



# Leseprobe

Denise Schindler, Manfred Otzelberger

## Vom Glück, Pech zu haben

Wie man an einem Schicksalsschlag wachsen kann - Meine 10 Grundsätze der Resilienz

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 272

Erscheinungstermin: 12. Juli 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Keine Biographie muss vollkommen sein und kein Mensch perfekt, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Denise Schindler weiß, dass jeder Mensch Handicaps hat – ihres kann man jedoch schon auf den ersten Blick erkennen. Im Kleinkindalter verliert Denise ihren Unterschenkel und ist fortan darauf angewiesen, aus eigener Kraft für das Glück und die Selbstbestimmung zu kämpfen. Sie verkörpert das, was wir heute als Resilienz bezeichnen: eine besondere Widerstandskraft, die mit einer inneren Haltung und zu erlernenden Techniken einhergeht. Dank dieser Form von Durchhaltevermögen führt Denise ihr Wunschleben – als Frau sowie als Weltklasse-Athletin. Nun gibt sie ihr Wissen um Resilienz und Willenskraft weiter und erzählt mit ihren ganz persönlichen Erfahrungen, wie man Schicksalsschläge, Handicaps und selbstgesetzte Grenzen überwinden kann.

Mit einem Vorwort von Johannes B. Kerner.



### Autor

## Denise Schindler, Manfred Otzelberger

---

**Denise Schindler**, geboren 1985, ist als Top-Rennradfahrerin das Covergirl des deutschen Behindertensports. Nach einem Straßenbahnunfall wurde ihr als Zweijährige der rechte Unterschenkel amputiert. Innerhalb von zehn Jahren hat sich die gelernte Eventmanagerin an die Spitze des Sports gekämpft und steht voller Euphorie in den Startlöchern für die Paralympics in Tokio 2021.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b>	
Warum mein Leben leuchtet .....	9
<b>Meine 10 Grundsätze der Resilienz</b>	
Was ein Stehaufmensch braucht .....	15
<b>1. Akzeptanz:</b> Wie eine Straßenbahn (nicht) zu meinem Schicksal wurde .....	17
<b>2. Geborgenheit:</b> Familie und Freunde – die Wurzeln meines Erfolgs .....	41
<b>3. Selbstwirksamkeit:</b> Aktivität – der Schlüssel zu (m)einem selbstbestimmten Leben. ....	71
<b>4. Selbstvertrauen:</b> Hier bin ich auf eineinhalb Beinen! .....	97
<b>5. Leidenschaft:</b> Mein Antrieb, das Radfahren .....	123
<b>6. Optimismus:</b> Warum ich mit Neugier, Hoffnung und Humor in die Zukunft schaue. ....	151

<b>7. Ziele:</b> Meine Wegweiser, um dranzubleiben . . . . .	185
<b>8. Scheitern als Chance:</b> Wie man aus Niederlagen lernt. . . . .	209
<b>9. Empathie:</b> Ein Perspektivenwechsel macht den Unterschied . . . . .	225
<b>10. Liebe und Wertschätzung:</b> Wie Freundlichkeiten die Welt um vieles besser machen. . . . .	241
 <b>Schlussgedanke</b>	
Warum wir die Gestalter unseres Glücks sind . . . . .	261
<b>Danksagung</b> . . . . .	266
<b>Zum Weiterlesen</b> . . . . .	268

# Vorwort

Die Abende des Ball des Sports in Wiesbaden sind für mich immer etwas ganz Besonderes. Aus vielerlei Gründen. Hier treffen sich die besten Sportlerinnen und Sportler aus den verschiedensten Disziplinen, und ich kann mich bis in den frühen Morgen über Olympia, Weltmeisterschaften, Höhen, Weiten und Bestzeiten unterhalten. Das allein ist beinahe schon ausreichend für einen schönen Abend. Aber was mir immer in Erinnerung bleiben wird, ist das Zusammentreffen der olympischen und paralympischen Sportlerinnen und Sportler. Hier stehen beide Gruppen gleichermaßen im Rampenlicht, so wie sie es verdient haben. Das macht den Ball des Sports so außergewöhnlich.

Eine Begegnung werde ich dabei nie vergessen: Denise Schindler ist paralympische Radrennfahrerin und eine der Besten in ihrem Sport. Dreifache Weltmeisterin, Siegerin und ein Vorzeigeprof. Sie hat aus ihrem Schicksal, sehr früh in ihrem Leben bei einem Unfall einen Unterschenkel verloren zu haben, mehr als das Beste gemacht. Ein Tipp: Verabreden Sie sich nicht zu einer Fahrradtour mit ihr. Nach wenigen Metern ist sie nur noch am Horizont zu sehen.

