



Christian Kerber ist freiberuflicher Erlebnispädagoge und Bergführer und begleitet dabei – am liebsten in der Natur – Menschen in Veränderungsprozessen.

# Hinter deiner Angst gießt deine Kraft



Unterstützung durch Hotlines und psychologische Hilfe nach einem Unfall – alles schön und gut. Aber wie oft passiert denn wirklich etwas; etwas „Gscheites“, also berstende Knochen und so. Meist hat Frau und Mann doch Glück und kommt oft noch einmal glimpflich davon. Wie sich ein solcher vermeintlich „glimpflicher“ Zwischenfall auf sein Leben ausgewirkt hat, erzählt Christian; offen und ehrlich und dafür möchte ich ihm an dieser Stelle meinen großen Respekt und Dank zollen.



von Christian Kerber

So manche Begebenheit prägt sich für immer ein, vieles jedoch verschimmt im Laufe der Jahre und es wird zunehmend schwerer, sich an die Einzelheiten zu erinnern. Der nun folgenden Episode drohte ebenfalls das Schicksal des Verschwimmens und Vergessens. Die Zeit heilt alle Wunden, so schien es tatsächlich zu sein – bis der eigene Körper rebellierte.

Dies ist die Geschichte eines Lawinenunfalls und seinen Folgeerscheinungen, sowie des therapeutischen Weges, der nun drei Jahre nach dem Unfall im weitesten Sinne abgeschlossen ist. In der Schilderung der Ereignisse gehe ich chronologisch im Sinne des Erlebten, nicht im Sinne des Geschehenen vor, da für mich viele Dinge erst im Nachhinein verstehbar wurden.



Zu meiner Person

Bedingt durch mein bisheriges Leben, fühle ich mich eng mit der Natur verbunden. In früheren Jahren konnte ich nicht genug in den Bergen sein und schließlich war es irgendwann logisch, diesem Drang auch in beruflicher Hinsicht nachzukommen. Der Ausbildung zum Bergführer und Sozialpädagogen folgte eine intensive therapeutische Ausbildung, da mir im Laufe der Jahre die Bedeutung des Entwicklungspotenzials von Menschen, die sich in der Natur aufhalten, immer mehr bewusst wurde. Aufgrund dieser Anschauung war ich zuletzt überwiegend als Erlebnispädagoge in der Jugend- und Erwachsenenbildung sowie als Weiterbildungsreferent tätig. Der klassische Bergführerberuf verschwand dabei nie ganz, rückte jedoch in den letzten Jahren vor allem in den Sommermonaten stark in den Hintergrund.



Dezember 2010 bis Oktober 2011

Der erste Schnee naht. In den vielen Wintern davor überkam mich in dieser Jahreszeit eine regelrechte Eifrigkeit. Doch dieses Jahr scheint irgendetwas anders zu sein. Somit folgen keine größeren bergsteigerischen Unternehmungen – sowohl privat als auch als beruflich. Im Frühling sticht es mir beim Heben eines schweren Gegenstandes in den Rücken. Ich mache ein paar Tage Pause und rechne mit baldiger Besserung. Doch die Genesung

lässt auf sich warten. In den folgenden Wochen verbringe ich viel Zeit in Behandlungszimmern von Orthopäden, Physiotherapeuten und Naturheilern. Immer wieder wird mir Schonung angeraten. In mir tut sich die Frage auf, wo ich mich überhaupt noch schonen kann. Die Sommersaison naht. Ich nehme Aufträge an, ohne zu wissen, ob ich sie ausführen kann.

Dass mein Körper nicht funktioniert, ist eine eindruckliche Erfahrung, die mir im Alter von 38 Jahren neu ist. Darauf hätte ich gerne noch ein paar Jahre gewartet. Ich schlage mich trotz aller Widrigkeiten recht wacker durch den Sommer, muss jedoch mein persönliches Level stark herunterschrauben.



#### November bis Dezember 2011

Die Saison ist vorbei, doch Freude und Entspannung fühlen sich anders an. Mein Körper kommt immer weiter aus dem Gleichgewicht. Die Verspannungen lösen Atemprobleme und undefinierbare Schmerzen im Brustkorb aus. Eines Morgens beim gemütlichen Frühstück habe ich einen Panikfall. Ich rechne fest mit einem Herzinfarkt. Die herbeieilende Rettung kann mich beruhigen, mein Hausarzt attestiert mir schließlich, dass ich gesund bin. Am gleichen Nachmittag gehe ich entspannt zum Joggen und genieße die frische Luft. Zwei Wochen später das gleiche Programm. In einem Supermarkt ereilen mich wieder Angst- und Panikzustände. Wieder ins Krankenhaus, Gesundheitscheck, danach glücklich und zufrieden im Kreise der Familie.

