

# ALLES BRICHT AUF

## Der große Knall

**A**m 13. Juli 1998 hatte ich einen Autounfall. Ich wurde bei etwa 85 Stundenkilometern durch die geschlossene Scheibe der Fahrertür meines Wagens geschleudert. Wie, weiß ich bis heute nicht genau.

Alles sollte sich daraufhin ändern. Was dieses *Alles* sein sollte, wusste ich damals noch nicht. Ich ahnte es auch nicht. Zu sehr war ich mit mir selbst beschäftigt. Mit all den körperlichen Einschränkungen, die ich erfahren hatte. Ein- einhalb Seiten umfassten die ärztlichen Diagnosen.

Nun lag ich da, im Grün des Baumgrabens. Auf meinem Rücken und voller Angst, querschnittsgelähmt zu sein.

Ich hatte mitbekommen, dass ich durch die Seitenscheibe ins Freie katapultiert sein musste: In meinem Flug durch sie hindurch konnte ich meinem Auto noch hinterherschauen, wie es sich um zwei weitere Bäume wickelte und dann nach zwei, drei weiteren Umdrehungen auf offener Straße zum Stehen kam. Glücklicherweise war morgens um sieben Uhr noch nicht allzu viel Verkehr.

Ich versuchte, ruhig zu bleiben und ganz langsam meine Zehen in Richtung meiner Knie zu ziehen. Das hatte ich einmal in einem Erste-Hilfe-Kurs gelernt: »Wenn jemand fast schmerzfrei seine Zehen in Richtung seiner Knie ziehen kann, ist mit großer Wahrscheinlichkeit davon auszugehen, dass er keine Querschnittslähmung hat«, sagte damals unser Lehrer.

Das beruhigte mich ein wenig. In meinem Empfinden dauerte es ewig, bis endlich Hilfe kam. Drei, vier Menschen – ich kann mich nicht mehr so genau erinnern – standen ein paar Meter entfernt von mir und starrten mich an.

Ein Moment, den ich nie vergessen werde. Zwischen ihnen und mir waren Welten. Ihrer Körpersprache nach zu urteilen, diskutierten sie aufgeregt, was wohl geschehen sei.

Endlich kam jemand. Eine junge Joggerin sah mich von Weitem und fasste sich ein Herz. Ich bin ihr noch heute dankbar, dass sie sich neben mich kniete, meine Hand hielt, beruhigend auf mich einredete und den Notarzt holte. Ganz selbstverständlich und liebevoll.

Weniger liebevoll war da der Polizist, der kurz danach erschien. Barsch und ohne jegliches Mitgefühl fuhr er mich an, ob ich denn getrunken hätte. Und ich lag da: mit Anzug, Hemd, Krawatte, Weste. In voller Unternehmensberateruniform.

### **Mein sinnloser Kampf gegen die Realität**

Schon wenige Tage nach meinem Unfall war klar: Ich hatte die nächsten Monate, vielleicht sogar Jahre, mit erheblichen Einschränkungen zu rechnen. Vor allem Verletzungen der Wirbelsäule und des Nervensystems machten mir zu schaffen. Die Koordination des rechten Beines war gestört. Mein rechter Fuß knickte immer wieder ein. Vollkommen unvermittelt. Und ich fiel auf die Nase.

Rund dreieinhalb Jahre Beschäftigung mit mehr als 12 verschiedenen westlichen, östlichen und spirituellen Therapien sollten vor mir liegen. Ich kann mich gut erinnern: Ich lag im zweiten Stock meines elterlichen Wohnhauses und starrte an die Decke. Immer wieder fragte ich mich, was dieser Unfall zu bedeuten hätte.

Je länger ich lag, desto mehr bohrte es in mir: »Welchen Sinn hat das, dass ich plötzlich auf null entschleunigt wurde?« Schließlich war ich mitten in einem Lauf erfolgreicher Geschäftsaktivität. –

Und jetzt? So einfach Schluss damit?

In Hilflosigkeit und Wut war ich in mir gefangen. Immer wieder lehnte ich mich auf: »Ich will das alles nicht! Warum nur ich? Was soll das denn?« – Es quälte mich. Und immer wieder zeigte mir mein Leben: So, wie es bisher lief, konnte es nicht weitergehen.

Ich konsultierte viele Ärzte. »Was kann ich nur tun, um wieder gesund zu werden? – Und bitte so schnell wie möglich!« Jeder riet mir etwas anderes. Das nervte mich. Mein Vertrauen war dahin. Und so entschloss ich mich, erst mal die anstehenden beruflichen Aufgaben und Projekte zu sichern und zu erledigen.

