

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63337-9

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Timo Ameruoso

mit Doris Mendlewitsch

**Zum Aufgeben ist es zu spät!**

Fünf Dinge, die Pferde  
uns über das Leben lehren

Rowohlt Polaris

Aus persönlichkeitsrechtlichen Gründen sind die Namen und  
andere personenbezogene Informationen einiger im Buch  
auftretender Personen und die Namen der Pferde verändert worden.

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Reinbek bei Hamburg, Dezember 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung HAUPTMANN

& KOMPANIE Werbeagentur, Zürich

Umschlagabbildung timo-ameruoso.de

Fotos im Innenteil Jürgen Tap, HOCH ZWEI, Hamburg

Satz Franziska Pro, PostScript, InDesign

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63337 9

# Inhalt

## Inhalt

- 01 Dieser eine Moment
- 02 Sich fokussieren: die Kraft auf das Ziel richten
  - Wo das Problem steckt
  - Der Unfall
  - Ein anderes Leben
- 03 Täuschungsmanöver
  - Der zweite Schlag
  - Die große Depression
- 04 Sein Ego erkennen
  - Von Alphetieren und solchen, die es sein wollen
  - Klare Positionen: Betas und Omegas
  - Kraft aufbauen
- 05 Meine Methode: das autodynamische Reflexionsprinzip
  - Die Seele der Pferde
  - Tempo und Richtung bestimmen
  - Denkmuster verändern
- 06 Der Entwicklung Raum geben
  - Anton, mein lieber Lehrmeister
  - Paolo, mein Herzensfreund
- 07 Durchhalten: die Mühen der Ebene
  - Erlebnisse einer Bleiente
  - Calma: vier Jahre
  - Durchhaltevermögen oder Trägheit?
- 08 Timing: die schwierige Kunst, den richtigen Moment zu erkennen
  - Formeln: gibt es nicht
  - Fesselungsmethoden
- 09 Hundertachtzig Grad
  - Zum Aufgeben ist es zu spät
  - Dahin gehen, wo es weh tut

Glanz und Gloria

10 Aufstieg

Achtzehn Millionen

Respekt und Ehre

Auf eigenen Beinen

11 Angekommen: im Hier und jetzt

Danksagung



## 01

### **Dieser eine Moment**

Ich sterbe.

Ich liege auf der Straße und weiß, dass etwas Unvorstellbares geschehen ist. Das Blut in meinem Mund schmeckt ekelhaft metallisch, ich spüre, wie es mir aus dem Mundwinkel rinnt, immer weiter, ohne Unterlass. Meine Brust schmerzt, ich bekomme kaum Luft. Mein Oberkörper krümmt sich vor Schmerzen, ich kann nichts dagegen tun. Meine Beine bewegen sich nicht, sosehr ich mich auch bemühe. Denn ich will weg hier, weg von diesem Ort der Katastrophe. Wenn ich es schaffe, von hier wegzukommen, wird alles gut.

Doch ich schaffe es nicht. Ich kann mich nicht bewegen, die untere Hälfte meines Körpers fühlt sich an wie abgerissen. Es gibt keine Verbindung mehr zwischen meinem Kopf und meinen Beinen. Die Angst schüttelt mich. Menschen stehen um mich herum. Ich blicke zu meinen Freunden hoch, mit denen ich eben noch auf der Party zusam-

menstand. «Bitte helft mir doch! Bitte macht was!» Ihre Gesichter sind verzerrt, die Augen weit aufgerissen. Ich sehe ihnen an, dass auch sie Angst haben. Markus will mir helfen. «Klar, Timo, aber wie denn? Was sollen wir machen? Was soll ich tun? Sag's mir!»

Ich weiß nicht, was man tut, wenn jemand stirbt. Ich will nur, dass mir jemand hilft, dass diese Angst weggeht, dass ich meine Beine bewegen kann. Aber warum eigentlich? Ist doch egal. Es ist eh zu Ende.

Ich bin sechzehn Jahre alt, es ist der 19. Mai 1995. In sechs Wochen wäre ich mit der Schule fertig, und nach den Ferien würde ich meine Tischlerlehre anfangen – so sahen meine Pläne bis gerade eben aus. Jetzt liege ich auf dem Asphalt, schaue in den blauen Abendhimmel. Wenn ich die Augen nach rechts drehe, sehe ich in ein paar Meter Entfernung die graue Hauswand, auf die ich mit meiner Vespa zugerast bin.

Das war es also gewesen, mein Leben.

\*\*\*

Ich bin damals nicht gestorben, auch Jahre später nicht, als ich zwei Herzstillstände hatte und im Koma lag. Ich lebe – und wie!

