



Durch Geschichten zum Erfolg – Ergostories

Anne Truninger, Barbara Aegler, Céline Delmée



Heute schon an eine Geschichte gedacht? Und nein, hierbei geht es nicht um 1.001 Nacht, sondern die Art, wie das menschliche Hirn funktioniert. Tagtäglich beschäftigen wir uns mit Geschichten, seien es unsere eigenen oder die unserer Mitmenschen. Das menschliche Hirn denkt in Geschichten und das wollen sich die Projektinhaberinnen Anne Truninger, Barbara Aegler und Céline Delmée mit „Ergostories – bewegende Erfolgsgeschichten“ zu Nutze machen.

1. Zurück in die Vergangenheit

Lockdown 2020. In den Medien ist das Corona Virus Thema Nr. 1 und dadurch rücken auch die Gesundheitsberufe ins Rampenlicht. Es wird geklatscht und endlich anerkannt, wie wertvoll die Arbeit der Ärztinnen, Pflegerinnen, Physiotherapeutinnen und Hebammen ist. Doch etwas fehlt hier. Wo ist die Anerkennung für die Arbeit der Ergotherapeutinnen, die auch während des Lockdowns im akuten und stationären Setting tätig waren? Oder mittels Online-Meeting ihre Klientinnen von zu Hause aus unterstützten?

Es hätte ein gelungener Start für die Ergotherapie sein können, auch mal etwas vom Rampenlicht abzukommen. Vielleicht müssten wir Ergotherapeutinnen dann auch nicht mehr so oft die Frage beantworten: „Also was genau macht ihr in der Ergotherapie? Ist das sowas wie Physiotherapie?“

Sichtlich frustriert von der ganzen Situation stieß Barbara Aegler zufällig auf einen Artikel, indem ein Projekt aus Großbritannien vorgestellt wurde (ergopraxis 4/20, S. 40). Bei diesem wurden hunderte von Erfolgsgeschichten aus dem Alltag der Ergotherapie gesammelt und geteilt, um der Welt zu zeigen, was hinter diesem Beruf steckt. Das Projekt „Small change, big impact“ inspirierte Barbara Aegler und für sie stand fest, dieses Format auch im deutschsprachigen Raum zu etablieren. Gemeinsam mit Angela Nacke startete sie 2020 das Projekt „Ergostories“, welches großzügig durch die Stiftung für Ergotherapie (www.ergo-stiftung.ch) und Innosuisse (www.innosuisse.ch) unterstützt wurde. Ergostories hat folgende Ziele:

- Stärkung der Ergotherapeutinnen
- Bekanntheit des Berufes
- Wertschätzung des Berufes

2. Dem Fachkräftemangel entgegenwirken

Der Bedarf an Fachkräften in den Gesundheitsberufen wird stetig steigen. Für die Ergotherapie wird eine Erhöhung des Bedarfs von 49 Prozent in der Deutschschweiz prognostiziert, wenn man sowohl die Bevölkerungsentwicklung als auch ein Wachstum der Inanspruchnahme berücksichtigt. Die Förderung des Berufsverbleibs der aktuell tätigen Ergotherapeutinnen ist eine Möglichkeit, dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Ein Faktor, der das Verbleiben beeinflussen kann, ist unsere Berufsidentität (Degen et al., 2016; Ballmer et al., 2022). Mit dem Projekt *Ergostories – bewegende Erfolgsgeschichten* soll diese gestärkt werden.

3. Storytelling als Medium

Haben Sie heute auch schon ein Reel angeschaut oder in einem Beitrag in den Sozialen Medien eine Geschichte gelesen? Fast täglich nehmen wir durch die Sozialen Medien teil an Geschichten und Geschehnissen von anderen Menschen rund um die Welt. Schauen wir zurück in die Geschichte der Menschheit, ist das nichts Neues, denn seit jeher werden Märchen und Mythen miteinander geteilt. Nur geschieht dies zur Zeit der Sozialen Medien um ein Vielfaches schneller und die Reichweite ist enorm gestiegen. Geschichten zu erzählen ist eine alte Methode, um Wissen und Werte zu vermitteln.