Doch es half alles nichts. Mein Leben zwang mich in die Knie. Ein niederschmetterndes Gefühl. Es war schrecklich, so eingeschränkt zu sein. Mich nicht so bewegen zu können, wie ich wollte.

Fast vier Monate dauerte mein Kampf. Bis Anfang November 1998. *Gegen* meine Realität. Die ganze Zeit dachte ich nur: »Wann wird das endlich alles wieder gut? Nun geht das doch schon lange genug!«

### **Angekommen, wohin mich mein Leben haben wollte**

Nach immer neuen Versuchen des Aufbäumens war es dann so weit. Auf meinen Kampf folgte ein totaler Zusammenbruch. Körperlich, seelisch, psychisch. Nichts ging mehr im Januar 1999.

Mein Leben hatte mich *dort*, wo es mich offenbar schon länger haben wollte. Diesmal akzeptierte ich, wenn auch murrend, die Situation. Ich hatte keine Wahl.

Freunde rieten mir, einen Psychotherapeuten zu konsultieren. Es wäre sicher gut, meine derzeitige Situation in professionelle Hände zu legen, meinten sie. Dann käme ich sicher schneller wieder aus meinem Tief.

Doch ich wollte nicht. Die Erinnerung an einen früheren Therapieversuch ließ mich schauern: Schon damals fehlte mir irgendwie der Tiefgang, der Raum, in dem fühlbar hätte auftauchen können, was mich wirklich quälte. Ebenso wie ich im praktischen Alltag aus meinen Mustern herausfinden und innerlich erstarken könnte.

Nein, auf dieses damals schon erlebte Erzählen, Analysieren und »Therapieschemata-untergeordnet-Werden« hatte ich wirklich keine Lust.

Ich suchte nach einem direkteren und leichteren Zugang zur körperlichen Ebene und den tieferen Schichten meiner Seele als mir die Psychotherapie nach meiner Erfahrung und Kenntnis bieten konnte.

### **Die erste Orientierung in die Tiefen meines Lebens**

Je mehr ich mich im Rahmen unterschiedlichster Therapien mit meiner Realität konfrontierte, desto mehr wurde mir klar, dass die Ursache tiefer liegen musste.

Vor allem die ersten gut gemeinten therapeutischen Anstrengungen nach dem Unfall waren so ergebnislos gewesen, dass ich schließlich das ganze Streben nach Besserung aufgab.

›Über Monate hinweg, zwei, bis dreimal pro Woche Therapie – und kaum Besserung in Sicht: Was ist da los? Warum klappt das nicht?‹, fragte ich mich immer wieder.

Ein ziemlich dominanter Teil in mir kreierte eine fürchterliche Befindlichkeit: *»Du Versager! Jede Menge Therapie und immer noch am gleichen Punkt! Was soll denn das? Vergiss doch gleich den ganzen Müll!«* Ganz übel wurde mir.

Doch gleichzeitig, von mir unbemerkt, muss wohl ein anderer Teil in mir gewachsen sein. Ab einem gewissen Moment, den ich nicht mehr näher benennen kann, war es, als

würde er fast nach jeder Meckerattacke sagen: »*Hör nicht auf diesen negativen Teil. Halt einfach inne und schau!*«

Es fiel mir nicht leicht, mich daran zu erinnern. Vor allem tagsüber peinigte mich dieser negative Teil. Immer wieder erzeugte er die gleichen Fragen.

›Warum kommen die denn immer wieder? Ich kenne sie doch schon! Wie ein Automatismus ist das, diese ständige Quengelei. – Moment? ... Automatismus? Was beherrscht mich denn da? Was hat das wirklich auf sich, mit dieser Quälerei, mit dieser inneren Unzufriedenheit?«

Da dämmerte es mir: »*Halt inne und schau!*« Doch – ›Wornach?« – schoss es sofort in meinen Sinn. Immer und immer wieder.

Ich konnte keinen Zugang in tiefere Schichten meines Lebens finden. Immer verzweifelter wurde ich, und der Rat von Freunden, und mittlerweile auch von Ärzten im März 1999, verschärfte sich:

»Es wird jetzt wirklich Zeit, etwas zu tun. Nun gehen Sie doch zur Therapie! Der Unfall ist noch frisch. Da ist so vieles, was verarbeitet werden will!« – Doch ich wollte wieder nicht.

