

Günther war's

Wer ist Günther? Und was hat der Typ angestellt? Zum ersten Mal ist mir Günther in der Straßenbahn begegnet, als ich - wie so oft - mit vier Jugendlichen zwischen 12 und 14 Jahren unterwegs war (Wie es zu dieser ungewöhnlichen morgendlichen Fahrgemeinschaft kam, ist eine andere Geschichte...). Ein 13-Jähriger - nennen wir ihn mal Felix - boxte den Rucksack des Mädchens gegenüber, die diesen schon vorsorglich auf ihrem Schoß platziert hatte. Er schaute mich entschuldigend an und meinte: „Sorry, Tourette“. Ich hielt dies für einen seiner üblichen Scherze und reagierte mit einer süffisanten Bemerkung. Erst als er seine Medikamenten-Dose hervorkramte, wurde mir bewusst, dass es kein Scherz gewesen ist, - ganz und gar nicht. Was folgte, war betretenes Schweigen.

Was hatten wir in der HP (Psych)-Ausbildung über Tourette gelernt? Blitzschnell kramte ich in Gedanken in Skript und Köslin und wurde schließlich auf meinen (visualisierten) Karteikärtchen fündig. Ich fragte ihn, ob er nur motorische oder auch vokale Tics hätte. Offenbar die richtige Frage, denn er fühlte sich sichtlich erleichtert, verstanden und berichtete offen über seine Erkrankung.

Die Tourette-Symptome waren praktisch über Nacht aufgetreten. Obwohl ... so ganz stimmt das nicht. Bereits in der Grundschule hatte Felix leichte Tics, die mal schwächer und mal stärker ausfielen. Ende der achten Klasse war seine Handschrift so unleserlich geworden, dass die Lehrer in den Klassenarbeiten diesbezüglich Anmerkungen machten. Offenbar ein Vorbote von Günther. Dann eines Abends kamen nach dem Sport die Tics ganz massiv zum Vorschein. Gemeinsam mit seinen Eltern entschied Felix, die Erkrankung als neuen Weggefährten in seinem Leben zu akzeptieren. Und als solcher brauchte er natürlich einen Namen: Günther. Dazu hat sein Vater ein cooles Design entwickelt (orange-farbener Klecks mit der Aufschrift „Günther war's ...“) und ein paar Hoodies und Shirts damit bedrucken lassen. Felix trägt sie fast ständig - und in gewisser Weise auch mit Stolz.

Was ich in der folgenden Zeit beobachten konnte, waren unkontrollierte Ausschläge mit dem rechten Arm, wodurch Felix auch sein geliebtes Handy nur noch in der linken Hand halten konnte. Alles, was er mit rechts hielt, flog unweigerlich irgendwann durch die Luft. Dazu kam eine Kombination aus Kopf-Zucken und einem markanten Plopp-Geräusch. Angesichts der Ausmaße, die Tourette-Symptome annehmen können, hält sich das noch in einem dezenten Rahmen. Dachte ich ...

Durch ein gut gemeintes Angebot habe ich ihn später in „voller Fahrt“ erlebt. Aber dazu später mehr ...

Felix hat einen hohen IQ, ist musikalisch begabt, lernt seit etlichen Jahren zwei Instrumente, ist Mitglied einer Schauspielgruppe, engagiert sich ehrenamtlich und hat jeden Tag akribisch durchgetaktet. Seit über einem Jahr lernt er auch noch asiatischen Kampfsport, - zusätzlich, versteht sich. Das schrie für mich geradezu nach Entschleunigung, Entspannung, einfach mal loslassen. Also lud ich ihn ein, an meinem eben begonnenen QiGong-Kurs teilzunehmen. Der Kurs findet nur einmal monatlich an einem Sonntagnachmittag statt, so dass die zeitliche Belastung vertretbar war. Und obwohl er sich im Klaren darüber war, dass die anderen Teilnehmer allesamt im Alter seiner Eltern sein würden, war er sofort begeistert.

Die komplette Situation war für ihn natürlich ungewohnt und neu: der Raum, die Leute, die unbekannteren Übungen. Und prompt kam Günther voll in Fahrt! Felix sprang mehrmals mit beiden Beinen in die Höhe und sagte dabei ziemlich lustige Sachen. Ich hatte meine Teilnehmer zwar vorgewarnt, aber wie man mit einer solchen Situation umgeht, wussten wir alle nicht. Ich konnte mir nicht verkneifen auf seinen Ausruf „Ich bin ein Bär!“ zu antworten: „Nee, jetzt machen wir erstmal das Spiel des Hirschen. Der Bär kommt dann vielleicht im nächsten Kurs.“ Wir haben alle herzlich gelacht und weiter ging's. Und offenbar war der lockere Umgang genau richtig. Jedenfalls bekam ich später die Rückmeldung von Felix, dass er gegen Ende der ersten Einheit deutlich weniger Symptome gehabt hätte als normal und auf jeden Fall dabei bleiben wolle.

Die Ärzte versuchen mit einem Minimum an medikamentöser Therapie die Symptome zu dämpfen. Mit Erfolg. Inzwischen konnte die Dosierung sogar verringert werden. Da die Symptome aber nicht beseitigt werden können, macht Felix eine auf „habit reverse“ basierende Verhaltenstherapie, die hilft, Günthers Aktivitäten umzuleiten. Außerdem probiert Felix noch einige andere Tricks aus. Er merkt ungefähr eine Sekunde vor dem Ausbruch eines Tics, dass dieser sich anbahnt, und übt nun, die Energie umzuleiten, z.B. in den Bizeps. Eine andere Methode ist es, sich einen Energieball in der Brust vorzustellen. Wenn dieser sich ausdehnt und zu explodieren droht, muss er versuchen, den Energieball mit seiner Vorstellungskraft wieder auf normale Größe zu reduzieren. All das funktioniert natürlich nur, wenn man sehr achtsam und nicht abgelenkt ist, was also naturgemäß nicht so häufig vorkommt. Schließlich sitzt ein normaler Mensch nicht ständig ruhig irgendwo herum und lauscht auf sein Innenleben - und ein mittlerweile 14-jähriger Jugendlicher schon gar nicht.

Ob wir mit den QiGong-Übungen, bei denen wir ja auch viel mit Vorstellungskraft, Energiebällen und Achtsamkeit arbeiten, Felix sinnvoll unterstützen können, wird sich noch zeigen. Jedenfalls scheinen ihm die Entschleunigung und auch die Akzeptanz in der Gruppe sichtlich gut zu tun. Und manchmal, wenn er Blödsinn macht, und ich ihn frage, ob das jetzt Günther war, bekomme ich ein breites Grinsen und die Antwort: „Nee, das war ich!“

Andrea Schepers & Felix

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de.

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text / Bild, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, diese für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...