Seit über zweiundzwanzig Jahren sitze ich im Rollstuhl, also deutlich länger, als ich auf eigenen Füßen unterwegs war. Vor gut fünfzehn Jahren habe ich begonnen, eine neue Methode für die Arbeit mit Pferden zu entwickeln, das autodynamische Reflexionsprinzip. Denn Pferde sind mein Leben, in einem sehr speziellen Sinn. In meinen Workshops und Trainings sage ich zu den Teilnehmern immer: «Am Pferd kann man die Welt erklären!» Das mag ein bisschen hochgegriffen klingen, aber meiner Ansicht nach stimmt es. Alles, was ich über mich und das Leben weiß, habe ich

durch die Pferde gelernt. Die Arbeit mit Pferden ist umfassend, sie fordert den Menschen in seinem gesamten Wesen. Das ist das Großartige daran. Pferde spiegeln uns sehr genau wider, wer wir sind - und zeigen uns damit auch, wer wir sein *könnten*.

Ich rede dabei nicht vom Reiten oder gar vom guten Reiten. Das ist etwas, das zuletzt kommt, das eigentlich nebensächlich ist. Für mich ist das Reiten im Laufe der Zeit immer unwichtiger geworden. Woran mir liegt, ist einzig und allein die optimale Beziehung, die Verschmelzung mit dem Pferd. Das hört sich vielleicht ein bisschen kurios an, ich meine damit aber weder eine schräge Liebesbeziehung noch eine esoterisch aufgeladene Vermenschlichung des Pferds, sondern echtes Verstehen. Im Grunde ist es einfach: Weil ich das Pferd verstehe, erkenne ich, was mein Leben bestimmt. Denn es spiegelt mir mein Wesen zurück.

Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich gelernt habe, wie man so mit Pferden arbeitet, dass es ihrem Wesen entspricht, ohne Quälerei und Konditionierung. Und bis ich begriffen habe, wie ich mir bei dieser Arbeit oft selbst im Wege stand. Man braucht dafür Zeit und vor allem eine gewisse Bereitschaft, sich und die Welt mit anderen Augen zu sehen als bisher. Doch Hand aufs Herz: Warum sollte man das nicht tun, was spräche dagegen?

Meine Vorgehensweise eignet sich für jeden. Und selbst wenn man kein Pferd hat und nicht reitet, profitiert man von der Beschäftigung damit. Ich besitze keine Geheimformel - was ich kann, kann prinzipiell jeder. Es geht letztlich um fünf Dinge:

1. Sich fokussieren
2. Sein Ego erkennen
3. Durchhaltevermögen entwickeln
4. Auf das richtige Timing achten
5. Im Hier und Jetzt sein



Eine Handvoll klarer Regeln, das ist alles. Es sind die Grundsätze, die meine Arbeit mit den Pferden bestimmen – und die jeder auf sein eigenes Leben anwenden kann.

Dabei sollte man die fünf Aspekte nicht isoliert voneinander sehen. Sie gehören zusammen, bilden weniger eine lineare Abfolge als ein Netzwerk von Prinzipien. Alle Punkte sind miteinander verknüpft, die Übergänge fließend. Durchhaltevermögen etwa ist ohne Fokussierung nur schwer vorstellbar. Zudem werden Verhärtungen vermieden, wenn man alle fünf Prinzipien gleichermaßen berücksichtigt, sie miteinander «kommunizieren» lässt. So verhindert beispielsweise das Prinzip, im Hier und Jetzt zu leben, dass man aus lauter Willen zum Durchhalten an den falschen Zielen kleben bleibt, nur weil man glaubt, nicht aufgeben zu dürfen.

So auf den Punkt gebracht, lesen sich die fünf Aspekte ziemlich eingängig, manchem erscheinen sie möglicherweise sogar recht simpel. Doch das täuscht. Es steckt eine Menge an Wissen, Ausprobieren, Erfahrung und Weiterdenken darin. Ich habe sehr lange dafür gebraucht, diese Erkenntnisse zu entwickeln. Und ich bin davon überzeugt, dass ich niemals so weit gekommen wäre, wenn ich nicht mit sechzehn Jahren den Unfall gehabt hätte, der mich in den Rollstuhl gebracht hat.

Natürlich weiß man am Anfang eines Weges nicht, ob man sein selbstgestecktes Ziel je erreichen wird. Als ich damals auf dem Asphalt lag und glaubte, sterben zu müssen, dachte ich sowieso an alles andere, nur nicht daran. Und doch: Irgendwas blitzte bereits da auf, etwas, das sich weder mit dem Sterben noch mit meinem bisherigen Leben vereinbaren ließ.

Man hatte meinen Vater benachrichtigt, er traf noch vor dem Krankenwagen ein. Er kniete neben mir, die Tränen liefen ihm übers Gesicht. Mein Vater weinte! «Papa, verkauf Pascal nicht! Verkauf ihn nicht, bitte, bitte! Es wird

alles wieder gut!» Warum dachte ich ausgerechnet in diesem Moment an Pascal, mein Springpferd? Mit Pascal war ich Turniere geritten, sehr erfolgreich. Aber gerade in den letzten Monaten war er mir eher ein Klotz am Bein gewesen. Das ständige Training, jeden Tag üben – wo ich doch die Discos und vor allem die Mädchen entdeckt hatte. Und jetzt, da ich sicher bin, gleich zu sterben, schießt mir sein Bild durch den Kopf. Es ist ein seltsames Gefühl: Ich vermisse ihn. In meiner Todesangst wollte ich, er wäre bei mir!