Ich war mir irgendwie sicher, ich würde anders herausfinden, warum dies alles geschehen war. So erkundigte ich mich, was in die von mir gewünschte Richtung zu gehen schien, und fragte jeden, der mir den Eindruck vermittelte, er könne mich den Tiefen meines Lebens vielleicht ein Stückchen näher bringen.

Alles, was mir die klassische und alternative Medizin bis dahin nicht vermittelt hatte, war nun interessant. Das Heilen der Schamanen, tibetische Heilkunst und die Beschäftigung mit Energie.

Im Laufe der Zeit wurde mir mehr und mehr bewusst, warum ich den Eindruck hatte, dass die Ursache nur tiefer zu kurieren sei:

\* Keine der Therapien, die ich bis zu diesem Zeitpunkt ge-

macht hatte, vermittelte mir, wie ich selbst den Boden für dauerhafte Heilung in mir bereiten könnte.

- \* Alle Ärzte und Therapeuten behandelten mich nur den von ihnen mental und handwerklich erworbenen Konzepten und Methoden folgend.
- \* Alle gingen davon aus, dass das mentale oder mechanische Einwirken in mein menschliches System, das gezielte Verändern eines unliebsamen Status quo, Besserung, im besten Fall Heilung, initiieren könne.

Irgendwie fühlte ich mich als ein Objekt, an dem sie sich bestätigen oder gar verwirklichen wollten. Keinen schien es meines Eindrucks nach zu interessieren, ob sein Tun mein Innerstes auch wirklich erreichen, sich dort integrieren und umsetzen könnte – von einer wirklichen, dauerhaften Besserung ganz zu schweigen.

So fiel ich, wie die meisten Patienten mit ähnlichen Befunden, selbst nach den besten Massagen, den sensibelsten craniosacralen Handgriffen und hochkarätigem osteopathischem Fingerspitzengefühl früher oder später immer wieder in meine Ausgangssituation zurück: Die gleichen Schmerzen waren wieder da. Die Ausgangssymptomatik verstärkte sich, und der Meckerer in mir bekam frischen Wind.

### **Die erste Erinnerung an frühe Fähigkeiten**

Doch gut war, dass mittlerweile fast zeitgleich zu Schmerzen und Meckerattacken immer öfter ein Erinnerungsimpuls in mir erwachte. ›Mich erinnern ... woran noch mal?‹

Nach einer Weile entspannten Ruhens in der Phase des sich verstärkenden Drängens meines Umfeldes nach Psychotherapie erinnerte ich mich, dass ich schon als elfjähriges Kind Träume hatte, die niemand so recht verstehen konnte. Träume von Ereignissen, die irgendwann einmal geschehen sollten.

So auch dieses Mal. Neu daran war nur, dass dieser Traum eine konkrete, lebensbedrohende Situation beschrieb, die mich selbst betraf. Meinen Autounfall.

Drei Nächte vor seinem Eintreten hatte ich ihn geträumt. Exakt so, wie er ablief. Ich war bei meiner Freundin Marina und wachte dreimal hintereinander schweißgebadet auf:

*Ich sah mich, wie ich auf einer großen, zweispurigen Ausfallstraße bei grüner Welle geradeaus fuhr; – wie ein schwarzer Kombi, von links kommend, plötzlich unerlaubt meine Fahrbahn kreuzte und im rechten Winkel, vielleicht sechs Meter, vor mir stand; – meinen Versuch, um dieses fahrende Fahrzeug in einer Links-rechts-Bewegung herumzuziehen; – das ruckartige Reißen meines Steuers zurück in die Gerade; – das Scheitern des Manövers; – das Ausbrechen meines Wagens und wie er sich danach in die Gegenrichtung drehte; – das wuchtige Aufsprallen mit der linken frontalen Vorderseite meines Autos an den ersten Baum nach einer Litfasssäule, in seiner vollen rechtsdrehenden Drehbeschleunigung am rechten Fahrbahnrand; – das fast gleichzeitige Schlagen der Räder der Fahrerseite an die Bordsteinkanten; – die darauf folgende, unmittelbar einwirkende Wucht des Seitenscheibenzerschlagens durch meinen Kopf; – herausgeschleudert zu werden; – mein ruckartig nach links gerichteter Katzenblick nach meinem sich um seine eigene Achse drehenden Wagen; – das Realisieren der Fahrerflucht des Rotabbiegers und meine unsanfte Landung im Grünstreifen vor dem mir gegenüberliegenden Altersheim.*

