



## Wieder auf die Beine zu kommen ...

### Was Sie nach einem Unfall oder einer Operation tun können

1. Akzeptieren Sie, dass nach einem Unfall oder einer Operation *emotionale Turbulenzen* auftreten, das heißt dass sie entweder ängstlich und niedergeschlagen oder aber gereizt und aggressiv sind. Für den Organismus bedeuten Verletzungen Stress. Ihr Gehirn und ihr Körper müssen lernen, sich an die neue Begebenheiten anzupassen.
2. Erwarten Sie in den ersten *zwei Wochen* keine großen Fortschritte. Es ist völlig normal, wenn Sie zu Beginn eines Klinik-Aufenthaltes noch Schmerzen verspüren. Besserungen brauchen ihre Zeit. Es kann auch zu Rückschritten kommen. Die Tendenz ist jedoch steigend, es wird besser.
3. Erfolg besteht aus vielen *kleinen Schritten*. Loben Sie sich, wenn Sie erste Fortschritte sehen. Sagen Sie sich beispielsweise: *“Ich bin stolz, dass ich heute zum ersten Mal für fünf Minuten alleine auf den Beinen stehen konnte!”*
4. Denken Sie daran, dass es mehr auf Sie, als auf die Ärzte und die Therapeutinnen ankommt. Üben Sie auch in Ihrer freien Zeit mit dem Rollstuhl oder den Gehhilfen. Gönnen Sie sich einen Spaziergang - allein oder mit Ihren Verwandten.
5. Versuchen Sie, wenn es Ihnen schon etwas besser geht, zu *verstehen, warum Sie gerade zu diesem Zeitpunkt einen Unfall oder eine Operation hatten*. Vielleicht haben Sie sich in den letzten Monaten sehr überfordert, waren mit ihrem Leben unzufrieden oder haben sogar Lebensfreude verloren.
6. Bedenken Sie, dass man äußere *Verhältnisse* viel schwerer ändern kann, als das eigene *Verhalten*. Manche Operationen sind vermeidbar, wenn Sie regelmäßig Sport und/oder krankengymnastische Übungen machen. Wie *Erich Kästner* sagt:

***“Es gibt nichts Gutes, außer – man tut es!”***

Klaus Glas  
10/2009