

Gstadt am Chiemsee - April 2020

Ich möchte Euch von einer Idee erzählen, die ich in die Tat umsetzen möchte.

Die meisten, die mich kennen, wissen, dass mein Unfall nun schon mehr als 25 Jahre her ist. 1994, am 14. August passierte mir und Veronika dieser folgenschwer Unfall in Griechenland.

Meine Verletzungen waren massiv, ich verlor einen Unterschenkel, weil man mich in Griechenland schlicht nicht behandelte. Und nach schweren Quetschungen im Rückenmark habe ich eine Querschnittssymptomatik und kann nicht laufen sondern sitze im Rollstuhl. Seit nun 25 Jahre kann ich so vieles, was vorher völlig normal war, nicht mehr tun. Oder vieles nur noch mit sehr großem Aufwand. Selbst Geige spielen, war ohne Hilfsmittel nicht mehr möglich. Und dennoch hatte ich riesengroßes Glück. Denn alles könnte immer noch viel schlimmer kommen. Veronika rückte keinen Millimeter von meiner Seite, war mir und ist es noch immer, eine unbeschreibliche Stütze. Meine Familie war auch immer positiv hinter, neben oder bei mir.

Seit dem Unfall hatte ich, bis vor etwas mehr als zwei Jahren, dazu noch mit massiven Angst- und Panikattacken zu tun. Das Aufarbeiten meines Unfalltraumas war für mich bis dahin nicht möglich. Zu viel Angst, Angst darüber zu sprechen war in mir. Riesengroße Scham zugeben zu müssen, dass ich Angst habe, dass ich vieles nicht oder nur schwer aushalten kann. Erst nach einer Reha 2017, die mir wieder zeigte, dass ich sehr wohl noch deutlich mehr erreichen kann, konnte ich mich auch endlich dazu durchringen das Thema Angst anzupacken. Das klingt so einfach, aber für mich war das eine unbeschreibliche Überwindung.

Und ich habe einen Therapeuten gefunden, mit dem ich in Windeseile Knoten auflösen konnte. Seitdem erlebe ich eine, fast vergessene, Freiheit wieder. Ein Gefühl von „es kann noch mal losgehen“ - denn dass ich wieder aufstehen werde, daran hab ich ja nie gezweifelt. Ich suchte immer nach den Knoten, die noch gelöst werden mussten.

Und wenn man eine Tür aufbekommen hat, dann entdeckt man die nächsten Türen - es ist ja nie nur eine. Ich merkte, dass es weitere Zusammenhänge gab, Abhängigkeiten auch von Veronika, meiner Frau, die ich eingegangen war, weil sie mir so viel Sicherheit gab. Dieser Lösungsprozess hat nicht erst vor zwei Jahren begonnen, sondern schon viel früher. Durch all die Prozesse lernte ich mehr und mehr, dass ich wirklich selbst aktiv wieder etwas erreichen kann. Nein, ich fühlte mich nicht permanent abhängig oder eingesperrt. Das nicht. Aber erst seit zwei Jahren lebe ich wieder so aktiv, wie ich es vor dem Unfall getan habe: Ich bin endlich mal allein in Urlaub gefahren, während meine Frau Veronika mit den Kindern und dem Wohnwagen allein nach Italien und im Sommer nach Kroatien fuhr. Durfte ich die einfach allein lassen und sagen, ich besuche Freunde in Norddeutschland? Ja ich durfte.

Ich habe das Bahnfahren wieder entdeckt - bin allein mit dem Zug unterwegs und fühle mich total wohl - und weiß, dass all diese Situationen mich vor zwei Jahren noch so verschreckt hätten, dass ich darauf verzichtet hätte. Und seit letztem Herbst habe ich es genossen, im ICE zu sitzen, kann die Hilfe der Bahn annehmen, die mir mit der Hebebühne in den Zug und auch wieder heraus helfen.