Denise steht für Willensstärke, Kraft, Ausdauer, Fairness und das unbedingte Ziel, die Beste ihres Sports zu sein. Sie vereint die Grundwerte des Sports in einer Person und ist damit ein Vorbild für die Jugend. Jeder kann etwas von ihr lernen,

## Vorwort

wenn es darum geht, nicht aufzugeben, sich immer wieder zu prüfen und eine positive Einstellung zum Leben zu haben.

Mit ihrem Buch *Vom Glück, Pech zu haben* gibt sie ihre Strategie für mehr Resilienz an uns alle weiter. Ihre Grundsätze sind erprobt am echten Leben, das nicht immer einfach ist, aber wunderschön, wenn man lernt im Regen zu tanzen.

Johannes B. Kerner

# Einleitung

## Warum mein Leben leuchtet

Ich könnte es mir leicht machen: Das Leben ist nicht fair. Das Leben ist voller Zumutungen. Das Leben serviert einem jede Menge Rückschläge. Alles richtig, aber eben nur die halbe Wahrheit. Die Kehrseite der Rückschläge sind die Vorschläge. Die Sonderangebote des Schicksals. Die Glücksfälle, die man erst nach einiger Zeit als solche erkennt. Davon bietet das Leben auch reichlich, wenn man mit offenen Augen durch die Welt läuft und Zumutungen als Herausforderungen sehen kann. Auch und erst recht in Corona-Zeiten. Ein Virus kann die Welt verändern. Uns maskieren und irritieren. Es kann uns aber auch zum Kern unserer Persönlichkeit führen: Wer bin ich? Was brauche ich wirklich? Wofür lebe ich eigentlich? Wer ist mir wahrhaft nah? Umbruchzeiten sind auch immer Zeiten der Erkenntnis.

Deshalb möchte ich vom Glück, Pech zu haben, erzählen. Von dem Zusammenprall, der mein Leben im Alter von zwei Jahren ein bisschen ungemütlicher machte, aber nicht zerstörte. Von der besten Zeit meines Lebens, die erst nach dem völligen Begreifen meiner Behinderung begann. Von dem Wunder, das aus einer Wunde entstand. Mein Leben leuchtet, nicht nur wegen der vielen Medaillen, die ich gewonnen habe.

Weltmeisterin und Medaillengewinnerin bei den Paralympics wäre ich ohne mein Handicap nie geworden. Und ob ich es bis nach Olympia geschafft hätte: Wer weiß? Im Leben gibt es kein »Hätte, wäre, wenn«. Heute kann ich sagen: Mein Zusammenstoß mit der Straßenbahn in der verschneiten Karl-Marx-Stadt, heute Chemnitz, war wohl das beste Unglück, das mir je passiert ist. Klingt paradox, ich kann auch nur für mich sprechen. Aber vielleicht finden sich in meiner Geschichte Menschen wieder, die Ähnliches hinter sich haben. Oder noch mitendrin sind. Denn jeder Einschnitt in unserem Leben formt unseren Charakter. Ich bin mir sicher, ich wäre ohne den Unfall heute nicht die gleiche Person.

Das Leben besteht bei jedem Menschen zu einem gewissen Teil aus Ausrutschern. Schon als Kleinkind üben wir das Stürzen, und auch später gibt es immer wieder Hindernisse, die sich uns in den Weg stellen. Kein Leben verläuft völlig geradlinig und glatt. Der Unterschied zwischen den meisten Ausrutschern und meinem ist, dass meiner nicht am nächsten Tag vergessen war. Das Leben hat mir früh eine Herausforderung mit auf den Weg gegeben. Ein Schicksal, das sich eben nicht einfach korrigieren lässt. Der rechte Unterschenkel ist amputiert, der linke Fuß wird ein Leben lang nur eingeschränkt funktionsfähig sein. Ich finde, ein Beinbruch hätte es bei mir auch getan, um das Stürzen zu üben, aber so habe ich eben als geborene Zweibeinerin die Aufgabe angenommen, mit eineinhalb Beinen durch die Welt zu gehen.

Dieser Wintertag im Februar 1988 hat mein Leben von heute auf morgen unwiderruflich verändert. Gerade noch an der Hand der Mutter zu sein und dann von einer Straßenbahn mitgerissen zu werden hätte eine solide Basis für ein Lebenstrauma werden können.



