

Der Schock einer Amputation sitzt tief und vor den Betroffenen liegt ein langer Weg. Vieles, was einst selbstverständlich war, muss neu gelernt werden. Die Selbsthilfegruppe „Standbein“ hilft. Hinter jedem Wort steht Erfahrung.

# Schmerz, wo nichts mehr ist

Amputierte treffen sich in Selbsthilfegruppe „Standbein“ – Rat bei seelischen Nöten und praktischen Fragen

**KULMBACH/BAYREUTH**  
Von Udo Bartsch

Es ist ein heftiger Stich wie von einer Nadel, der Frank Herold hin und wieder durchzuckt. Doch wenn er die Stelle anfassen will, dann greift er immer wieder ins Leere. Der 40-Jährige lebt seit elf Jahren ohne linken Fuß. In diesen Jahren hat er vieles neu gelernt. Auch den Umgang mit dem elektrisierenden Stich – dem Phantomschmerz, der nach der Amputation blieb.

Wie Frank Herold leiden auch andere Amputierte unter Phantomschmerz. Andere, die sein Schicksal teilen, spüren ein Kribbeln im Stumpf, als liefen Ameisen darüber. Mit dem Gefühl lebt er nicht allein. Das hat der 40-Jährige im Kreis der Selbsthilfegruppe „Standbein“ erfahren. Dort trifft er sich regelmäßig mit anderen Amputierten aus der Region.

Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl, aber auch eine unverblühte Direktheit bestimmen den Umgangston. In der Selbsthilfegruppe, die eigentlich gar nicht so genannt werden will und sich als Forum versteht, tauschen bein- und armamputierte Männer und Frauen ihre praktischen Erfahrungen aus und helfen sich auch aus seelischen Tiefs heraus. Man kennt sich gut und jeder weiß, wovon er spricht.

## Ein langer Weg

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“ – diese banal klingende Weisheit gilt auch für die Amputierten. Sie steht aber nur am Anfang eines langen Weges und hilft letztlich nicht viel weiter.

Jeder Amputierte kommt früher oder später an einen bestimmten Punkt. Dann verinnerlicht er die Amputation, sie wird Teil seines Bewusstseins, ist dann Teil der Identität.

„Man muss die Amputation annehmen“, erklärt Wolfgang Zagel, Betreuer aus Bayreuth, diese seelische Veränderung. Es helfe nicht weiter, anderen die Schuld am Schicksal zu zuschieben oder gar die Ärzte dafür verantwortlich zu machen.

„Die Amputation ist oft die einzige Alternative zum Tod“, sagt Frank Herold. Damit müssen sich Betroffene abfinden. Das ist ein großer Schritt. „Man darf sich nicht aufgeben“, so Herold weiter. Stattdessen muss der Blick nach vorn gerichtet, müssen Ziele gesetzt und ein eiserner Wille entfaltet werden, so die Erfahrung der Älte-

ren. Wer zu den „Standbein“-Treffen kommt, der hat die erste Krise nach der Operation gemeistert und große Niedergeschlagenheit überwunden. Schon im Krankenhaus, bereits vor dem schweren Eingriff stehen erfahrene Helfer den Betroffenen bei.

Ein Körperteil verloren, aber das Leben gewonnen – diese Maxime bestimmt die Einstellung der meisten jüngeren Amputierten, wenn sie den Verlust eines Körperteils seelisch aufgearbeitet haben.

Frank Herold hat vor elf Jahren dem Tod ins Auge gesehen. Den Betriebselektriker traf damals ein Stromschlag. Eine Spannung von 20 000 Volt und 40 Ampere fuhr ihm von der rechten Schläfe durch den Körper und trat am linken Fuß wieder aus. Verbrannte Haut am Kopf, ein verkohlter Fuß, aber dank schneller Hilfe überlebte er den Arbeitsunfall.

Heute sagt der früher leidenschaftliche Fußballer sogar, er habe nach der Amputation noch Lebensqualität gewonnen. „Ich habe gelernt, alles besser zu schätzen.“ Die Kinder, seine Frau, schönes Wetter.

All das war ihm früher zu selbstverständlich, wie er findet. Heute freut er sich daran, weil er gerade Kleinigkeiten mit anderen Augen sieht.

Dennoch: „Das kennen wir alle: Wenigstens einmal im Jahr fliegt die Prothese gegen die Wand“, schildert Herold, wenn Wut und Verzweiflung aufeinandertreffen. Wenn der Schaft der Prothese nicht richtig sitzt, wenn er drückt und am Ende wunde Stellen bleiben. Es können 1000 Kleinigkeiten sein, die einem Amputierten das Leben schwermachen.