► Kleines Denkbeispiel: Erinnern Sie sich an eine Klientin, die Sie länger begleitet haben? Können Sie sich an die Geschichten erinnern, die sie Ihnen während der Therapie erzählt hat? Oder wissen Sie noch, welches Alltagsziel sie unbedingt erreichen wollte? Vermutlich können Sie sich an das eine oder andere erinnern. Nun, wissen Sie auch noch, was die zahlenbasierten Messergebnisse, wie z. B. die kg auf dem Jamar, vor und am Ende der Therapie waren? Zweites ist deutlich schwieriger zu erinnern, denn das menschliche Hirn kann sich Geschichten um einiges besser merken als nackte Zahlen und Fakten. Der Neurowissenschaftler Uri Hasson hat aufgezeigt, dass die Zuhörenden eine lebhaft erzählte Geschichte wortwörtlich „miterleben“. Hört eine Person eine gruselige Geschichte, kann es zu einem erhöhten Stresspegel kommen. Dies wiederum führt zu einer vorübergehenden Erhöhung der Herzfrequenz und kann sogar eine erhöhte Schweißreaktion auslösen. Im Hirn werden diverse chemische Botenstoffe (Hormone und Neurotransmitter) freigesetzt und dieselben Hirnareale werden bei der Protagonis-

tin sowie der ZuhörerIn aktiviert. Geschichten haben die Macht, uns in ihren Bann zu ziehen und emotionale sowie physische Reaktionen auszulösen.

4. Von Hollywood nach Zürich

Geschichten können in unterschiedlichsten Formen aufgebaut sein. Schaut man zur Filmindustrie nach Hollywood, begegnet man hauptsächlich der Heldinnenreise, die sich an *The Hero's Journey* von Joseph Campbell orientiert. Christopher Vogler hat diese Heldinnenreise in zwölf Schritte aufgeteilt.

Für die Erfolgsgeschichten bei Ergostories orientieren wir uns auch an diesem Format, jedoch etwas verkürzt auf das ATE-Format:

- Ausgangslage
- Transformation
- Ende

In der **Ausgangslage** soll die Klientin empathisch beschrieben werden, ohne ihre Anonymität zu verletzen. Damit die LeserInnen Empathie mit ihr aufbauen können, sollen ein paar persönliche Eigenschaften beschrieben werden, die zur Identifikation mit ihr anregen. Hierbei können Hobbies benannt, Charaktereigenschaften oder Rollenbilder beschrieben werden. Weiter wird dargelegt, was aufgrund der Diagnose im Alltag der Klientin herausfordernd oder nicht mehr umsetzbar ist – ihr Handlungs-Problem, warum die Klientin in die Ergotherapie kommt.

Bei der **Transformation** wird aufgezeigt, was konkret in der Ergotherapie gemacht wurde. Wie konnte das Problem behoben werden oder an welchen Therapiezielen wurde gearbeitet? Dabei ist es wichtig, dass der Fokus auf der Handlungsebene liegt und somit unserem aktuellen Berufsparadigma entspricht.

Am **Ende** wird beschrieben, was im Alltag der Klientin erreicht wurde. Wie konnte ihr Handlungs-Problem gelöst werden, sodass sie an Selbstständigkeit oder Teilhabe dazugewonnen hat? Was kann sie jetzt wieder? Weiter soll für das Happy-End der Geschichte die Zufriedenheit der Klientin sowie die ihres Umfelds hervorgehoben werden.