Ich konnte dieses Gefühl damals nicht einordnen – nicht weiter verwunderlich in der Situation. Aber in der Rückschau würde ich sagen, dass dieser Moment der Anfang meines neuen Lebens mit und für die Pferde war. Es hat lange gedauert, bis ich diese Aufgabe in ihrer vollen Bedeutung erkannte, und ich musste auf diesem Weg einige sehr dunkle Täler durchqueren. Doch heute weiß ich: Mein Leben und die Pferde – sie sind untrennbar miteinander verbunden.

Was ich von den Pferden gelernt habe, habe ich in meinem Leben erkannt. Und deshalb sind meine Geschichte und mein Pferdewissen untrennbar miteinander verbunden. Ich erzähle sie daher parallel – meistens folge ich der Chronologie, manchmal gibt es Rückblicke, ab und zu kleine Umwege, hin und wieder unerwartete Zwischenspiele. So, wie das Leben, wie *mein* Leben ist und wie es sich entwickelt hat.

Also, auf geht's!



**02**

**Sich fokussieren: die  
Kraft auf das Ziel richten**

## Wo das Problem steckt

Der Fokus meiner Arbeit heute liegt ganz klar darauf, den Pferden zu einem guten Leben zu verhelfen. Und zwar nicht nur meinen eigenen, sondern möglichst vielen, am liebsten allen Pferden. Aber ich weiß, dass das nicht geht. Also konzentriere ich mich auf die, die für mich erreichbar sind. Das sind zum einen die Pferde der Teilnehmer an meinen Workshops, zum anderen die Pferde, zu denen ich für Einzelcoachings gerufen werde, etwa weil sie «durchdrehen», «aggressiv», «extrem ängstlich» sind oder sonst eine «Macke haben». Jedenfalls nach Ansicht ihrer Besitzer.

Ich bitte dann um eine kurze schriftliche Beschreibung der Probleme, nach Art eines Anamnesebogens, fahre anschließend zum jeweiligen Standort und führe einige relativ kurze Trainingseinheiten mit diesen sogenannten Problempferden durch. Ergebnis in der Regel: Alles ist im Lot. Die böartigen Angreifer werden lammfromm, und die sonst schon bei einem kleinen Huster scheuenden Angsthasen stehen seelenruhig auf ihren vier Beinen. Für die Besitzer ist das häufig ein Schock. Da haben sie sich immer so viel Mühe gegeben, Trainer und Stallkollegen, Homöopathen oder Tierärzte zu Rate gezogen, ohne Erfolg. Und dann komme ich, ein Mann, der seit Jahren im Rollstuhl sitzt, also behindert ist, und selbst einem Pony kaum auf Augenhöhe ins Gesicht schauen kann. Ausgerechnet bei mir sind die Pferde ganz «normal», zutraulich und entspannt.

Das ist genau der Punkt: Es sind nicht die Pferde, die die Probleme verursachen, sondern es sind die Menschen. Diese Erkenntnis tut den Besitzern (in der Regel übrigens Frauen, die Pferdewelt ist überwiegend weiblich) regelrecht weh. Weil sie ihr Weltbild auf den Kopf stellt. Nicht das Pferd muss an sich arbeiten, *sie* müssen an sich arbeiten. Nur dann schaffen sie es, ihr Pferd in eine ausgeglichene Gemütslage zu bringen.

Ich habe den Eindruck, viele der Teilnehmer an Workshops oder Einzeltrainings erhoffen sich, dass ich ihnen den einen ultimativen Supertrick verrate. Aber das tue ich nicht! Aus einem einfachen Grund: Es gibt keinen Trick. Man kann das enttäuschend finden, aber wenn man es aus einer anderen Perspektive betrachtet, liegt darin ein Vorteil: Wenn es keinen Trick gibt, dessen geheimnisvolle Funktionsweise ich für mich behalte, dann kann prinzipiell jeder dasselbe lernen und anwenden wie ich. Das ist doch eine gute Nachricht! Was aber muss man dafür tun? Das Verhältnis zum Pferd und zu sich selbst neu ordnen. Denn beim Pferd gilt das Prinzip Wechselwirkung: Was ich bin und wie ich bin, strahlt unmittelbar auf das Pferd aus.

Außerdem muss man begreifen, dass Pferde vollkommen anders funktionieren als wir. Ihr Denksystem ist ein anderes als unseres. Ein grundsätzlicher Unterschied: Sie sind Beutetiere und leben in der Herde. Wir sind Jäger und soziale «Tiere», die zwar auch in Gruppen leben, aber nicht in solchen Formationen, wie Herden es sind.