„Jeder Mann darf einmal weinen“, erklärt Wolfgang Zagel und schiebt gleich nach: „Aber nur eine Viertelstunde, denn Jammern bringt nichts.“

Die Gruppe hilft dann weiter. „Lass dich nicht hängen“, so die ersten Worte an den Neuling, dem es nicht geht.

## Wie ein Fremdkörper

„Es geht bei uns um Erfahrungen, die wir als Amputierte gemacht haben“, so Frank Herold. „Mehr können wir nicht geben.“ Doch all das ist authentisch. Wer darüber spricht, hat es selbst erlebt und durchlitten. Das ist authentisch und überzeugt.

Die Probleme der Amputierten sind oft die gleichen. Die meisten kennen auch das Phantomgefühl. „Ich stelle mir vor, ich könnte meine Zehen bewegen“, schildert Herold dieses Phä-



Frank Herold treibt gern Sport. Auch nach der Amputation.

Foto: red

nomen. „Er wird ständig daran erinnert, dass er kein echtes Bein hat. Es wirkt wie ein Fremdkörper“, so Herold. Das Gefühl bleibt viele Jahre, wie er weiß. Und es verlangt viel Geduld und Kraft, damit fertig zu werden.

## Stolperfallen zu Hause

Frank Herold sagt: „Das Leben geht weiter, aber anders.“ Und das sagen die Älteren den Neulingen: „Du musst dich umstellen, das meiste von frü-

her wirst du auch künftig machen können. Vielleicht nicht ganz so schnell.“

Es sind aber auch ganz praktische Dinge, über die in der Gruppe gesprochen wird: die Stolperfallen zu Hause, rutschende Teppiche, ein Aufzug im Haus und das linksstehende Gaspedal im Auto oder gar das Hand-

gas. Ältere Amputierte haben da einen Wissensvorsprung, wie mit 1000 Kleinigkeiten umzugehen ist. Sie wissen auch, wo es staatliche Hilfen gibt und wie man in ihren Genuss kommt. „Der

Orthopädietechniker wird der beste Freund“, so Wolfgang Zagel.

In den zurückliegenden elf Jahren hat Frank Herold hart an sich gearbeitet.

Nach der Amputation trat er eine Umschulung an und bildete sich fort. „Glücklicherweise hat mein Arbeitgeber treu zu mir gehalten“, sagt er dankbar. Er hat eine neue Familie gegründet und treibt trotz Amputation viel Sport. Er läuft regelmäßig und beteiligt sich sogar an Langstreckenwettbewerben.

## Treffen auch in Bayreuth

**KULMBACH/BAYREUTH.** Die Selbsthilfegruppe „Standbein“ beabsichtigt, regelmäßige Treffen auch in Bayreuth zu halten. Probleme, die nach einer Amputation zu bewältigen sind, bestehen am wenigsten im Erlernen der neuen Mobilität mittels der Prothesenversorgung.

Daran arbeiten in den Kliniken und Rehasentren Fachteams von Ärzten und Therapeuten bis hin zu den Orthopädietechnikern. Doch was kommt dann, wie geht es weiter? Wichtige Unterstützung ist dabei das vertrauensvolle Gespräch mit anderen Betroffenen. Erfahrungsaustausch untereinander als gelebte Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Selbsthilfegruppe ist kompetente Anlaufstelle für Beratung, Hilfe in sozialen und allgemeinen rechtlichen Belangen und als Ort der guten Gespräche, um Kraft zu tanken für den Alltag. Die Gruppe „Standbein“ gehört zum Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e. V.

Bei Bedarf steht ein Expertenteam aus Ärzten, Ergo- und Physiotherapeuten, Diabetes- und Ernährungsberatern, aus im Sozial- und Medizinrecht erfahrenen Juristen, Orthopädietechnikern, bis hin zu Krankenkassenspezialisten, für detaillierte Beratungen bereit.



Die Selbsthilfegruppe „Standbein“ will sich zukünftig regelmäßig in Bayreuth treffen.

Foto: red

### Standbein

Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte

**Für wen:**  
Menschen mit Amputation und deren Angehörige in allen Mobilitätsklassen

**Treffen wann:**  
Am zweiten Mittwoch im Monat

**Treffen wo:**  
Kesselstube, Hans-Herold-Straße 2, Kulmbach

**Teilnehmer:**  
30, 20 nehmen regelmäßig an Veranstaltungen teil

**Gegründet:**  
Mai 2007

**Ansprechpartner:**  
Frank Herold, Telefon 0178/45085

**Besonderheiten:**  
Kein Beitrag, kostenlos