Die Geschichten sollen in Form einer Kurzgeschichte geschrieben werden und möglichst viele Emotionen bei den Lesenden anregen. Es ist somit ein ganz anderer Schreibstil als die uns sonst bekannten Therapieberichte. Berichte sind faktenbasiert und benutzt



Die 12 Schritte der Heldenreise nach Christopher Vogler

zen Fachjargon. Die Geschichten, die für Ergostories geschrieben werden, sollen auch für Nicht-Ergotherapeutinnen verständlich sein. Mit einem möglichst bildhaften Schreibstil und einer einfachen Sprache werden die Geschichten besser in Erinnerung behalten. Dadurch kann auch die breite Gesellschaft darüber aufgeklärt werden, was Ergotherapie ist und wie wir Ergotherapeutinnen arbeiten.

4.1 „Mein Weg“ von Gaby Kirsch

► **Ausgangslage:** Jens, ein sehr engagierter und lebensfroher Schuldirektor, entwickelt unerwartet eine Hirnstammzephalitis. Innerhalb weniger Wochen führt dies zu starker Ataxie (unkoordinierte Bewegungen). Sobald Jens versucht, etwas zu greifen, schlagen seine Extremitäten unkontrolliert aus, was zu umgefallenen Kaffeebechern und starker Sturzgefahr führt. Wenn Jens spricht, klingt es holprig und schwer verständlich. Im Rollstuhl sitzend, fragt er sich verzweifelt: „Wer bin ich noch, wenn ich mich nicht mehr selbst versorgen, meinem Beruf als Schulleiter oder meinen Leidenschaften wie Radfahren, Reisen und Fußball nachgehen kann?“

► **Transformation:** Nach der Reha beginnen wir, erfolgreiche Alltagsaktivitäten zu reflektieren. Mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (u. a. eine Methode zur Annahme und Anpassung an schwierige Situationen) lernt Jens, seine Situation anzunehmen. Er erinnert sich an seine mentale Stärke aus früheren

Sportwettkämpfen und schafft es, bei motorischen Aktivitäten die nötige Ruhe zu bewahren. Wir können die Ataxie nicht „wegzaubern“, aber Jens lernt, wichtige Alltagsaktivitäten wie Rasieren und Frühstück zubereiten mit Geduld und der Situation angepasst auszuführen. Umwelтанpassungen wie bruchsicheres Geschirr und abgeflachte Türschwellen ermöglichen ihm mehr Selbstständigkeit. In der Garage wartet sein E-Bike auf ihn, mit dem er wieder Fahrradtouren unternehmen kann.

► **Ende:** Nach vier Jahren gemeinsamer Arbeit feiern wir Jens' Erfolge. Mit reduziertem Therapiebedarf fährt Jens nun allein mit einem E-Bike, trifft regelmäßig Freunde, geht schwimmen und erledigt Bankgeschäfte eigenständig. Er plant sogar Reisen. Trotz der Einschränkungen sagt er: „Ich lebe gut!“ Diese Erfahrung hat ihm gezeigt, dass es immer Wege gibt, ein erfülltes Leben zu führen!

4.2 „Augenaufschlag“ von Andrea Petrig

► **Ausgangslage:** Sabrina, meine jugendliche Klientin, wollte sich die Augen mit Wimperntusche schminken. Die Schwierigkeit bestand darin, dies auch mit einem Intensionstremor zu können: Je näher ihre Hand ihrem Auge kam, desto stärker wurde das Zittern. Die Wimperntusche landete irgendwo, aber nicht an den Wimpern!

► **Transformation:** Sabrina und ich probierten alle Varianten von Körper- und Armhaltungen aus: wie sit-

zen, wie den Arm, das Handgelenk auf welcher Höhe abstützen, wie die Wimpertusche halten ...?

► **Ende:** Nach einigen Versuchen fanden wir heraus, wie sie stabil sitzen und mit viel Unterstützungsfläche die Bewegungen ihrer Hand optimal kontrollieren konnte. Die Anpassungen dazu zu Hause konnte sie allein vornehmen. Sie war glücklich mit den selbstständig getuschten Wimpern und nahm sich als nächstes den Lidstrich vor ...

