

WOCHENENDE

SÜDKURIER · SAMSTAG, 3. DEZEMBER 2022

Die Radolfzellerin Gaby Fezer erlitt vor Jahren eine schwere Hirnblutung. Yoga gab ihr die Kraft, wieder zur Gesundheit zurückzufinden. Heute macht sie anderen Kranken und Behinderten Mut

Vom Tiefpunkt nach oben



BILD: MILAZVERVA - STOCK.ADOBE.COM

VON NICOLA REIMER
wochenende@suedkurier.de



Die Treppen in ihrem Haus zu bewältigen ist für Gaby Fezer beschwerlich. Das rechte Bein zieht sie nach, ihre rechte Hand liegt an den Oberkörper gepresst. Oben in ihrem Yoga-Raum angekommen, lässt die Radolfzellerin sich geschmeidiger als die Reporterin auf einem Yogakissen nieder. Sie gießt lächelnd Tee ein und beeindruckt mit ihrer positiven Ausstrahlung.

Gaby Fezer lebte stets gesund und war sportlich aktiv. Mit Yoga, Rudern und Radfahren, Wandern und Langlauf kompensierte die Zweifachmutter ihren anspruchsvollen Job als Leiterin eines Tageszentrums für Menschen mit Hirnverletzungen in der Schweiz. Dann kam der Wintertag im Jahr 2017, der alles veränderte. Während einer Langlauf-tour im Engadin brach sie plötzlich zusammen.

Eilig mit dem Hubschrauber auf die Stroke Unit des Krankenhauses in Chur eingeliefert, diagnostizierte man eine Hirnblutung. „Ein Drittel stirbt an dieser Art von Verletzung“, so die heute 57-Jährige, „ein Drittel bleibt schwerbehindert und ein Drittel hat Glück. Dazu gehöre ich.“ Die zurückgebliebene Behinderung ist unübersehbar, die Schilderung, wie sie die ersten zwei Jahre nach der Hirnblutung erlebte, klingt bedrückend.

Rechtsseitig gelähmt, konnte sie nur mühsam einige wenige Schritte gehen. Mit verwaschener Sprache und kaum fähig, sich mitzuteilen, verbrachte sie zunächst ein Vierteljahr stationär in der Allensbacher und Konstanzer Schmieder Klinik. Nach der Entlassung war sie zunächst nicht nur auf die Hilfe ihrer Familie angewiesen, sondern musste sich zudem auch noch mit unzähligen Anträgen und einem Berg von Bürokratie herumschlagen.

„Alleine die Anerkennung meiner Schwerbehinderung war ein Kraftakt und es dauerte schließlich drei Jahre, bis ich einen Behindertengrad von 80 vom Sozialgericht zugesprochen bekam“, erzählt sie kopfschüttelnd. „Da arbeite ich mit Menschen, die mit einer Hirnverletzung leben, und ich dachte, mich gut in sie hineinversetzen zu können, und dann sitze ich auf einmal auf der anderen Seite des Schreibtisches und bin selbst betroffen. Nun kenne ich sowohl die berufliche als auch die persönliche Seite der Inklusion und Bürokratie.“

Als ihr Arbeitgeber ihr dann noch unvermittelt kündigte, hatte sie zwei Möglichkeiten. „Entweder ich verzweifle, resigniere und finde mich mit meiner Situation ab, oder ich nutze das Schicksal als Chance. Und so begann mein Weg der Verwandlung.“

Gaby Fezer ist systemische Beraterin, Sozialarbeiterin und Yogalehrerin mit langen Jahren Berufserfahrung in den Bereichen Inklusion, Migration und Projektmanagement. Seit 30 Jahren befasst sie sich mit dem Thema Inklusion im Bereich Bildung und Beruf. In einem Praxissemester durfte sie im Jahr 1990 in Malaga gelebte Inklusion in einer Schule erleben.

„Traurigerweise hat sich in Deutschland in den letzten 30 Jahren wenig verändert. Menschen mit Behinderungen verdienen oft nur 1,40 Euro pro Stunde und liegen damit weit unter dem Mindestlohn. Und auch beim Thema Barrierefreiheit nimmt Deutschland im internationalen Vergleich einen abgeschlagenen Platz ein“, berichtet sie. Wenn man bedenke, dass ein Drittel der Menschen kurz-, mittel- oder langfristig mit einer Behinderung leben, dann sei das mehr als traurig.

