté gauche de la musculature de la face, des muscles de la déglutition et de faiblesses de l'organe constituant la parole, notamment aussi des muscles du cou et du tronc supérieur. Les muscles des bras et des

jambes semblent avoir été épargnés. Mes souvenirs de la phase la plus aiguë de la maladie sont troubles, il faut donc en déduire que j'ai également eu une inflammation cérébrale.

Les difficultés durables de l'expression et la résistance au stress générale diminuée n'ont pas immédiatement entravé mon parcours scolaire, universitaire et professionnel de manière consciente. Elles n'ont toutefois pas permis, quand j'y repense, de nombreuses activités des jeunes de mon âge. Plus consciemment, je fixe pourtant la limite de ma force et de ma résistance au stress à la fin des années 80, à 40 ans. C'est alors que j'ai également été confronté au phénomène et aux signes des suites tardives de la poliomyélite de manière thématique. La charge morale et le surmenage proportionnel croissant dans le cadre de ma profession et à mon poste, surtout après le déménagement à la clinique de Wittigkofen, ont conduit à un effondrement général et subit de l'énergie, suivi d'un «time-out» en été 1996, puis à une réduction supplémentaire de mes prestations à la fin 1997. Ceci me tourmentait et m'entravait dans la réalisation des activités appropriées à mon âge, personnelles, familiales et sociales ainsi que de mes besoins.

Une intensification de mes activités professionnelles très réduites n'a plus été possible après la reprise de celles-ci à la fin 1996.

J'ai encore aujourd'hui de la peine à répartir mes énergies générales, corporelles diminuées de manière judicieuse.

Des énergies de rêve

Comme un coup de tonnerre dans un ciel bleu, la paralysie infantile a frappé de nombreuses personnes, souvent des enfants – selon notre enquête CISP – avant tout de 1 année à 4 ans, mais aussi des personnes plus âgées, des pères et des mères. Subitement, des personnes gaies, actives sont devenues des tas de misère dépendants de leurs proches, souvent aussi dépendants sur plusieurs plans. Toutes les énergies – corporelles et morales – semblent s'être irrémédiablement et définitivement envolées, et donc aussi l'espoir d'appartenir à une société en bonne santé et normale.

On s'est battu, on a espéré, frétilé, fait de la gymnastique en faisant le poing dans sa poche lorsque les douleurs venaient à nouveau nous terrasser après une opération ou en raison des lourdes attelles anguleuses.

Et pourtant, on se levait, on marchait la tête haute, on apprenait à avancer, par-

Introduction

O Fortune
Oh Bonheur –
comme la lune tu changes,
Une fois croissant, une fois décroissant;
Péniblement la vie nous tourmente
d'abord
Puis nous comble à nouveau;
Comme un jeu sensoriel,
La force et la pauvreté fondent
Comme neige au soleil

Destin puissant et pourtant vide.
Toi, roue tournant sans cesse,
Malveillante et bienveillante,
Tu t'épuises jusqu'à disparaître
Ombrageuse et mystérieuse;
Tu me tourmentes, et pourtant
A ta bassesse, j'offre en jouant
Mon cou dénudé.

Le destin écrase ma santé
Et ma vertu, me stimule et m'accable
Et rend toujours dépendant;
Alors je saisis soudain
le fil tremblant, car
Le destin jette Goliath à terre
Et tous pleurent avec moi.

fois sans l'aide de son corps ou de ses jambes, avec la chaise roulante, plein d'initiatives, de volonté de fer et d'aspirations, avec révolte et obstination. Oui, nous nous imposons malgré la faiblesse, que nous voulions laisser derrière nous, malgré les doutes, malgré l'inquiétude parfois exagérée, même paternaliste des uns, et l'indifférence méprisante ou le rejet des autres. Tous n'y arrivent pas si bien évidemment... Les débuts de la maladie sont durs quand on est ligoté à un lit, probablement luttant pour respirer ou souffrant suspendu à un appareil respiratoire. La possibilité de retrouver la force de maîtriser sa propre vie de manière indépendante et avec succès, d'être une personne à part entière, précieuse et un partenaire dans la société, la famille et le mariage apparaît comme un rêve irréalisable.

Et cependant: Grâce à la force de portance, qui anime toujours plus ce corps pourtant affaibli, qui fait oublier les douleurs, des forces et des énergies se développent – **des énergies de rêve!**

Nous riions au nez de notre entourage qui avait pitié de nous, étions opiniâtres et décidés comme par exemple le président américain Roosevelt, comme la coureuse olympique Wilma Rudolph, comme le conseiller fédéral Wahlen, comme... nous, justement, de fortes personnalités. Nous escaladions les échelons de notre carrière et les montagnes, nous laissions embrigader un peu partout dans des activités volontaires, assistions nos proches («Tu as pourtant aussi été malade, tu sais bien ce que c'est, quelle énergie fantastique!»). Nous étions admirés et profitions du rêve, le rêve de l'énergie était devenu réalité.