4.3 „Da simma dabei, dat is prima!“ von Natalie Gätz

► **Ausgangslage:** Melanie, eine 45-jährige verheiratete, lebensfrohe Frau, arbeitete als Verkäuferin, als sie plötzlich einen hypoxischen Hirnschaden erlitt. Mehrere Monate später ist sie nun in der Reha, kann nach wie vor nicht sprechen und braucht bei allen alltäglichen Dingen, wie sich anziehen oder essen, viel Hilfe. Wenn sie in einer Gruppe von Menschen ist, wirkt sie sehr angespannt, beginnt dann im Raum „umherzuwandern“ und sondert sich ab.

► **Transformation:** Melanie liebte Musik, und so haben wir in der Ergotherapie zusammen mit ihrem Ehemann eine Playlist ihrer früheren Lieblingslieder erstellt. Dann haben wir mit ihr das Tragen der Kopfhörer wieder erlernt und wie sie ausdrücken kann, wann sie Musik hören möchte.

► **Ende:** Ein paar Wochen später klappt es und Melanie kann wieder selbstständig Musik hören. Sobald sie in die Welt der Musik abtaucht, entspannen sich ihre Gesichtszüge und man hört sie oft mitsingen – „da simma dabei, dat is prima ... viva Colonia!“ Sie wirkt freudig entspannt und beginnt sogar, wieder mit anderen Menschen zu interagieren.

5. Blick in die Zukunft

Seit der Entstehung des Projekts ist viel passiert und wir haben bereits über 30 freudige Erfolgsgeschichten gesammelt. Erfolgsgeschichten stärken unseren Zusammenhalt als Berufsgruppe, fördern unsere Berufsidentität und ermöglichen es, als Ergotherapeutinnen mehr ins Rampenlicht zu treten. Wir sind uns sicher, dass jede unter uns täglich eine kleine oder große Erfolgsgeschichte erlebt, die nur darauf wartet, mit anderen geteilt zu werden. Unsere englischen Kolleginnen konnten mit über 600 Geschichten bereits einiges an Wertschätzung und Bekanntheit erreichen. Wenn jede Ergotherapeutin im deutschsprachigen Raum

eine Geschichte teilt, dann gelingt uns das auch. Und das Großartige dabei ist: Es stärkt einen selbst. Erzählen Sie uns davon unter www.ergostories.ch. DANKE!

*Für die Lesbarkeit wurde nur die weibliche Form gewählt. Natürlich sind auch alle weiteren Geschlechter mitumfasst.

Literatur:

Degen, K., Ragni, T., Bieri, D. & Marti, S. (2016): Fachkräftemangel in der Schweiz. Indikatoren-System zur Beurteilung der Fachkräftenachfrage. Bern: SECO.

Ballmer, T., Aegler, B., Nacke, A. & Gantschnig, B. (2022): Die Ergotherapeut*in als Erzähler*in: Literaturreview zu Zusammenhängen zwischen Storytelling, Berufsidentität, Berufszufriedenheit und Berufsverbleib. *Ergoscience*. 17(03):90-95.

Janssen, C. (2020): „Unterschätze niemals die Kraft einer guten Geschichte“ – Öffentlichkeitsarbeit für Ergotherapie in Grossbritannien. *Ergopraxis*. 13(04):40-43.

Die Autorinnen:



(von links nach rechts)

Barbara Aegler, Dipl. Ergotherapeutin MSc.,
Inhaberin der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie GmbH in Zürich

Anne Truninger, Dipl. Ergotherapeutin BSc.,
Mitarbeiterin im Gesundheitszentrum für das Alter Witikon

Céline Delmée, Dipl. Ergotherapeutin BSc., cand. MSc.,
Mitarbeiterin in der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie GmbH in Zürich

Kontakt: info@ergostories.ch

Stichwörter:

- Ergostories
- Erfolgsgeschichten
- Storytelling