Und dann passierte das nächste große Ding. Eine Freundin entdeckte ein Rehasentrum (<http://www.zentrum-der-rehabilitation.de>), das sich auf neurologische Verletzungen

spezialisiert hat und ganz anders arbeitet. Auch mit einer anderen Überzeugung arbeitet, als ich das aus der Schulmedizin kenne.

Was ich auf der Internetseite des Rehasentrums las, war spannend genug, dass in mir ein Denkprozess einsetzte, für den ich zwei Monate brauchte. Denn, wenn ich da anrufen würde, und mich dafür wirklich interessiere, dann würde ich Ernst machen, mit meinen Zielen - nicht mehr nur an sie glauben.

Ich habe dort einen Termin ausgemacht, die Berichte aus der Unfallklinik von damals hingeschickt, damit wir dort mal gemeinsam überlegen können, was und wie die Möglichkeiten denn so aussehen könnten. Und Ende Januar bin ich dorthin - mit der Bahn, geht ja jetzt so schön einfach.

Würden die mir sagen, dass ich mir nach 25 Jahren keine Hoffnungen machen solle? Natürlich waren sie erst mal an meiner Geschichte interessiert - was kann ich, was war die letzten Jahre passiert - Fortschritte oder Stillstand? Was sie besonders faszinierte, war mein Wille und meine Überzeugung davon, dass ich wieder aufstehen werde. Und besonders spannend wurde es dann, als sie zuerst mit zwei, dann mit drei Therapeuten mit mir direkt arbeiteten um sich ein Bild von meiner Situation machen zu können.

Die Überzeugung der Therapeuten dort ist, dass man immer etwas erreichen kann, wenn man die Patienten so schnell wie möglich, wieder auf die Beine stellt. Mit ihnen dennoch läuft, weil das Gehirn ja weiß, wie laufen geht - diese Muster und Prozesse sind ja gespeichert. Und die verschwinden auch nicht nach 25 Jahren.

Denn der Reiz, der ausgelöst wird, wenn der Körper mit seinem ganzen Gewicht auf dem Fuß steht, sagt im Gehirn „los, aktiviere Dein bekanntes Programm.“

Vor 25 Jahren gab es vieles der heutigen Technik noch nicht. Dennoch heißt es in der Schulmedizin oft immer noch, dass es sehr unwahrscheinlich ist wieder zu laufen, wenn eine massive Verletzung im Rückenmark vorliegt. Warum es aber nicht immer versuchen? Mit so einer Einschätzung von Außen ist der Wille der Patienten meist geschwächt - wenn es eh nichts wird, warum soll ich mich dann anstrengen? Und klar, dass man eventuell nicht mehr so rennen wird, wie ein junger Gott - okay, aber darum geht es doch vordergründig gar nicht. Und wenn es nur fünf Schritte sind, die man selbst wieder gehen kann. Mit den fünf Schritten kommt man durch eine Tür zu einer Toilette, für die der Rollstuhl zu breit ist. Mit den fünf Schritten schafft man vielleicht drei Stufen, die im Rollstuhl unüberwindbar wären. Und wer fünf Schritte gehen kann, kann gehen.

Sie haben mit mir ein paar Dinge probiert um sehen zu können, wie stark meine Bauch- und Rückenmuskulatur ist. Sie sahen sofort, was aktiv als Grundlage verbessert werden muss, damit meine Muskulatur wieder so stark wird, damit sie meinen Rumpf allein halten lernt. Durch das permanente Sitzen wird die Kraft so ungleich verteilt. Die Bauchmuskulatur ist im Gegensatz zur Rückenmuskulatur extrem stark - also herrscht ein großes Ungleichgewicht. Daran arbeite ich seit zwei Jahren mit neuen Physiotherapeuten und habe da auch schon sehr große Fortschritte gemacht. Dennoch versuchten wir bislang die Muskulatur von oben nach unten wieder zu aktivieren. Da tut sich zwar spürbar eine ganze Menge, aber das ist verdammt langsam - und in dem Rehasentrum machen sie es anders herum, bzw. kombiniert. Auf die Beine stellen und laufen. Robotergestützte Therapie, in der man auf einem Laufband steht, der Rumpf gehalten wird, die Beine aktiv motorisch bewegt werden, ein komplettes Gangmuster erzeugt wird, damit der Kopf wieder lernt „hey, das kann ich doch - da mach ich wieder mit.“