So wurde ich vor 35 Jahren genötigt, im Leben einen Intensivkurs Resilienz zu belegen – ohne dass ich diesen Begriff lange überhaupt gekannt hätte. Inzwischen ist Resilienz ein Modewort geworden. Es bezeichnet in seinem eigentlichen Kern die Möglichkeit, eine ungeahnte innere Stärke zu entwickeln, nach Schicksalsschlägen wieder aufzustehen, sich neu zu orientieren, möglicherweise sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Friedrich Nietzsche hat das mal in dem Spruch verdichtet: »Was uns nicht umbringt, macht uns stärker.« Er beschreibt etwas, was wir uns alle wünschen: dass wir an Gefahren wachsen. Uns dahin trauen, wo es wehtut. Unkaputtbar – aber nicht unberührbar – im Herzen werden. Es geht darum, wetterfest zu werden für die Stürme des Lebens und selbst nach Entwurzelungen wieder seine Zweige sortieren und zum Blühen bringen zu können. Resilienz ist die Stehaufkraft, die Wunder wirken musste und mich selbst überrascht hat. Niemand ist den äußeren Umständen ausgeliefert, niemand muss resignieren. Das ist meine feste Überzeugung und Erfahrung, auch wenn ich meine Lebensgeschichte nicht 1:1 auf andere übertragen kann. Die Resilienz ist für mich so etwas wie eine seelische Ritterrüstung, in der man geschützt ist, sich aber gleichzeitig elegant und leichtfüßig bewegen kann. Leichtfüßig – da muss ich innerlich lachen.

Meine Haltung ist dem Journalisten Manfred Otzelberger aufgefallen, als wir uns 2019 beim Ball des Sports in Wiesbaden zum ersten Mal begegneten. Der Mann von der *BUNTEN* ist ein Reporter, der gern über die Tagesaktualität hinaus etwas tiefer schürft, er nimmt sich Zeit und will ans Eingemachte gehen, an die Bruchstellen, an den Schmerz, den man nicht gleich jedem offenbart. Vom Trauma zum Traum ist es nur ein Buchstabe. Verletzungen gehören zum Leben – davon ist er überzeugt. Vielleicht sind unsere Reaktionen darauf das Interessan-

teste, was wir erleben können. Warum blühen manche nach so einer Erfahrung auf? Und andere zerbrechen daran? Kann ein Schicksalsschlag Fluch und Segen zugleich sein?

Genau darum geht es in diesem Buch. Wir wollen über unseren geistigen Tellerrand hinausschauen, das große Thema Resilienz anhand meiner eigenen Lebensgeschichte erklären – aber nicht nur. Dieses Buch soll mehr sein als meine Biographie. Resilienz geht jeden etwas an, und um ihr Wesen zu vermitteln, bedarf es Glaubwürdigkeit. Mein Weg zu den Paralympics und zu einem glücklichen Leben war schmerzlich, aber auch erfüllend. Es geht in diesem Buch nicht nur um Wachstum durch Sport, sondern um persönliche Entwicklung auf allen Ebenen. Ich teile mit Ihnen meine zehn ganz persönlichen Resilienzgrundsätze: von Akzeptanz bis Zielsetzung, von Geborgenheit bis Leidenschaft, von Optimismus bis Empathie, von Selbstwirksamkeit bis Selbstvertrauen, vom Scheitern als Chance bis hin zur Liebe. Mein Wunsch: dass Sie nach dem Lesen dieses Buches genauso viel Lebenslust in jeder Faser haben wie ich. Das Leben ist schön. Von einfach kann aber nicht die Rede sein.

Mein Co-Autor Manfred Otzelberger hat zum Thema Resilienz viele Menschen befragt, von Forschern bis zu Praktikerinnen, die beispielgebend sind und von denen wir lernen können. Nach jedem Kapitel, in dem ich meine Entwicklung zu einem gesunden Selbstwertgefühl erzähle, versucht er, meine im wahrsten Sinn des Wortes »erlebten« Prinzipien in einem »Resilienz-Guide« etwas weiter zu fassen. Sie werden staunen. Beim Lesen darf gelacht und geweint werden. Wir lernen nun mal durch Geschichten. Das Prinzip »Ach so, so kann man es auch machen« wirkt besser als Aspirin und Ibuprofen.

Resilienz ist die Lehre von den Stehaufmännchen. Sie sind nicht umzuwerfen, weil sie einen tiefen Schwerpunkt haben.

Und eine Rückholfeder. Bei uns Menschen wird diese Mechanik nicht serienmäßig verbaut, aber man kann durch einen klaren Kopf und ein kühnes Herz trotzdem eine große Widerstandsfähigkeit erwerben. Resilienz im besten Sinn gegen die bizarren Zumutungen des Lebens.