Viele Ärzte, die ich in dieser Zeit kennenlerne, sehe ich nur ein einziges Mal – es gibt keine Folgetermine. Stattdessen sagt man mir hinter vorgehaltener Hand, ich sei ein Simulant. Im Grunde genommen beruhigt mich diese Aussage, meine innere Sicherheit hat sich jedoch fast vollständig aufgelöst. Die Angst vor einer erneuten Panikattacke löst in mir größtes Unbehagen aus. Und tatsächlich, es passiert immer wieder – in einem vollbesetzten Zug, in einem Cafe und sogar bei der Weihnachtsfeier im engsten Familienkreis.



#### Januar 2012

Ich versuche mein Leben neu zu ordnen, entlaste mich durch Ausdünnung meiner beruflichen Verpflichtungen und verordne mir, aus fester Überzeugung über die heilenden Effekte, mehr Zeit in den Bergen. Folglich arbeite ich nun wieder verstärkt als Bergführer, leite Lawinenkurse und führe Ski- und Schneeschuhtouren. In kritischen Situationen erlebe ich mich sehr defensiv. Genauer gesagt erlebe ich mich auch in unkritischen Situationen defensiv. Während der Touren schweife ich gedanklich ab und gebe mich Horrorszenarien hin. Ich sehe mich in einer Lawine dahintrutschen, werde verschüttet, nehme bewusst das Ende des Lebens wahr. Ihren Höhepunkt erreicht diese neue Veranlagung, als ich sogar zu Hause im Garten an einer kleinen Böschung an eine mögliche Lawinenauslösung denke. In mir kommt die Frage auf, wo sich die Grenze zwischen Vorsicht und Angst befindet. Eine Frage, die ich mir selbst stelle, meinen Gästen jedoch in Sorge um meine Glaubwürdigkeit vorenthalte.



#### Februar 2012

Ich habe angefangen, mich selbst grundlegend in Frage zu stellen: Kann ich in diesem Zustand Verantwortung übernehmen? Kann ich Menschen, die sich mir anvertrauen, noch die Sicherheit geben, die sie verdienen? Immer öfter beantworte ich diese Fragen mit einem klaren: Nein. Daher bin ich nun ein Meister des Absagens geworden. Zum Leidwesen meiner Auftraggeber muss ich mich, vorzugsweise am Abend vor der Tour, immer öfter krank melden. Welche Krankheit ich genau habe, bleibt oft ungeklärt. Wenn ich ehrlich bin, kann ich es selbst nicht sagen. Fest steht nur, ich kann nicht als Bergführer arbeiten. Mein Selbstwertgefühl erreicht dadurch einen historischen Tiefstand. Erst später begreife ich, dass dies noch nicht die Talsohle war.



#### März 2012

Ich arbeite weiter an der Rückenproblematik und folge der Empfehlung eines Freundes, einen Osteopathen aufzusuchen. Nach Anamnese und Untersuchung ordnet er meine Symptome den Folgen eines nichtverarbeiteten Traumas zu. Dass er mir das Jahr des Geschehens nennt, beeindruckt mich zunächst, dann wird mir mulmig zumute. Ich krame in meiner Erinnerung und durchkämmte gedanklich das Jahr 2010. Ja, da war etwas. Ein Lawinenunfall, bei dem ich beinahe erstickt wäre, sonst aber eigentlich nichts passiert ist.

Ich muss tief durchatmen, vereinbare dankbar einen Folgetermin und fahre etwas verstört nach Hause. So langsam kommen die Details wieder ans Licht – der Knall bei der Auslösung, das Gefühl des Verschüttetwerdens, die Befreiung aus den Schneemassen. Ich mache mir Vorwürfe. Habe ich die Dimension dieses Erlebnisses nicht erkannt, habe ich mir was vorgemacht?