Und die Theraputen sagten mir, dass meine Oberschenkelmuskulatur selbst aktiv die Gangbewegungen mitmacht, als sie mich in einem Rollator zu dritt gehen ließen. Natürlich ist im Moment noch nicht daran zu denken, schon selbst aktiv eigene Schritte zu tun. Aber das Potential ist da. Mehr als nur da - es wartet darauf, abgerufen zu werden. Und ich will das tun. Was für ein Gefühl das war, kann ich Euch gar nicht beschreiben - auch wenn ich die Schritte nicht alleine tun konnte, sondern drei Therapeut mich hielten und meine Beine

Schritt für Schritt voreinander setzten. Aber ich bin nach 25 Jahren wieder sechs Meter gelaufen. Wahnsinn. Unbeschreiblich.

Die Krankenkasse wird diese Therapie erst einmal ablehnen, selbst, wenn diese Geräte inzwischen in Kliniken erfolgreich eingesetzt werden. Aber das Konzept in Pforzheim, jeden Tag 6 Stunden Therapie mit 2 Therapeuten zu haben ist doch deutlich mehr, als Krankenkassen bei einer Reha zu finanzieren bereit sind. Ob die Barmer mich unterstützt und wie, das weiß ich einfach im Augenblick nicht. Mehr als 2.500 € werden es aber kaum sein Ich werde aber den Termin, der mir spontan angeboten wurde, wahrnehmen. Und nicht eventuell noch 5 Monate warten, bis ich ein ja, oder auch nein, von der Kasse bekomme. Selbst wenn die Barmer einen Teil bezahlen würde, dann bleibt immer noch ein großer Batzen, den ich anderweitig finanzieren muss.

6 Wochen meinten sie, bräuchten sie um meine Rumpf- und Rückenmuskulatur so stark zu machen, dass ich meinen Rumpf aktiv halten kann - erst dann ist die Phase möglich in der dann das aktive Gehen, mit weiteren 6 Wochen angebahnt werden kann. Und jede Woche sind 5 Tage mal 6 Stunden mal 2 Therapeuten á 136 € sind 4.080,- € plus 364,- € pro Woche für die Unterkunft. Das sind dann für 12 Wochen 53.328 € - eine Menge Geld. Ja, man könnte sich auch ein Auto kaufen für das Geld - aber ich will kein Auto, ich will wieder laufen lernen.

Ich wäre überglücklich, wenn auch Ihr mich bei diesem großen Projekt unterstützen würdet. Mit Eurer Hilfe werde ich es schaffen. Wenn Ihr Freude daran habt, mir bei dem Projekt unter die Arme zu greifen - ich werde es Euch nie vergessen.

Ich habe ein eigenes Konto angelegt, auf dem ich das Geld verwahre und schon selbst Geld parke. Verkäufe von alten Sachen in eBay, zum Beispiel. Der Überschuss aus den Erträgen meiner Photovoltaikanlage auf dem Dach vom letzten Jahr. Jeder Euro bringt mich meinem Ziel ein Stück näher.

Meine Kontonummer bei der Deutschen Kreditbank AG in Berlin für diesen Zweck lautet:  
IBAN DE87120300000017274267 BIC BYLADEM1001  
Verwendungszweck: Pforzheim

Ihr könnt Euch meine Euphorie gar nicht vorstellen - ich bin total unter Strom und stecke alle Energie, die ich habe in dieses Ziel - denn ich werde es schaffen, daran hab ich nie gezweifelt. Ich GEHE es an!

Ganz besondere Grüße  
Euer



Roman Schnellbach

Facebook: <https://www.facebook.com/roman.schnellbach.3>

Hier werde ich weiter erzählen: [www.schnellbach-loiberting.de](http://www.schnellbach-loiberting.de)