Wie schön, dass im Wort »Zumutung« schon der Mut enthalten ist. Wir brauchen ihn. Damit aus Krisen keine Katastrophen werden und sich das Leben federleicht statt bleischwer anfühlt.

Hier also meine ganz persönliche Geschichte. Über mein ziemlich spannendes Leben, das ich für kein Geld der Welt gegen ein anderes eintauschen möchte.

# **Meine 10 Grundsätze der Resilienz**

**Was ein Stehaufmensch braucht**

# 1. Akzeptanz:

## Wie eine Straßenbahn (nicht) zu meinem Schicksal wurde

Ich bin eher Kämpferin als Grüblerin. Anstatt mich zu fragen, was wäre wenn, erkenne ich die gegebenen Umstände an und nehme den Kampf mit ihnen auf. Das geht nur, weil ich nicht mit mir selbst hadere. Ich habe Frieden mit mir und meinen Ansprüchen geschlossen. Ich akzeptiere die reale Welt und mich selbst. Das ist nicht leicht, und natürlich ist es auch völlig in Ordnung, sich zu beklagen, wenn man Schmerzen hat oder das Leben einen anderen Weg nimmt, als man es sich vorgestellt hat. Aber auf Dauer bringt das nach meiner Erfahrung niemanden weiter. Fakt ist, dass diese Akzeptanz ein Prozess ist. Er verlangt viel Ehrlichkeit mit sich selbst. Akzeptanz entsteht nicht von heute auf morgen, aber sie ist erlernbar. Das ist die gute Nachricht. Akzeptanz war Teil meines Lebens, noch bevor ich das Wort kannte oder überhaupt aussprechen konnte. Natürlich habe ich bereits als Kind gemerkt, dass ich anders bin. Oft wurde ich begafft wie im Zoo. Der Gang im Freibad bis zum Wasserbecken – ein Spießrutenlauf. Ich habe meiner Mutter als Kind all diese Fragen gestellt: Wieso ich? Warum bin ich anders? Was wäre, wenn ...?

Die einfache, aber so wichtige Antwort meiner Mutter hat sich mir bis heute eingebrannt: »Wenn« und »warum« gibt es nicht.«

Darin steckt so viel Wahrheit. Wir können uns immer wieder zermürende Fragen dazu stellen, warum gerade uns so ein Schicksalsschlag widerfahren musste: Warum hatte gerade ich einen Unfall mit der Straßenbahn, der mich das halbe rechte Bein kostete und mein linkes Sprunggelenk zerschmetterte? Wie wäre mein Leben verlaufen, wenn ich nicht in diesem Moment ausgerutscht wäre?

Oder wir können unser Schicksal umarmen und es als Chance verstehen: Welches Glück ich doch hatte, diesen Unfall zu überleben! Jeden Morgen die Augen aufschlagen und die Welt auf eineinhalb Beinen erkunden zu dürfen. Meiner Mutter Blumen vorbeibringen zu können – nicht nur zum Muttertag. Denn uns verbindet ein unsichtbares Band. Ich habe meine Mutter immer als sehr starke Persönlichkeit empfunden. Sie hat immer Souveränität und Stärke ausgestrahlt. In meiner Gegenwart hat sie nie mit dem Unfall gehadert. Sie hat dafür gesorgt, dass das Klagen nicht als Dauerton in meinem Kopf stecken blieb. Denn so ist das Leben: Wir können uns nicht vor allen Eventualitäten schützen. Leben ist lebensgefährlich – und der Versuch, sich vor allem Unglück abzuschirmen, zum Scheitern verurteilt.

Man kann es als Gnade des Schicksals sehen oder als Defizit meines Gedächtnisses: Mein Unfall ist nicht auf meiner Festplatte abgespeichert. Ich kann mich nicht daran erinnern. Nicht an den Schmerz, nicht an den Schock. Nicht an den verzweifelten Schrei meiner Mutter. Auch nicht an die nachfolgenden Monate im Krankenhaus. Auf der Intensivstation, an Schläuche angeschlossen und künstlich ernährt. Alles ist gelöscht. Es gibt kein Vorher und Nachher. In diesem Fall war die Vergesslichkeit ein Segen. Sie war die beste Basis für meine Akzeptanz eines an sich unbegreiflichen und furchterregenden

den Geschehens, das nur unzureichend mit »Pech gehabt« beschrieben werden kann.