Allein aus dieser substanziellen Verschiedenheit folgt eine Reihe von Konsequenzen. Menschen sind beispielsweise in der Lage, taktisch vorzugehen, sie beurteilen Situationen danach, ob ihre Kraft unter- oder überlegen ist. Für Pferde hingegen ist der extrem ausgeprägte Fluchtreflex charakteristisch, ihre streng hierarchische Orientierung innerhalb der Herdendynamik und eben auch die Fokussierung.

Sich zu fokussieren – das ist eins der wichtigsten Elemente bei der Arbeit mit Pferden. Die Pferde tun es, wir müssen es auch tun – beziehungsweise darauf gefasst sein, dass die Pferde sofort reagieren, wenn wir den Fokus verlieren. Das Wort «Fokus» beziehungsweise «fokussieren» wird heutzutage geradezu inflationär gebraucht, vor allem im Business-Deutsch. Meistens wird es benutzt, um etwas scheinbar Bedeutenderes als «Konzentration» zu sagen. Ich verwende «Fokus» eher im Sinne von Brennpunkt. Man be-

nennt damit in der Optik den Punkt, an dem sich die durch eine Linse einfallenden Lichtstrahlen schneiden – es ist die Stelle der stärksten Bündelung des Lichts. In der Fotografie ist es die Ebene, auf die man scharfstellt. Ich liebe diese Übertragung aus der Optik, denn genau darum geht es mir beim Fokussieren: die Kraft und die Aufmerksamkeit nicht zu streuen, sondern auf einen Punkt zu richten.

Pferde können sich extrem gut fokussieren. Das muss man selbst erlebt haben. Wenn ein Pferd – zum Beispiel mein Hengst Paolo – einen Grashalm entdeckt hat, an den er heranwill, dann gibt es nichts anderes mehr für ihn, gar nichts. Dieser saftige, grüne, nur wenige Meter entfernte Grashalm füllt den Willen und das Wollen vollständig aus. Paolo denkt keine Sekunde darüber nach, ob der Mensch am anderen Ende des Seils – das bin ich – vielleicht etwas anderes vorhat, sondern er zieht schnurstracks zu diesem Grashalm.

Wenn ich aufmerksam und schnell genug bin, gelingt es mir, Paolo davon abzuhalten. Doch damit ist die Sache nicht erledigt. Nein, denn das war nur Paolos erster Versuch, der nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat. Daraus entsteht nun aber keine Niedergeschlagenheit oder Entmutigung, sondern lediglich: ein weiterer Versuch. Und noch einer und noch einer und noch einer. Denn Paolos Fokus ist auf den Grashalm gerichtet, nicht auf seine Befindlichkeit oder auf Randerscheinungen wie etwa meinen Wunsch, bald Feierabend zu machen. Deswegen wird Paolo es auf dem Weg vom Ring nach Hause in den Stall noch x-mal versuchen. Der Drang wird erst nachlassen, wenn er den Halm tatsächlich im Maul hat oder wenn die Verhältnisse sich so geändert haben, dass es aussichtslos ist, er also im Stall steht.

Wir Menschen tun uns dagegen oft sehr schwer, einen Fokus zu entwickeln und zu behalten. Wenn wir beispielsweise auf der anderen Straßenseite einen Hunderteuroschein liegen sehen – das wäre so etwas wie der Grashalm

fürs Pferd -, dann gehen wir nicht einfach darauf zu, um ihn uns zu schnappen. Sondern wir überlegen, ob uns vielleicht jemand zuvorkommen kann, der näher dran ist als wir. Ob wir also schnell dorthin rennen sollten oder dadurch erst recht die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf den Schein lenken würden. Vielleicht erwägen wir auch, etwas zu unternehmen, um den Besitzer ausfindig zu machen, oder denken darüber nach, ob wir die unerwartet ins Portemonnaie geflatterten hundert Euro mit der Freundin teilen müssten. Es kommen noch viele weitere Gedanken in Frage, die man sich machen könnte. Doch egal, worum sie sich drehen: Jeder von ihnen führt dazu, dass wir weniger konzentriert sind, weniger schnell, weniger zielstrebig.

Bei Hunderteuroscheinen, die uns nicht gehören, kann man eine solch geschwächte Aufmerksamkeit natürlich hinnehmen. Aber in vielen anderen Fällen bereitet mangelnde Fokussierung eher Schwierigkeiten. Bei der Arbeit mit dem Pferd erkennen wir dann beispielsweise bestimmte Dinge nicht, wie die ersten Anzeichen von Angst oder Respektlosigkeit. Und auch wenn es um uns selbst geht, um unser eigenes Leben, ist Fokussierung notwendig. Nur dadurch können wir überhaupt ein Ziel ins Auge fassen und die Maßnahmen ergreifen, es zu erreichen. Wenn wir viele Dinge gleichzeitig tun, gelingt Fokussierung nicht, wir hüpfen gedanklich mal hierhin, mal dahin. Die Energie verteilt sich auf verschiedene Aufgaben, für jede einzelne ist also weniger Lösungspotenzial vorhanden. Multitasking ist eine (Selbst-)Täuschung und eine freundliche Bezeichnung für mangelnde Schwerpunktsetzung. Man kann sicher beim Bügeln auch noch Musik hören, aber anspruchsvolle Aufgaben sind nicht nebenbei zu bewältigen. Wenn zu viel los ist, entsteht Stress, und wir handeln nicht klug.