... au rêve d'énergies

Après quelques années pourtant, ici et là sont apparues des fissures. La tonicité corporelle et intellectuelle a commencé à diminuer et non pas – en y repensant – en raison de l'âge, seulement ici et là, au début de manière à peine perceptible pour les autres dans le cadre de la profession, la famille et la société, même sans le remarquer nous-mêmes ou sans vouloir le reconnaître. On s'est mis à rêver au moment où la montagne serait enfin escaladée, la vallée regagnée, à celui où le prochain chalet offrirait un siège, à se demander si les amis à visiter n'habitaient pas un peu loin, à songer à inviter au lieu de devoir accepter une invitation fatigante. On a commencé à se demander si on devait accepter ou refuser un tel projet professionnel, à espérer que la séance touche bientôt à sa fin ou que le concert soit annulé. Peu à peu, d'abord de manière subconsciente,

ensuite toujours plus clairement on a senti un «cognement», un «tremblement» en soi, parfois aussi une pression dans la tête, sur la poitrine, sur les épaules et dans les jambes – oui une lourdeur croissante, dans certaines conditions, une fatigue de plomb. Pour les uns, cette pression commençait par couper le souffle, ou alors le souffle devenait de plus en plus pénible. La force, l'énergie commençaient à s'amenuiser.

Le souvenir des montagnes escaladées, des distances franchies, des nuits blanches, que nos contemporains continuent de vivre – avec des amis et des collègues – s'estompe, l'avenir devient incertain.

L'énergie fantastique est en vérité redevenue un rêve... et le réveil n'aura pas lieu dans un château de contes de fées mais dans la dure réalité.

Nous nous aidons

Et pourtant: nous avons toujours les forces, les ressources laissées en friche, qui correspondent aux autres énergies perdues ou amenuisées: Cherchons-les! Cherchons les capacités ensommeillées, les valeurs perdues, mettons notre expérience en lumière et ne dissimulons pas nos qualités!

Economisons notre énergie, répartissons nos forces, créons des énergies, ainsi nous pourrions

- Nous laisser soigner, choyer, traiter lors d'épuisement,
- Nous retrouver corporellement et aussi spirituellement dans des séjours de réhabilitation et avec une thérapie bien menée et/ou en vacances libérés des tâches quotidiennes imposées par les autres ou par nous-mêmes – que ce soit dans le cadre de la profession, la famille ou socialement – se recueillir et grandir,
- Prendre conscience d'abord de notre corps, de nos sentiments, de nos ressources spirituelles, de nos relations sociales, mais aussi de notre relation avec nous-mêmes, reconsidérer nos expériences, et notamment voir et chercher la force également dans le parapsychique et le divin.

Notre objectif et notre souhait devraient être

- De retrouver la vitalité, de pouvoir s'adonner au plaisir dans un bien-être général. En outre,
- D'être conscient de nos sentiments et de les montrer afin qu'il puissent

être entendus et acceptés par nous comme par les autres,

- D'obtenir et d'améliorer des connaissances et pensées, la tonicité spirituelle, les réflexions et décisions, et notamment
- De ne pas perdre nos amitiés et relations morales, corporelles, intimes et sexuelles, ainsi que des entretiens vrais respectueux et/ou affectueux,
- De pouvoir nous présenter nous-mêmes avec toutes nos qualités musicales, artistiques, personnelles et précieuses,
- De reconnaître à nouveau un sens à l'existence, de passer du regard en arrière au regard en avant afin d'atteindre la bonne entente avec nous-mêmes, l'équilibre dans l'espace entre l'intuition et la raison,
- De gagner la sérénité, la force morale et une présence – aussi en tant que partie d'un tout, d'une puissance supérieure – et de le ressentir.

Il faut bien sûr planifier des activités en conséquence utiles, supportables: des groupes de discussion, thérapies du mouvement, thérapies respiratoires, hydrothérapies, musique (passive et active), art (théorie, pratique, passif et actif, avec couleur et tons), entraînement de la confiance en soi et méditation, notamment aussi accompagnés de la tenue d'un journal, du travail du rêve et dans la prière.

Dans le cadre de workshops, nous devrions également discuter et planifier ensemble et d'un commun accord la vie de la personne handicapée et non handicapée, aussi dans l'avenir. Il peut également nécessaire d'évaluer au moyen d'une assistance professionnelle les ressources corporelles et morales.

«Si j'avais la force de ne rien faire, je ne ferais rien»

«Prends ton temps, sinon quelqu'un d'autre te le prendra!»

Rédaction: Ernst P. Gerber