Akzeptanz – in diesem Wort steckt das Wort Tanz. Ein schönes Wort, ein Stück Leichtigkeit bei einem schweren Thema. Es ist ein Schlüsselbegriff der Resilienz: Wer sich gegen sein Schicksal, und erscheine es noch so unerträglich, aufbäumt und es nicht annehmen will, wird es kaum bewältigen. Wir müssen Einschnitte im Leben nicht gutheißen, aber wir können sie wie einen ungebetenen Besucher akzeptieren, dadurch verlieren sie ihren Schrecken.

Die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber die Wunden heilen besser mit der Zeit, und die Narben können sich durch die Zeit wie ein Mosaik zu etwas Neuem zusammensetzen. Der zeitliche Abstand hat mir oft geholfen zu verstehen und mein Glück im Pech zu erkennen. Ich kenne sehr glückliche Menschen, die eine Behinderung haben und sie bestens in ihr Leben integriert haben. Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier. Und wir haben das Talent, uns auch an die größten Schicksalsschläge zu gewöhnen und uns mit ihnen zu arrangieren.

Und das zwingt mich und jeden anderen, der an seiner persönlichen Weiterentwicklung interessiert ist, zur Auseinandersetzung mit sich selbst. Die geht lebenslänglich weiter. Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden. Ich habe an mich geglaubt und allen gezeigt, dass Sport mein Leben ist, meine große Liebe, auch mit Behinderung. Dass ich mehr bin als meine Behinderung. Ich bin stolz auf das, was ich, Stand heute, erreicht habe, aber auch ich muss täglich an mir arbeiten. »Weiterentwicklung« ist jederzeit möglich. Von der Wiege bis ins hohe Alter. Und mich beeindruckten am meisten die Menschen, die selbst im hohen Alter nie stehen geblieben sind.

Mein Unfall ist für mich heute eine Erzählung, kein Erlebnis. Bewusst habe ich kein Bild davon vor Augen. Aber klar ist: So etwas beeinflusst nie nur einen Menschen. Für mich waren die Folgen eine Herausforderung, für meine Mutter eine Katastrophe. Ich habe ihr nie einen Vorwurf daraus gemacht, dass sie mich nicht halten konnte, dass sie beim Anfahren dieser unglückseligen Straßenbahn nur noch meinen Fäustling in der Hand hatte und nicht mehr mich. Es war eine Verkettung unglücklicher Umstände. Nicht eine einzige Sekunde habe ich daran gedacht, meine Mutter dafür verantwortlich zu machen. Schuldzuweisungen halten uns davon ab, Dinge und Umstände zu akzeptieren.

### Mein Schicksalstag im Winter

Meine Mutter erinnert sich gut: »Einmal im Monat hatten die Frauen in der DDR einen sogenannten Haushaltstag, ich musste nicht in den Betrieb. Ich wollte mit Denise zum Einkaufen in die Stadt fahren und dem Getümmel in der Stadtmitte von Chemnitz ausweichen, in dem es oft schwer war, mit einem Schlitten eine Straßenbahn zu besteigen. Deshalb sind wir an der Annaberger Straße, Ecke Südring ausgestiegen. Es lag Neuschnee, der noch nicht geräumt worden war. Ich hatte Denise an der Hand, die in einen dicken Schneeanzug eingemummelt war. Meine Tasche und einen Schlitten, auf den sich meine Tochter setzen sollte, trug ich mit der anderen Hand.«

Es sind Bilder, die meine Mutter nie vergisst. Ich würde ihr diese Last gern abnehmen, aber diese Bilder haben sich tief eingebrannt. »Ich bin ja schon groß, ich kann schon stehen«, soll ich gesagt haben, erinnert sich meine Mutter: »Einen eige-



nen Kopf hatte meine Tochter schon immer. Sie tollte auf ihren Moonboots, die wenig Profil hatten, auf der Verkehrsinsel an einer Stelle ohne Geländer herum, als die Straßenbahn losfuhr. Plötzlich rutschte sie weg, und die Straßenbahn riss sie mit. Es waren wohl 50 Meter, bis jemand die Notbremse zog und Denise unter dem Waggon hervorgezogen wurde. Ich rannte zu meiner Tochter, sie hatte nur Schnittverletzungen im Gesicht. Aber die Füße waren stark betroffen. Das linke Sprunggelenk war gebrochen, und am rechten Bein war von den scharfen Kanten der Straßenbahn der Vorderfuß abgetrennt worden. Dass meine Tochter mich tröstete, drang in meiner Schockstarre kaum mehr zu mir durch. »Mama, wo warst du? Ist doch alles gut!«