# Der eigentliche Unfall: April 10



## Rückblende

Die letzte Tour des Winters steht an – eine verkürzte Silvretta-durchquerung. Mit der Gruppe habe ich ein freundschaftliches Verhältnis. Seit Jahren sind wir meistens am Osterwochenende unterwegs. Daher nutze ich diesen angenehmen Kontakt und plane eine Tour, die ich selbst nicht kenne, aber schon lange mal machen wollte. Wir fahren ins Montafon, steigen über Wiesbadner Hütte auf zum Vermuntpass und fahren hinunter zur Tuoi-Hütte, unserem Nachtquartier. Seit mehreren Tagen hat es nicht mehr geschneit – Lawinenwarnstufe 1. Bei der Abfahrt zur Hütte hangeln wir uns von einem Schneefleck zum anderen und verkratzen uns die Beläge unserer Schier.

Am nächsten Morgen möchten wir über den Silvrettapass zurück zum Ausgangspunkt. Beim Anfallen vor der Hütte registriere ich, dass auf der Veranda etwa fünf Zentimeter Neuschnee liegen. Dazu weht ein kräftiger Wind. Alles in allem nichts, was mich beunruhigt. Den Hang über der Hütte habe ich schon am Vorabend studiert und eine mögliche Aufstiegsroute ausgemacht. Voller Tatendrang spüre ich los. Je mehr ich mich dem Hang nähere, desto unwohler fühle ich mich mit der geplanten Aufstiegsroute. Der Schnee fühlt sich dicht an und stellenweise liegen deutlich mehr als 10, vielleicht sogar 15 cm.

Ich mache meine Bedenken der Gruppe transparent und treffe die Entscheidung, den Hang zu umgehen. Auf einer abgeblasenen Schrofenrippe steigen wir mit Schiern auf dem Rücken nach oben. Mein Plan ist es, oberhalb der Rippe eine Schneerinne zu queren, um wieder in flacheres Gelände zu kommen. Das Tempo ist sehr gemütlich und daher beschließe ich, schon mal zu schauen, wo die Rinne am besten zu queren ist. Irgendwie ist es mein Bedürfnis, schon mal eine Spur zu legen und die Lage zu prüfen. Während die Gruppe noch im Schrofengelände ist, schnalle ich am Beginn der Rinne meine Schier an und spüre in den Hang ein. Nach etwa 20 Metern höre ich ein dumpfes Geräusch. Vor mir löst sich eine Schneescholle ab und bevor ich reagieren kann, fahre ich schon den Hang hinunter. In diesem Moment kann ich zu meiner Überraschung sehr überlegt handeln und versuche meine Schier in Abfahrtsrichtung zu bringen, um aus der Lawine herauszufahren. Im gleichen Augenblick erfasst mich von hinten die Walze und drückt mich kopfüber in den Schnee. Der ganze Hang über mir ist in Bewegung. „So nun ist es also passiert“, schießt es mir durch den Kopf. Wieder kann ich abrufen, was ich in den vielen Jahren vorher gelernt und auch gelehrt, aber noch nie ausprobiert habe – „Mit schwimmähnlichen Bewegungen versuchen, an der Oberfläche zu bleiben“.

Doch inzwischen bin ich schon tief unten. Es wird immer dunkler und dunkler. Ich muss jetzt anfangen zu schwimmen. Vor meinem geistigen Auge erscheinen mir meine Kinder. Ja, da will ich hin. Ich kämpfe mit aller Kraft in diese Richtung und irgendwann wird es tatsächlich wieder heller. Kurz darauf strecke ich meinen Kopf aus dem Schnee. Die Lawine ist noch in Bewegung. Ich versuche aufzustehen und in diesem Augenblick bleibt der Schnee um mich herum auch stehen. Ich spucke den Schnee aus dem Mund und verlasse den Gefahrenbereich. Ein kurzes Handzeichen nach oben zur Gruppe: Alles okay, nichts passiert. Ich fühle mich schlecht und habe das Gefühl, versagt zu haben. In diesem Moment möchte ich am liebsten im Boden versinken, nicht anwesend sein. Doch das geht nicht. Vor mir ist eine