Der Hirnforscher Gerald Hüther hat vor einigen Jahren in einem Interview erläutert, wie das Gehirn arbeitet und wie sich unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen, verschlech-

tert, wenn wir unter Druck sind. Er verglich den Aufbau des Gehirns mit einem Fahrstuhl: Im Obergeschoss gibt es die umsichtigsten Lösungen, im Keller die einfachsten. Das Obergeschoss ist das Frontalhirn, zuständig für Handlungsplanung und Folgenabschätzung. Aber unter Druck funktionieren die Verschaltungen dort nicht mehr – und wir stürzen Stockwerk für Stockwerk hinunter. Das heißt, wir entwickeln keine neuen Ansätze und Ideen, sondern greifen auf alte Gewohnheiten und Muster zurück, die sich teilweise sogar auf kindlichem Niveau befinden. Hüther sagte in einem Interview dem *Stern* (27. 12. 2006): «Eins ist klar: Wir finden dann keine sehr klugen Lösungen. Wenn zu viel auf uns hereinprasselt, schaltet das Gehirn zurück, wir erleiden einen Rückfall in alte Bewältigungsstrategien.»

Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir es schaffen, uns zu fokussieren, gerade wenn es um entscheidende Dinge geht – sei es generell in unserem Leben oder ganz konkret bei der Arbeit mit dem Pferd.

Kindern gelingt Fokussierung oft noch ganz von selbst. Sie vertiefen sich so in ein Spiel oder in ihre Phantasiewelt, dass sie alles um sich herum vergessen, nichts anderes mehr hören und sehen. Mit zunehmendem Alter verlieren die meisten von uns diese Eigenschaft. Vielleicht hatte ich mir damals, zur Zeit des Unfalls, noch einiges von dieser Fokussierungsfähigkeit bewahrt. Obwohl ich ja schon sechzehn Jahre alt und gewissermaßen auf «Abwegen» war. Nicht mehr das Springreiten war damals der Mittelpunkt meines Lebens, sondern ich hatte begonnen, mich mehr auf Mädchen und alles, was damit zusammenhängt, zu konzentrieren. Der Unfall katapultierte mich in eine andere Dimension, er verrückte meinen Fokus, und zwar gewaltig. Nichts ging mehr von selbst, nichts ergab sich mehr einfach so, wie man das erwartet, wenn man jung ist und ein normales Leben vor sich hat. Ich musste mir etwas ganz Neues aufbauen.



## Der Unfall

Ich war selbst schuld an dem Unfall, daran gibt es nichts zu deuteln. Mit meiner super schicken schwarzen Vespa fühlte ich mich wie der King of the Road - und Mädchen beeindruckten gehörte zu dieser Rolle auf jeden Fall dazu. Deshalb traf man sich ja auch am Freitagabend in der Kellerrisiko oder wie an diesem Schicksalsfreitag zu einem Geburtstag und stand ziemlich cool draußen vor der Tür herum, um zu schauen, was so lief.

Glück gehabt! Ein sehr hübsches Mädchen schlendert zu mir rüber und fragt: «Gehört dir die Vespa da?»

«Ja, sollen wir mal eine kleine Runde drehen? Hättest du Lust?»

Die Frage ist rein rhetorisch. Natürlich hat sie Lust, sonst wäre sie ja nicht zu mir übergekommen.

Wir steigen auf, und ich fahre auf meine Lieblingsrennstrecke: die Straße hinunter, auf die Überführung zu. Ich gebe Gas, mit siebzig Stundenkilometern geht's die Brücke hoch und mit noch höherer Geschwindigkeit auf der anderen Seite wieder runter, in leichter Schräglage durch die Kurve. Wahnsinn, das Motorengeräusch, der Fahrtwind, das Mädchen, das sich an mir festklammert - einfach zu schön, um wahr zu sein. Ich wende, fahre wieder zurück und lege noch mal los. Dieses Mal mit Vollgas. So schnell war ich noch nie. Wir sausen über den Scheitelpunkt der Brücke, ich neige die Vespa in der Kurve. Das heißt: Ich will die Maschine ein bisschen in Schräglage bringen, aber es geht nicht! Sie ist steif wie ein Brett. Nichts zu machen!