Im Polizeiauto ging es ins Krankenhaus, es war eine einzige Rutschpartie bei dem Winterwetter. Ein Polizist trug mich zum Auto, und er informierte auch meinen Vater, der in der Arbeit war. Der setzte sich sofort in Bewegung, wie er heute erzählt: »Ich stand wie unter Strom. Ich bin zum Krankenhaus gerannt und dachte, dass meine Tochter tot sei. Ich war wahn-sinnig erleichtert, als ich in der Klinik meine Frau umarmte und erfuhr, dass unsere Tochter am Leben war, wenngleich sie mit schweren Verletzungen sofort in den Operationsaal kam. Eine Hautverpflanzung wurde am rechten Fuß versucht, aber der Körper nahm sie nicht an, die Wunde war zu stark verschmutzt, es bestand ein lebensgefährliches Infektionsrisiko. Wir standen vor einer fürchterlichen Entscheidung: Entweder halten wir daran fest, dass ihr Füßchen erhalten bleibt, und gehen das Risiko ein, dass sie an der Infektion stirbt. Oder wir geben die Zustimmung zur Amputation, eine unwiderrufliche Entscheidung für das weitere Leben unserer Kleinen. Auf dringenden Rat der Ärzte entschieden wir uns zur Amputation. Die

Zehen von Denise waren schon abgestorben, die Wunde drohte sich tödlich zu infizieren. Diese Verantwortung konnten wir nicht tragen. Es war ein Zustand der totalen Hilflosigkeit. Jede Entscheidung schien falsch zu sein.«

Meine Mutter hat sich von dem Schock dieser Tage gut erholt. Sie war nie eine traumatisierte Mutter, die in ihrem Alltag nicht zurechtkommt. Auch wenn sie die Last tragen kann, die ihr aufgebürdet wurde, sagt diese so starke Frau selbst: »Das krieg ich nie ganz weg. Wenn ich diese Schublade zumache, öffnet sie sich wieder von allein. Damit muss ich leben. Es ist ein Schmerz, der nie endet.« Mein Vater weiß, dass es ein wahn-sinnig sensibles Thema ist: »Wir haben nie darüber geredet, ich hatte Angst, dass jedes Wort meine Frau verletzen könnte. Es war ein Tabuthema. Natürlich würde ich ihr nie einen Vorwurf machen. Es war einer dieser saublöden Augenblicke, die tausendmal gut ausgehen und einmal nicht. Wenn die Straßenbahn fünf Sekunden früher angefahren oder fünf Sekunden später gekommen wäre, wäre gar nichts passiert. So etwas kann jedem passieren. Auch wenn man denkt, es trifft immer nur die anderen. Niemand hat das Recht, leichtfertig darüber zu urteilen. Einen absoluten Schutz für ein Kind gibt es nun mal nicht, und unser Pech war, dass ein Geländer erst später angebracht wurde, eben aufgrund dieses Unfalls. Es hätte wohl das Schlimmste in unserem Fall verhindert.«

Leider muss immer erst etwas passieren, damit Abhilfe geschaffen und das Nötige getan wird. Ein gesellschaftlicher Fortschritt, der für mich zu spät kam.

Behinderung wurde für mich Alltag. Ein manchmal nerviger Alltag, der nicht ganz normal sein konnte, denn ich sah ja, dass bei meinen Freunden und Schulkameradinnen zwei Beine normal waren. Aber ich schuf mir meine eigene Normalität in

meiner kleinen Welt. Das Gedächtnis ist bei Kindern flüchtiger als bei Erwachsenen. Den ganzen Trauerprozess, der bei Erwachsenen nach einem schweren Unfall einsetzt, habe ich mir glücklicherweise gespart. Die Unfallszene, die eine Sekunde, die alles änderte, wirkt nicht in mir nach. Es kann nie einen Flashback geben.

Woher ich die Kraft nahm, als kleines Mädchen monatelang ohne meine Eltern auf der Intensivstation zu leben, weiß ich nicht mehr. Meine Eltern wurden schier verrückt, weil sie mich nur durch Glas betrachten, aber nicht umarmen konnten. Meine Mutter: »Es war ein Ausnahmezustand und die schlimmste Geduldssprobe meines Lebens. Täglich war ich im Krankenhaus und dachte: Wenn ich nicht zu Denise reinkomme, dreh ich durch. Ich hatte Angst, dass wir uns entfremden, irgendwann hat sie auf unser Winken nicht mehr reagiert. Dann fing sie an zu weinen, es war die Hölle für uns. Als wir sie dann nach Monaten endlich besuchen durften, nachdem sie in einem normalen Krankenzimmer war, waren wir erleichtert. Sie rüttelte an ihrem Gitterbett und war auch auf einem Bein sehr beweglich. Notfalls krabbelte sie auf allen vieren. Kinder sind so flexibel, sie können so etwas besser akzeptieren als ein Erwachsener, sie hinterfragen es erst mal nicht, sie überspringen die Trauer.«