Gruppe, die in irgendeiner Weise geführt werden muss, aber eben auch ein frischer Lawinenkegel. Eine für mich nicht fassbare Konstellation. Ich treffe blitzschnell die Entscheidung, die Tour abubrechen und abzufahren, sammle die Ausrüstung ein, die mir die Lawine übrig gelassen hat und fahre wie ein angeschossenes Reh nach Guarda. Ohne Brille, ohne Mütze, mit einem Stock und dafür mit dem Gefühl, es befände sich immer noch Schnee in meiner Lunge. Noch tagelang habe ich mit einem starken Hustenreiz zu kämpfen. Bis zum Feierabend wartet nun noch eine Aufgabe auf mich. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Guarda im Engadin nach Partenen im Montafon zu kommen. Eine endlose Strecke, wenn man keine Zeit hat. Doch Zeit habe ich eigentlich. Mir geht es eher um das Alleinesein. Während der Heimfahrt fange ich an, den Unfall zu analysieren. War es das Resultat einer Fehlentscheidung, habe ich einfach nur Pech gehabt, war es ein unglücklicher Zufall? Ich finde keine eindeutige Antwort und beschließe, die Sache erst einmal ruhen zu lassen. Zuhause angekommen erzähle ich meiner Frau von dem Unfall. Ich reduziere mein Erlebnis auf eine Light-Version. War alles nicht so tragisch, kann mal passieren. Die wahre Geschichte bringe ich nicht in Einklang mit meiner Rolle als Familienvater. Zuhause ist schon der Frühling eingezogen. Der Schnee ist geschmolzen. Es wird Zeit, die Tourenschier im Keller zu verstauen.



#### April bis August 2012

Mit der Erkenntnis, meine Beschwerden haben in irgendeiner Weise mit dem Unfall zu tun, geht es mir zeitweise besser. Immerhin bin ich jetzt fündig geworden, auch wenn der Fund unangenehme Begleiterscheinungen mit sich bringt. „Posttraumatische Belastungsreaktion und mittelgradige depressive Episode“, so lautet die Diagnose von Martin Schwiersch, bei dem ich schon bald im Therapiezimmer sitze.

Ich sitze nun übrigens erstmals auf der anderen Seite des Therapeutischen. Der Platz fühlt sich vertraut an. Obwohl ich noch nie vorher in einer Realsituation darauf gesessen habe, bin ich dankbar um diese Erkenntnis. Es wird mich auch als Therapeut voranbringen, höre ich mich sagen. Aber nun muss ich erst einmal durch diesen Schmerz hindurch. Mir ist bewusst, dass der Weg meiner Heilung nur durch den Schmerz hindurch, nicht an ihm vorbei gehen kann.

Die ersten Therapiestunden tun mir sehr gut. Endlich kann ich mich fallen lassen und meine Geschichte erzählen. Die Symptome bleiben jedoch in vollem Ausmaß vorhanden. Alpträume, Schlafstörungen und Angst- bzw. Panikzustände. Dazu eine schwer kontrollierbare Impulsivität und auch Aggressivität, die oft in tagelange Antriebslosigkeit übergeht. Um erst einmal entlastet zu werden, erwäge ich, mich medikamentös behandeln zu lassen. Der Gang zum Psychiater steht bevor. Ein weiterer Tiefpunkt, den ich nur mit einer gesunden Portion Selbstironie ertragen kann. „Dieses Medikament wird Ihnen helfen“, sagt mir der nette ältere Herr von der psychiatrischen Abteilung. Und in der Tat, die Wirkung war famos: Keine Panik mehr, dafür das Gefühl der absoluten Gleichgültigkeit. Nun habe ich zwar keine Angst mehr, aber freuen oder lachen scheint ebenfalls unterdrückt zu sein – meine Gesichtszüge sind wie eingefroren. Ich besitze nun ein Einheitsgefühl, was sich für mich als emotionalen Menschen katastrophal anfühlt. Auf meinem Schreibtisch



stehen nun Bücher wie „Depressionen – niemals aufgeben“.

Niemals aufgeben – terminologisch fühle ich mich an die Anfangszeit meiner Bergsteigerei erinnert. Nach ein paar Tagen setze ich die Tabletten ab. Ich bin beim Überqueren der Straße fast angefahren worden und habe kurz danach den Außenspiegel meines Autos weggefahren. Außerdem setzen mir die Nebenwirkungen sehr zu. Nach Rücksprache mit meinem Psychiater verbanne ich, entgegen seiner Empfehlung, die Psychopharmaka für immer aus meinem Leben. Auch wenn es hart wird, ich möchte mich weiterhin pur erleben und auch wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt, ich nehme es auf mit dem unverfälschten Leben.