Wir rasen mit achtzig Stundenkilometern auf diese graue Hauswand zu. Ich reiße die Vespa zu Boden und rutsche wie ein Torpedo über den Asphalt. Der Gurt des Helms reißt, ich krache mit der Brust gegen einen Begrenzungspfosten. Die Luft bleibt mir weg, ich liege auf der Straße. Ich weiß nicht, was los ist, aber es ist etwas Schreckliches

passiert, so viel ist sicher. So ein Gefühl hatte ich noch nie, so brutal bin ich noch nie zu Boden gestoßen worden. Das hier ist etwas ganz anderes als die Prügeleien mit den Kumpels, die auch schon mal heftig werden konnten. Eine solche Wucht, wie sie sich bei diesem Sturz entfaltete, habe ich noch nie erlebt. Hier stimmt nichts mehr, mein Körper gehört nicht mehr zu mir. Mein Gott, bitte mach, dass das nicht wahr ist. Lieber Gott, lass mich nicht im Stich. Nur zwei Minuten, dreh die Zeit nur zwei Minuten zurück. Da war noch alles gut, da hätte ich noch überlegen, noch bremsen können.

Meine Freunde, die draußen an der Treppe des Partykellers stehen, laufen sofort heran. Sie trauen sich nicht, mich anzufassen und zu bewegen. In den umstehenden Häusern haben viele Menschen den Krach gehört und schauen, was passiert ist. Ein alter Mann beugt sich über mich und meckert mir hämisch ins Gesicht: «Selbst schuld, du bist ja viel zu schnell gefahren!» Eine Frau reißt ihn zurück, er solle mich gefälligst in Ruhe lassen. Sie will mich beruhigen: «Der Rettungswagen kommt gleich, dauert nicht lang. Dem Mädchen ist nichts passiert.»

Mein Vater neben mir, das Entsetzen steht ihm ins Gesicht geschrieben. «Papa, gib bloß Pascal nicht weg, hörst du?! Es wird wieder gut!» Er nickt unter Tränen und versucht, so etwas wie ein Lächeln zustande zu bringen. Aber ich bin selbst nicht davon überzeugt, dass es wieder gut wird. Einerseits habe ich entsetzliche Schmerzen im Rücken, andererseits fühle ich unterhalb des Brustbeins nichts mehr. Der Rettungswagen kommt. Die Notärztin sagt, dass sie mir noch keine Medikamente gegen die Schmerzen geben kann, weil sie erst im Krankenhaus schauen müssen, um welche Verletzungen es sich genau handelt. Ich kann mich nicht bewegen, egal, wie viel Mühe ich mir gebe. Und dazu die bestialischen Schmerzen. Gelähmt, ich bin gelähmt! Was sonst sollte das bedeuten? Ich

werde für immer im Rollstuhl sitzen! Die Ärztin beschwichtigt meine Ängste. «Nein, nein, kein Rollstuhl. Bleib ruhig, das ist nur der Schock vom Aufprall.»

Die Sanitäter und die Ärztin legen mir für den Transport eine Halskrause an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Ich habe die Verbindung zu meinem Körper verloren, mein Kopf sitzt über einem Nichts. Panik steigt in mir auf. Die Ärztin gibt sich alle Mühe: «Wir fahren dich ins Krankenhaus. Dort wirst du untersucht. Wir machen eine Computertomographie, damit wir sehen, wie schlimm die Verletzungen wirklich sind. Dass du jetzt nichts fühlst, bedeutet nicht, dass du im Rollstuhl sitzen musst.»

Ich glaube ihr nicht, ich bin vollkommen verzweifelt. Ich schließe die Augen in der Hoffnung, dass alles verschwunden ist, wenn ich sie wieder öffne. Dass es nur ein Albtraum ist, irgendeine seltsame Geschichte, die gleich zu Ende ist. Aber die Geschichte läuft weiter, es ist kein Ende in Sicht. Die Sirene des Rettungswagens ist ohrenbetäubend laut, das Licht grell. Kein Zweifel, das hier ist alles echt.

Im Krankenhaus nehmen mich zwei Krankenschwestern in Empfang, Fatima und Naschida aus Marokko. «Ach, ihr seid Schwestern? Wenn alles vorbei ist, besuche ich euch in Marokko, aber ich komme zu Fuß!» Ich versuche es mit Galgenhumor. Mir war nie so ganz klar, was damit gemeint ist. Seit diesem Moment weiß ich es. Jemand klebt mir ein Pflaster auf die Lippe, das Bluten hört auf. Gott sei Dank, ich sterbe doch nicht. Vielleicht ist es auch mit den Beinen nicht ganz so schlimm? Ärzte untersuchen mich. Dann sagt Fatima: «Du wirst in ein anderes Krankenhaus gebracht. Dort gibt es Ärzte, die auf diese Art Verletzungen spezialisiert sind. Wahrscheinlich hat die Wucht des Aufpralls einen deiner Rückenwirbel so stark zusammengedrückt, dass er gebrochen ist.» Rollstuhl! Sie sieht meine Angst. «Mach dir keine Sorgen. Das Rückenmark ist unverletzt, das ist sehr gut.»