Das stimmt. Heute klingt es wie ein Wunder, aber ich trug keine Traumatisierung davon. Das Einzige, was ich bis heute nicht ausstehen kann, ist Krankenhausluft. Diese sterile Atmosphäre. Da stellen sich mir die Haare auf. Ich habe zu viele Krankenhäuser von innen gesehen. Allein 13 Operationen in meiner Jugendzeit, das hat sich doch eingepägt. Das heißt nicht, dass ich Angst vor Krankenhäusern habe. Aber ein Unbehagen ist geblieben, das tief sitzt.

Das zweite Glück, das zu meiner für die Resilienz so wichtigen Akzeptanz beitrug: Ich hatte keine Jammereltern, sondern Tateltern. Sie lebten mir Courage, Konsequenz und Disziplin vor. Ihre eigenen Interessen haben sie immer hinter meinen zurückgestellt. Wenn sie meinetwegen Kummer hatten, zeigten sie ihn mir nicht. Sie gaben mich nicht in die Obhut spezieller Einrichtungen für Behinderte, sie wollten mich immer mit den Nichtbehinderten zusammenbringen. Sie widerstanden der Versuchung, mich in Watte zu packen und bloß nicht zu belasten. Im Gegenteil: Sie stellten mir immer neue Aufgaben. Natürlich hatte ich den Tisch zu decken, auch wenn dabei einige Tassen runterfielen. Ich war in der dritten Klasse und mal wieder gerade frisch aus dem Krankenhaus zurück und wusste nicht, wie ich den Rollstuhl bedienen sollte, um mich am Tisch nützlich zu machen. Ich lernte es. Ich musste auch staubsaugen und abspülen, um mir Taschengeld zu verdienen, bekam keine mildernden Umstände. Ich wurde eher abgehärtet als geschont.

Meine Eltern versuchten stets, mich für alle möglichen Lebenssituationen fit zu machen. Sie waren ganz sicher keine Helikoptereltern, die ihrem Kind alles abnehmen. Sie folgten dem richtigen Erziehungskonzept: Fortschritt durch Konfrontation, Besserung durch Herausforderung, Erfolgserlebnis durch Ausprobieren. Das Wörtchen »wenn« war verboten, ebenso wie der weinerliche Satz »Ich kann das nicht«. So war meine Kindheit eine einzige Challenge. Zum Jammern blieb mir keine Zeit, auch wenn ich meine Eltern manchmal als gemein und überfordernd empfand. Heute verstehe ich, warum sie mich ständig so aktivieren wollten und auch auf gute Schulnoten geachtet haben. Sie wussten, dass ich keinen Beruf ausüben kann, bei dem ich lange stehen muss.

Deshalb sollte ich unbedingt Abitur machen, um eine größere Auswahl an möglichen Berufen zu haben.

Ich hatte wenig Kindheit, zumindest wenn man darunter eine unbeschwerte Zeit versteht, und musste schnell reifen. Nur so konnte ich einsehen, dass ich in den Ferien oft für Operationen ins Krankenhaus musste, während meine Schulkameraden es sich gut gehen ließen und draußen herumtollten. Oder mit ihren Eltern ans Meer fahren. Ich verbrachte diese Zeit oft im Krankbett oder im Rollstuhl, immer in der Hoffnung, dass jede Operation meine Lebensqualität Stück für Stück verbessern würde. Ich begriff früh, dass ich in meinem Leben für mein persönliches Glück mehr investieren musste als andere.

### Für meinen Krankengymnasten war ich ein Glückskind

Wichtig für mein inneres Wachstum waren auch Menschen außerhalb der Familie, die mir Selbstvertrauen, das Gefühl von Heimat und Identität gaben: zum Beispiel mein Krankengymnast und Süßigkeitenlieferant Gerhard Lautenschlager. Er war das, was man eine Bezugsperson nennt. Gerd hatte zwei Töchter, ich war quasi seine dritte, die er im Herzen adoptiert hatte. Bei ihm war ich nicht das bemitleidenswerte behinderte Mädchen. Er machte mir klar, dass das Leben mit einer Prothese etwas ganz Normales ist, etwas, für das sich keiner schämen muss. Als 32 Drähte in mein Bein eingesetzt wurden, um den Knochen über dem Stumpf zu verlängern, munterte er mich auf. Solche Menschen, die auch in der Dunkelheit immer ein Licht in dir anzünden können, sind Gold wert.