Marina wachte nach dem letzten Traumabschnitt auf und fragte mich, was ich hätte. Sie hatte offensichtlich mitbekommen, dass ich nicht das erste Mal in dieser Nacht wach war. Durchgeschwitzt versuchte ich sie zu beruhigen und redete mir ein, dass dieser Traum nur ein Ausdruck innerer Unruhe oder irgendwelcher Ängste sei, die sich eben auf

diese Weise entladen hätten. Merkwürdig, das hatte ich völlig vergessen. Ich hatte den Unfall ja geträumt. Ganz flau wurde mir mit einem Mal. –

Und die Erinnerung floss weiter:

*In dem Moment, wo mir im Zuschleudern auf den Baum bewusst wurde, dass jetzt der Traum abließ, und klar war, dass ich das Auto nicht mehr halten konnte, ließ ich alle Pedale und das Lenkrad los, und ehe ich mich versah, lag ich auf dem Rasen.*

›Komisch‹, dachte ich nach einer Weile weiteren Betrachtens, ›war dieser Unfall vielleicht ein Akt der Autoaggression? Irgendwie stimmt da etwas nicht!‹ – Ich wurde das Gefühl nicht los, dass dieses ›Etwas‹ ›etwas anderes‹ in mir verstecken wollte. Doch was sollte das bloß sein?

### **Gelebte Autoaggression – das letzte Aufbäumen eines negativ-dominanten Teils in mir**

Nachdem mich wieder einmal die Unzufriedenheit des Meckerers in mir dominierte, meldete ich mich neun Monate nach meinem Crash in einem Fitnessstudio an.

Der Meckerteil versuchte mich zu überzeugen, dass das spontan auftretende Umknicken und Stolpern meines rechten Fußes durch gezieltes Muskelaufbautraining verschwinden würde. Bei Rückenbeschwerden würde das ja schließlich auch helfen. Ich folgte seinem Rat ...

So begann ich sehr diszipliniert mit Muskelaufbautraining. Mindestens dreimal die Woche. Vor allem mit Bearbeitung und der unteren und oberen Rückenmuskulatur. Mein Nacken schmerzte noch zu sehr.

Die durch die Drehbeschleunigung entstandenen Haarrisse in seinen feineren Halteapparatsstrukturen, vor allem

auf der rechten Seite, sollten mich noch länger quälen. Es war scheußlich, neben all den Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Becken, Wirbelsäule, Schulter- und Nackenmuskulatur auch noch eine halbseitig taube Hand zu haben.

Doch es klappte nicht. Die vom Meckerer in mir prophezeiten Besserungen geschahen nicht, und so verschärfte ich das Training. Das Fitnessstudio war nach all meinen bisherigen Erfahrungen und seiner praktischen Ausrichtung nach meiner damaligen Einschätzung meine letzte Chance auf Besserung.

Die bereits früher eingetretene Klarheit, dass die Ursache des ganzen Unfallgeschehens nur tiefer zu kurieren sei, war wie ausgelöscht.

So kam, was kommen musste: Nach nur wenigen Wochen Training, im Juli 1999, verschlechterte sich mein Zustand sehr. Von einem auf den anderen Moment.

Diesen Abend werde ich wohl nie vergessen. Es war fast schlimmer als nach dem Unfall selbst. Das Stolpern war extrem. Es machte mir sogar Schwierigkeiten, den Weg von meinem Bett ins Bad zu schaffen. Auf allen vieren kroch ich dorthin und zurück.

Voll innerem Schmerz sagte ich zu mir:

*»Alles habe ich getan: Krankengymnastik, Physiotherapie, Manualmedizin, Osteopathie, Massagen, Rolfing, Feldenkrais, Alexandertechnik, Homöopathie, Tai-Chi, Chigong und Yoga, Craniosacrale Therapie, Chiropraktik, Reiki, Shiatsu, Chinesische Medizin und zu guter Letzt noch Fitnesstraining. Warum hat das nichts, oder wenn überhaupt, nur vorübergehend was genützt? Mehr kann ich doch wirklich nicht mehr tun?«*

So verharrte ich in meinem Klageschrei.

Die meisten meiner Therapeuten und Ärzte setzten dieser Fitnesserfahrung in den nächsten Wochen noch eins drauf. Sie schüttelten den Kopf und sagten mir, dass dieses Stolpern nie vergehen würde.