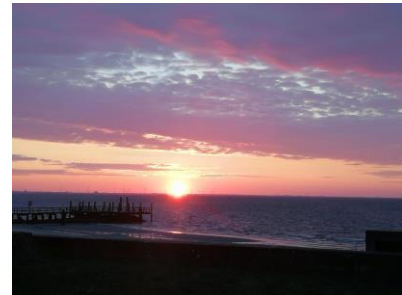


## Reif für die Insel – Reha auf einer nordfriesischen Insel

von RAHEL DORRA

---

*Der Weg in ein freies Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenem Leben und der Welt. Mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln und Dasein leben können.*



Ich arbeite in einer Rehaklinik mit pneumologischen und gynäkologisch-onkologischen Patienten. Die Patienten kommen aus einem oft sehr funktionalen Alltag, den sie aufgrund ihrer Erkrankung oft nur noch schwer bewältigen können. Hier in der Reha haben Patienten die große Chance aus der Geschäftigkeit des Alltags herauszukommen. Abgesehen von der Distanz zu vielen Stressoren zuhause, sind sie hier wieder auf sich selbst zurück geworfen, haben auf einmal wieder Zeit zu reflektieren und in sich hinein zu spüren. Es geht eben nicht nur darum den Alltag gut zu bewältigen, sondern auch oft um existentielle und weichenstellende Lebensthemen. Die Frage ist oft, wie kann ich mit meinen Einschränkungen und der Erkrankung noch ein gutes Leben führen. Und was heißt dann noch „ein gutes Leben“. Auch ein Sein zum Ende wird ermöglicht und eingeübt.

Eine Herausforderung in dieser Art der Beratung ist es, in der Kürze der Zeit (oft nur 3-4 Gespräche) Wesentliches zu erkennen und anzusprechen. Therapie mit detaillierter Aufarbeitung der Biographie ist in Rehakliniken aus zeitlichen Gründen nicht möglich. Manchmal braucht es dies aber auch gar nicht. Manchmal braucht es nur eine kurze Begegnung mit dem richtigen Gegenüber auf Augenhöhe. Es werden Spuren gelegt und die ersten Schritte gemeinsam in Begleitung gegangen, danach ist der Patient auf sich alleine gestellt und muss den weiteren Weg beschreiten, vielleicht hat er zuhause auch eine professionelle Unterstützung. Der Fokus liegt auf der Befähigung, in Übereinstimmung mit sich selbst, den eigenen Wertüberzeugungen und Beweggründen zu handeln. Der Patient / die Patientin soll angeleitet werden eine Haltung einzunehmen, die dem Leben trotz chronischer Beschwerden und gesundheitlicher Einschränkungen positiv und wertschätzend zugewandt ist.

Logotherapie und existenzanalytische Beratung sind in besonderer Weise dort indiziert, wo sich die Sinnfrage im Horizont der Lebensgeschichte mit Dringlichkeit stellt. Durch ein stark interdisziplinäres Arbeiten wird hier die ganzheitliche Sicht auf den Menschen gestärkt. Gesundheit spielt sich in verschiedenen Bereichen ab: Soma, Psyche, Geist, soziale Integration. In allen Bereichen wird angesetzt und dem Patienten / der Patientin ermöglicht ein in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben zu führen. Der Patient / die Patientin wird angeleitet, vor dem Hintergrund seiner Bedingungen und Möglichkeiten, ein eigenverantwortliches Leben zu gestalten. Durch Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen, kann der Patient / die Patientin wieder zu mehr Selbst-Begegnung wie auch Selbst-Zuwendung finden. Es wird an gewohnten Verhaltensweisen gearbeitet sowie an gewohnten Denkmustern. Der Patient / die Patientin kann sich auch in der Reha wieder sammeln und eine Perspektive für nach der Reha finden, sich auf Sinnvolles ausrichten, sich weiterentwickeln, dazu lernen, wieder aktiv Erleben.

Eine Reha wird es nicht schaffen eine Therapie zu ersetzen oder stark pathologische Strukturen zu behandeln, aber eine Zeit der Reha kann helfen, um mit Abstand die Dinge besser betrachten zu können, um neue Kraft zu schöpfen und sich auf Zukünftiges auszurichten. Und auch die Natur tut ihr übriges. Also, wer ist noch reif für die Insel?

---