Gerd hat mir das Gefühl vermittelt, dass ich in der Lotterie gewonnen habe. Mein Gewinn: eine zweite Familie. Nach der Schule war ich oft bei ihm, meine Eltern arbeiteten ja in Vollzeit. Ich durfte mitessen, er hatte auch immer eine Süßigkeit für mich in der Tasche. Er ging immer singend und pfeifend durch die Praxis und hat mir beigebracht, ein Stück weit über meine Situation zu lachen. Manchmal machten wir derbe Witze darüber. Wenn nichts mehr ging nach den vielen Operationen, die ich erdulden musste, hat er mir immer wieder auf die Beine geholfen. Ich habe ihm vollkommen vertraut, auch wenn er schmerzhafte Übungen mit mir machte. Dass er mir nebenbei noch Nachhilfe in Französisch gab, ergänzte sein All-inclusive-Angebot für mich.

Aber es war ein Geben und Nehmen, wie Gerd heute erzählt: »Ich habe von Denise viel zurückbekommen, es war eine Freude mit ihr. Sie war für mich keine Patientin, sondern ein temperamentvolles, aber auch pragmatisches Kind. Ich habe sie nie jammern gehört. Sie war nicht trostbedürftig, sie war ein allzeit fröhliches Mädchen. Trübsal blasen ist nicht ihr Ding. Und so wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. Deshalb war sie immer beliebt.«

Gerd hat öfter Patienten, die er als »Trauerweiden« bezeichnet. Weil sie bemitleidet werden wollen und sich selbst in ihrem Schicksal gefangen halten. In ihrer angeblichen Hilfslosigkeit und ständigen Grübelei (»Warum ausgerechnet ich?«) bauen sie eine schier unüberwindbare Mauer vor sich auf. Sie haben aufgegeben, für sich selbst zu kämpfen. Ich dagegen war Gerds Sonnenschein. Natürlich habe auch ich mich bei ihm sehr abplagen müssen. Mein Fußgelenk am linken Fuß, meinem sogenannten guten Fuß, war ein Trümmerhaufen. Die Wachstumsfuge am Knochen war beschädigt. Das ist die einzige Stelle, wo

der Knochen wachsen kann. Gerd machte mir klar, dass mein Fuß eine lebenslange Baustelle bleiben würde, ich aber trotzdem prima damit leben könnte. Die Krankengymnastik war da ganz wichtig, um die restliche minimale Funktionalität im Gelenk zu erhalten. Er hat meinen Fuß gedehnt, er hat ihn massiert, er hat ihn strapaziert. Damit ich, für meine Verhältnisse, leichtfüßig werden konnte. Heute bin ich ihm sehr dankbar für all diese Plagestunden.

Natürlich hat Gerd etwas gebangt, als ich mich so exzessiv dem Sport verschrieben habe. Da wirken schon Kräfte auf meinen Körper ein, die nicht unbedingt gesund sind. Aber Gerd sagte zu mir: »Denise, du bist nicht behindert, du bist vielen Gesunden voraus. Bei allem Pech bist du doch ein Glückskind.«

Manchmal schaute ich mich vor dem Spiegel an. Der Unterschenkel war unwiderruflich weg, kräftige Wadln, wie man in Bayern sagt, waren für mich unerreichbar. Schön fand ich mich nicht. Aber welches Mädchen tut das schon? Wir alle leiden darunter, dass wir die scheinbaren Mängel, die ja in Wahrheit keine sind, viel zu wichtig nehmen. Ich war eben wie alle anderen auch eine unsichere Teenagerin, die aber von einem überzeugt war: Ich habe ein Recht darauf, akzeptiert zu werden, so wie ich bin. Und das nicht nur aus Mitleid. Ich musste mich immer mehr um Normalität bemühen als andere Teenager. Ich kann mich an eine Szene auf dem Fahrrad erinnern, als ich eine meiner ersten Ausfahrten mit meiner Radprothese im Bayerischen Wald machte. Die Prothese war ein echtes Technikteil: Ganz pragmatisch führte ein Stahlrohr unter dem Schaft am Stumpf ins Klickpedal meines Rennrads. Das Einklinken gelang dank eines passenden Cleats (Verbindungsstück zwischen Fahrradschuh und Klickpedal) am Ende des Stahlrohrs. Beim Fahrradfahren überholte