#### September bis Dezember 2012

Nach langer Suche und Wartezeit auf einen Termin beginne ich mit einer Traumatherapie. Einerseits kann ich es kaum erwarten, andererseits graut es mir davor. Immer noch möchte ich das Thema am liebsten im Schnelldurchgang abhandeln. Ich kann es einfach nicht mehr erwarten, wieder in mein eigentliches Leben zurückzukehren. Auf zu viel musste ich in den letzten Monaten verzichten, zu viel Veränderung und zu wenig Kontinuität bestimmten meinen Alltag. Auf dem Weg zur ersten Therapiestunde überlege ich mir, was ich erzählen möchte. Mir ist klar, dass mir vorgefertigte Formulierungen nicht helfen werden. Ich muss mich jetzt einfach einlassen, auf alles was da kommen wird. Schon im Auto merke ich, dass ich bei dem Gedanken an den Unfall sehr emotional reagiere. Auf irgendeine Art und Weise fühle ich mich nun bereit für die Therapie. Doch was passiert bei der Konfrontation mit den Geschehnissen?

„Dosierte Retraumatisierung“ ist das Schlagwort der ersten Therapiestunden. Der Todeskampf in der Lawine war kaum eine Minute lang. Retraumatisierung heißt nun, jede Sekunde davon noch einmal intensiv wahrzunehmen. Oft schaffe ich es nur bis

zum Auslöseknall. Für das Durchleben der eigentlichen Verschüttung brauche ich mehrere Anläufe. Meine Therapeutin begleitet mich sehr sanft und auch sicher durch meine Geschichte. Es geht darum, das Erlebnis im Lebenslauf einzureihen und es dankbar als wertvolle Erfahrung zu akzeptieren. Ein Ziel, das mir am Anfang noch abstrakt erscheint, an dem ich im Laufe der Therapie immer mehr Gefallen finde. Langsam schleichen sich erste Tendenzen ein, die auf eine Stabilisierung hindeuten. Mir fällt es immer leichter über den Unfall zu sprechen und ich spüre, dass sich mein Handlungsspielraum vergrößert. „Hinter deiner Angst liegt deine Kraft“, zufällig aufgeschnappt in irgendeinem buddhistischen Kalender, wird für mich zu einem Glaubenssatz. Doch immer gibt es noch Tage, an denen die Angst relativ groß und die Kraft relativ weit entfernt erscheinen.

In diesen Wochen bricht der Winter herein. Terminanfragen und Arbeitsmöglichkeiten liegen auf meinem Schreibtisch. Ich müsste nur zugreifen. Im Beisein meiner Therapeutin beschließe ich, meine Winteraktivitäten auf zwei Dinge zu reduzieren: Schneeschaufeln und mit den Kindern zum Schifahren gehen. Die Berge müssen ein Jahr ohne mich auskommen. Am selben Abend revidiere ich meine Entscheidung, da ich spüre, dass dies nicht mein Weg ist. Wieder habe ich den Drang, dem Leben und damit auch den Bergen direkt zu begegnen. Ich beschließe, egal was das Leben mit sich bringt, dass ich der Natur immer zugewandt bleiben werde. Bei der Zusage der Winterkurse formuliere ich für mich zwei Prämissen: Ich mache bei meiner Arbeit nur Dinge, bei denen ich mich wohlfühle und ich behalte mir vor, immer und jederzeit aufzuhören, wenn es mir nicht gut geht.

Die Vorstellung, dass die Teilnehmer einer Tourenwoche am dritten Tag nach Hause fahren, weil es mir spontan nicht gut geht, erweckt neue Zweifel in mir. Andererseits relativiert dieses Bild ganz gut meine Weltanschauung und trennt das Wichtige vom weniger Wichtigen. Ich bin mir es nun selbst wert, in diesem Dickicht von Ängsten, Zweifeln und Erwartungen an mich selbst, meinen Weg sicher und standhaft zu gehen. Meine innere Sicherheit beginnt wieder, Wurzeln zu schlagen. In meiner Rolle als Kursleiter erlebe ich mich zunehmend kräftiger und frischer. Es gibt kaum Momente, in denen ich eine Einschränkung verspüre, zeitweise vergesse ich mein selbstformuliertes Handicap. Es scheint, als hätte ich den Weg durch meine Angst zu meiner Kraft gefunden.