Ich werde nach Mainz in die Uniklinik gebracht. Die Rettungsärztin ist bei mir. «Ich kann dir nichts zum Schlafen geben, du wirst gleich noch mal untersucht.» Ja, ist schon o. k. Ich schließe die Augen und versuche wieder, mir einzureden, dass alles nur ein Traum ist. Wenn ich nur fest genug daran glaube, dann ist das hier alles gar nicht geschehen. Ich drehe die Zeit für mich zurück, denke an heute Morgen. Ich habe die Schule geschwänzt, bin stattdessen mit meiner Boxerhündin Sandy zwei Stunden durch die Gegend gestreift, bei strahlendem Sonnenschein. Herrlich war das! Abends dann zu dem Geburtstag, meine Mutter wollte mich fahren, aber das kam überhaupt nicht in Frage. Wofür hatte ich denn meine tolle Vespa?

Meine Vespa, der Unfall ... Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen, egal, wie sehr ich es will. Ich liege in der Uniklinik. Die Ärzte untersuchen mich, dann werde ich in ein Zimmer gebracht, meine Eltern kommen. Franco, ein Freund der Familie, hat sie hergebracht. Meine Eltern sind kreidebleich, ihre Gesichter verzerrt und seltsam starr. Franco kitzelt mich am Fuß und fragt mich, ob ich etwas spüre. Nein, nichts. Er kneift in meine Zehen. Nichts. Der Arzt sagt, dass das nichts bedeuten muss, es kann der Schock sein. Außerdem sei meine Brust durch den Aufprall auf das Fünffache des normalen Umfangs angeschwollen. Wenn die Schwellung weggehe, komme auch das Gefühl zurück.

Es ist mitten in der Nacht, alle haben das Zimmer verlassen, damit ich schlafen kann. Aber der Schlaf will nicht kommen. Ich bin hellwach. Die Gedanken toben durch meinen Kopf. Warum bin ich zu schnell gefahren? Warum tut der liebe Gott nichts für mich? Andererseits: Wieso sollte er ausgerechnet mir aus der Patsche helfen? Ich bin doch selbst schuld, und andere brauchen seine Hilfe bestimmt nötiger als ich. Ich wäre gern jemand anderer. Ich möchte mit jemandem tauschen. Sogar mit der Infusionsflasche

würde ich tauschen. Dann hätte ich diese grässlichen Gedanken nicht und machte mir keine Selbstvorwürfe. Einfach ein Tröpfchen nach dem anderen würde ich abgeben, das wäre alles, keine Grübeleien, keine Probleme. Stattdessen liege ich wie festgenagelt in dem Bett.

Ich möchte jemand anderer sein. Aber was wäre dann? Wäre es mir lieber, wenn jemand aus der Familie betroffen wäre, wenn ich am Bett meines Vaters sitzen würde? Wenn meine Mutter schwer verletzt wäre? Wenn meine Schwester diesen Unfall gehabt hätte? Nein, auf keinen Fall! Aber vielleicht kann ich mit der Nachtschwester tauschen, das wär's doch! In zwei Stunden ist Schichtwechsel, und dann düse ich ab nach Hause, nichts weiter. Super Idee! Aber: Dann müsste ich auch mein Leben abgeben und ihres führen. Will ich das? Nein! Ich will mein Leben behalten, mit meinen Eltern, meinen Freunden, mit Sandy und Pascal.

Pascal ... Seit vier Jahren gehört er mir. Meine Eltern hatten gespart und ihn für mich gekauft, als sich herauskristallisierte, dass ich eine Begabung fürs Reiten hatte. Etliche Turniere meisterten wir miteinander. Doch in der letzten Zeit hatte ich keine Lust mehr. Mir war einfach alles zu viel: mehrmals in der Woche zum Training, sonntags früh aufstehen, damit ich rechtzeitig beim Turnier war, und alles erledigen, was sonst noch damit zusammenhing.

Wenn ich heute daran denke, wie ich Pascal behandelt habe - unvorstellbar und beschämend. Er war mir nur noch eine Last. Ich kümmerte mich kaum um ihn, sondern albernte mit den Mädels im Stall herum und zerrte ihn gerade mal fünf Minuten, bevor ich mit meiner Stunde dran war, aus der Box. Ich riss mein Programm runter, und das war's. Wenn er nicht spurte, zog ich ihm ordentlich eins mit der Gerte über. Das war damals gang und gäbe, jeder machte das mit seinem Pferd. Kein Mensch im Stall dachte daran, dass ein Pferd ein Geschöpf ist wie wir, mit einer Seele, mit emotionalen Bedürfnissen. Ein Pferd musste funktionieren,

das heißt, auf Turnieren eine möglichst hohe Wertnote erzielen.

Nicht einen Gedanken verschwendete ich daran, wie ein Pferd darunter leiden musste, den ganzen Tag in seiner Box zu stehen und auf die Gitterstäbe zu starren. Wie grausam für ein Tier, das für das Leben im Freien geschaffen ist und von Natur aus viel Raum braucht.