In der leidvollen Zeit ihrer körperlichen Verwandlung und eingeschränkten Mobilität merkte sie, dass es für die Hürden der Bürokratie mit Behörden und Krankenkassen einen langen Atem und klaren Kopf braucht. „Sowohl meine Angehörigen als auch ich haben in dieser Zeit Kraft aus dem Yoga geschöpft“, erzählt sie. „Und zwar dem Yoga mit all seinen Facetten, mit seiner Philosophie, Meditation, den Atem- und Körperübungen, mit einer ayurvedischen Lebensführung, Ernährung und ganzheitlichen Medizin. Mit diesem Kraftpool ist es mir gelungen, meinen Körper, Geist und die Seele zu stärken.“

In den Reha-Kliniken hatte Gaby Fezer gesehen, dass nicht nur die Patienten, sondern auch pflegende Angehörige oft überfordert sind, an ihre persönlichen Grenzen kommen, der Belastung kaum standhalten können. Inspiriert durch den großen Yogameister B. K. S. Iyengar wollte sie die Kraft des Yoga, die sie selbst erfuhr, an andere weitergeben.

Sie absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin für die im westlichen Teil der Erde am häufigsten verbreitete Hatha Yoga. Und dann entwickelte sich der weiterführende Weg rasant. Im April 2021 gründete sie mit zwölf weiteren Personen den Verein „Yoga hilft am See e. V.“, um mit der Kraft des Yoga Menschen mit Behinderungen und pflegenden Angehörigen Kraft, Energie und Freude zu geben und gleichzeitig die Inklusion am See zu fördern.

Auch die Öffentlichkeit wollte sie so für das Thema Inklusion und Yoga sensibilisieren und in der Bodenseeregion ein positives Beispiel entwickeln. Im Juli 2022 wurde Gaby Fezer Behinderterbeauftragte der Stadt Radolfzell.

Beim Oberbürgermeister stößt sie auf offene Ohren, wenn sie dazu beiträgt, dass Inklusion in Radolfzell und am See gelebt werden darf. So wird auf Anregung des Vereins im kommenden Winter im Radolfzeller Universum Kino der Film „Yoga – Kraft des Lebens“ von Stéphane Haskell gezeigt. Der Verein bietet Gruppenunterricht an und Einzelcoachings für interessierte und betroffene Personen und Institutionen.

„Yoga kann unterstützend wirken“



Prof. Dr. Joachim Liepert ist ärztlicher Leiter der Schmieder Kliniken Allensbach. Er erklärt, welche Rolle Yoga in der Schlaganfall-Therapie spielen kann.
BILD: KLINIKEN SCHMIEDER

Herr Professor Liepert, welche Therapien werden nach Schlaganfall eingesetzt?

Untersuchungen zeigen, dass die Spiegeltherapie insbesondere bei Patient:innen mit schwereren Lähmungen der Hand zur Funktionsbesserung beitragen kann. Hier nutzt man einen Spiegel als visuelle Stimulation zur Anbahnung von Bewegungen. Auch die Wirksamkeit der roboter- und gerätestützten Therapie ist nachgewiesen.

Wie werden die psychischen Folgen aufgefangen?

Wenn ein Schlaganfall die Biochemie des Gehirns verändert und es zu einem depressiven Syndrom kommt, werden Antidepressiva verabreicht – gegebenenfalls in Kombination mit einer psychologischen Unterstützung. Patienten benötigen Motivation und Disziplin, um regelmäßig therapeutisch zu trainieren. Daher ist es wichtig, möglichst schnell wieder aus der Depression zu finden.

Halten Sie Yoga nach Schlaganfall für therapeutisch sinnvoll?

Es gibt keine ausreichende Evidenz, dass Yogaübungen sinnvoll sind. Betrachtet man jedoch den mentalen, psychischen Aspekt, dann kann man die Frage mit Ja beantworten. In einigen Bereichen kann Yoga gegebenenfalls auf körperlicher Ebene unterstützend wirken, jedoch nicht als Ersatz für andere Therapien. (nic)



Yoga gibt ihr Kraft:
Gaby Fezer erlitt 2017 eine Hirnblutung.

BILD: NICOLA REIMER

Schwerbehindert

Zahlen: Laut Statistik des Landesamtes Baden-Württemberg waren im Jahr 2021 in Baden-Württemberg 8,6 Prozent der Bevölkerung schwerbehindert. Ausgedrückt in Zahlen bedeutet das bis zum Jahresende 2021 insgesamt 957 415 Menschen. Als schwerbehindert gelten Personen, denen von den Versorgungsämtern ein Grad der Behinderung von 50 und mehr zuerkannt worden ist und die einen gültigen Schwerbehindertenausweis besitzen.

Infos und Kontakt: www.yoga-hilft-am-see.de. Kontakt: Gaby Fezer, Mail: info@yoga-hilft-am-see.de (nic)