In der Therapie rückt der Lawinenunfall etwas aus dem Fokus. Ich habe meinen Unfallrucksack in der Therapiestunde dabei und erzähle, dass ich schon längere Zeit ein gespaltenes Verhältnis zu ihm habe. Da er schwarz ist, bringe ich ihn oft mit Tod oder Pech in Verbindung. Seit dem Unfall habe ich ihn nie mehr verwendet und die Silvertta-Karte habe ich erst vor kurzem aus dem Deckelfach geholt. Eigentlich möchte ich ihn wegwerfen, was ich aber aufgrund des neuwertigen Zustandes und meinem inneren Anspruch an Ressourcenschonung nicht übers Herz bringe. Verschenken kommt auch nicht in Frage, da ich aufgrund der negativen Behaftung ein schlechtes Gewissen hätte. In der Therapie gelingt es mir, den Rucksack aus einer anderen Perspektive zu beleuchten. Schließlich hat er mit mir das Unglück überlebt, vielleicht war er sogar mein Glücksbringer. Irgendwann kommt der Wunsch auf, an den Unglücksort zurückzukehren. Ich betrachte diese direkte Konfrontation mit dem Ort als für mich essentiell, um in der Therapie weiter zu kom-

men. Mehrere Anläufe scheitern, weil ich mich nicht motivieren kann. Genauer genommen bin ich einfach noch nicht stark genug. Fast täglich studiere ich die Wetter- und Schneeverhältnisse in der Schweiz und immer wieder finde ich einen Grund, nicht dorthin zu gehen. Eines Morgens, die Tour ist fest eingepplant, geht schließlich das Auto kaputt. Ich werte dies als Zeichen, stelle mir die Sinnfrage für diese Aktion und merke, dass die eigentliche Arbeit in mir stattfinden muss.

Irgendwann, vielleicht im nächsten Sommer werde ich dorthin gehen. Ich möchte mich an den Platz setzen, wo ich die Lawine ausgelöst habe und dann werde ich dort irgendetwas tun. Beten, lachen, weinen, freuen oder einfach nur da sein.



### Nachbetrachtung

Vielleicht ist es zu früh für ein Resümee. Trotzdem habe ich mittlerweile eine Art Metaebene erreicht, die mir eine Rückschau auf die Dinge erlaubt. Und schließlich hatte ich einen guten Winter, in dem ich seit langer Zeit mal wieder mit Freude und Leichtigkeit in den Bergen war. Mein innerer Kritiker hat mich stets begleitet und mich ermahnt, den Dingen ehrlich ins Gesicht zu sehen.

Die Wiedererlangung des Gefühls, Gefahrensituationen zu differenzieren und daraus Entscheidungen abzuleiten, war mein größtes Erfolgserlebnis. Die Angst ist nach wie vor mit an Bord, doch sie leitet mich nicht mehr. Für mich hat sie nun eher eine Art Schutzfunktion. Ausschlaggebend für diesen Prozess waren letztendlich nur wenige Momente. Anfangs ging es natürlich um die Entdeckung der Ursache, die mir – wäre ich nicht in osteopathischer Behandlung gewesen – vielleicht bis heute verborgen geblieben wäre. Später brauchte es die Bereitschaft, mich auf eine Therapie einzulassen. Ein Schritt, der mir selbst als Therapeut erst einmal schwerfiel. Schließlich lebte ich bis dato stark in dem Selbstbild, ich könne mir in Krisen selbst beistehen. Und letztendlich musste ich mich immer wieder auf einen Weg begeben, von dem ich nicht wusste, wohin er führt. Manchmal musste ich Dinge hinterfragen, also auch „Nein“ sagen und manchmal verlangte es auch viel Vertrauen in die Fähigkeit anderer Menschen.

Die Geschichte, die mir widerfahren ist, kann keinesfalls als universelles Reaktionsmuster nach (Lawinen-)Unfällen angesehen werden. Vielleicht bin ich der einzige Mensch, der diesen Unfall auf diese Art und Weise ausleben konnte. Ich schreibe diese Geschichte also nicht, um das Beispiel einer möglichen Traumabearbeitung aufzuzeigen. Ich teile mich hier eigentlich nur aus einem Grund mit: Es ist nie zu spät, um dem Leben eine neue Richtung zu geben. Für mich persönlich eröffnete dieser Unfall zweifellos meine bisher mit Abstand größte Lebenskrise. Trotz aller Widrigkeiten war es aus jetziger Sicht aber auch eine Form der Grenzerweiterung. Ich danke abschließend allen Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet haben. Insbesondere meiner Familie für den unverrückbaren Halt, den ich dort erfahren habe. Den Therapeuten für ihre Wärme gegenüber mir und der Wertschätzung meiner Situation und natürlich meinen Kollegen für die Unterstützung während der Arbeit und den Vertrauensvorschuss, mich trotz aller Schwankungen immer wieder als Kursleiter einzusetzen. ■