

Das Leben steht Kopf: Opfer des Schicksals oder Mut zum Leben?

"Auf geht's - Hab Mut!" heißt das Buch von Jörg Dommershausen. Der Gründer von rehamanagement-oldenburg zeigt Wege für Menschen auf, in deren Leben nach einem Schicksalsschlag plötzlich alles anders ist.

Immer wieder wird Jörg Dommershausen im Zuge seiner Tätigkeit bei rehamanagement-oldenburg mit Menschen konfrontiert, deren Leben sich nach einem Unfall oder einer Krankheit abrupt ändert. Viele Dinge, die vorher selbstverständlich waren, funktionieren auf einmal nicht mehr.

Das kann die unterschiedlichsten Lebensbereiche und Funktionen betreffen - das Gehen kann ebenso Probleme bereiten wie das Sprechen oder die Körperpflege. Darunter leidet die Eigenständigkeit. Hinzu gesellen sich bürokratische Hürden und Reaktionen im Umfeld, die bewältigt werden müssen. Auch Nahestehende müssen sich auf die neue Situation einstellen.

Für Betroffene steht das Leben plötzlich Kopf. Schnell fühlen sie sich als Opfer des Schicksals und verlieren den Mut. Der Autor bringt dafür Verständnis auf, weiß aber auch, wie wichtig es ist, wieder nach vorne zu blicken: Verbleiben Menschen zu lange in ihrer Opferrolle und neigen dazu, aufzugeben, stellt dies eine zusätzliche Belastung dar. Dem Umfeld wird der Umgang mit der Situation ebenfalls erschwert.

Jörg Dommershausen führt Beispiele von Betroffenen an, die ihr Leben wieder selbst in die Hand genommen haben, um anderen Mut zu machen. Dazu gibt er wertvolle Tipps, wie es möglich ist, schrittweise und mit einfachen Mitteln aus der Passivität schließlich zum aktiven Handeln zu gelangen. Dabei legt er eine simple, aber effektive These zugrunde, indem er bei jedem Menschen von 100 Prozent ausgeht:

Das ist das Potenzial, über das der Betroffene im jeweiligen Moment verfügt. So bewegt er sich weg von der Degradierung und legt das Augenmerk nicht auf Einschränkungen, sondern auf das, was möglich ist - ganz nach dem Motto: Auf geht's - Hab Mut!

Hinweis: Um die Lesbarkeit unserer Texte zu verbessern, haben wir uns für die männliche Form personenbezogener Bezeichnungen entschieden. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass sämtliche Berufsbezeichnungen selbstverständlich für beide Geschlechter gelten.

Oldenburg, den 07.04.2016