Mein letzter Nachmittag mit Pascal lief ab wie so häufig in der letzten Zeit. Ich kam zu spät in den Stall, longierte ihn schnell und lieblos. Als er an einer bestimmten Stelle auf dem Reitplatz Zicken machte – an derselben Stelle wie schon x-mal zuvor –, schlug ich ihn, und zwar ziemlich hart. Kaum waren die sechzig Minuten um, stellte ich ihn in den Stall, flitzte nach Hause zum Duschen, setzte mich auf die Vespa, und ab ging's zu der Party. Nur ein paar Stunden später lag ich da, in einem Krankenzimmer, allein mit mir und der Angst. Und dem wie aus dem Nichts aufkeimenden Wunsch, meine Versäumnisse und Grausamkeiten gegenüber Pascal irgendwie wiedergutzumachen.

Es sollte ein halbes Jahr dauern, bis ich Pascal wieder sah. So lange lag ich im Krankenhaus. Die erste Operation fand drei Tage nach dem Unfall statt, zwei Wochen später die zweite. Nach jeder Operation hatte ich die Hoffnung, dass etwas «zurückkommt», «der Kanal aufgeht». Das war die Umschreibung für: dass es wieder möglich wäre, zu gehen. Dass sich die zerquetschten Nervenbahnen in der Wirbelsäule regenerieren würden, das Gefühl in die Beine zurückkäme und ich einen Fuß vor den anderen setzen könnte. Verbissen übte ich, den Befehl vom Kopf in den Fuß zu schicken: Beweg dich, verdammt noch mal! Nur ein ganz kleines bisschen! Anfangs sah es so aus, als ob es funktionieren könnte, aber der Impuls wurde immer schwächer, und bald brachte ich selbst unter Aufbietung meiner gesamten Willenskraft nicht mehr das geringste Zucken zustande.

Meine Gedanken kreisten permanent um die Zeit, genauer gesagt, um Vergangenheit und Zukunft. Die Gegenwart blendete ich aus, so gut es ging. Ich war beherrscht von Erinnerungen: «Letzte Woche um die Zeit war noch alles in Ordnung.» Oder: «Vor zwei Monaten konnte ich noch laufen.» – «Vor zehn Wochen bin ich morgens mit Sandy spazieren gegangen.» Meine Hoffnung bestand darin, dass die Medizin in den nächsten fünf oder zehn Jahren eine Methode entwickeln würde, mit der ich wieder gehen könnte. Schließlich waren auch Flüge auf den Mond möglich, warum sollte man also keine Therapie finden, mit der ich das Laufen wieder lernen könnte? Fünf oder zehn Jahre – für einen Sechzehnjährigen sind das gigantische Zeiträume.

Meinen Eltern war sicher schon bald bewusst, dass es bei einer Lähmung ab dem achten Brustwirbel keinerlei Chancen auf Heilung gab. Dass nichts die Vergangenheit zurückbringen würde. Und dass die Zukunft keine neue Therapie für mich bereithielt, sondern ein Leben im Rollstuhl. Seltsamerweise haben wir nie darüber gesprochen, weder in dem halben Jahr im Krankenhaus noch später. Keine Ahnung, warum nicht. Ob sie dachten, sie könnten mir die Wahrheit nicht zumuten, oder ob ihnen die Worte fehlten, um sie mir beizubringen? Vielleicht war es für sie selbst zu viel, auch ihr Leben änderte sich ja komplett, und sie hatten keine Kraft, darüber zu reden.

Meine Mutter besuchte mich jeden Tag, um mir etwas die Zeit zu vertreiben. Den ganzen herrlichen Sommer verbrachte ich im Krankenhaus, wochenlang auf dem Bauch liegend, weil mein Rücken wund geworden war. Durch das Fenster konnte ich auf einen Baum sehen, der mich an die Kiefern in Palo del Colle in Süditalien erinnerte. Mein Vater stammt aus dieser Kleinstadt, und wir besaßen dort immer noch ein kleines Haus.

Jeden Sommer fuhren wir in unserem vollgepackten Auto nach Palo del Colle, besuchten die Verwandtschaft und ließen es uns gutgehen. In diesem Jahr fiel der Urlaub aus.

Gedanklich war ich oft in Italien. Oder bei Pascal. Meine Mutter erzählte mir jeden Tag von ihm. Mein Vater hatte ihn tatsächlich behalten, wie er es mir versprochen hatte. Dabei hatten sie genug zu tun – auch finanziell –, um den Umbau des Hauses zu stemmen. Mein Vater und seine Freunde werkten wie die Wahnsinnigen, um das Haus so umzubauen, dass ich mit dem Rollstuhl dort zurechtkäme. Denn für meine Eltern war von Anfang an klar: Der Junge kommt nicht ins Heim. Diese Option brachte der Chefarzt der Reha im Krankenhaus kurz auf, aber das kam für meine Familie überhaupt nicht in Frage. Nicht mal für eine kurze Übergangszeit, falls die Männer es mit dem Umbau nicht rechtzeitig schaffen würden. Aber es klappte! Mein Zimmer wurde ins Erdgeschoss verlagert, ein neues behindertengerechtes Bad eingebaut, eine Rampe vom Garten ins ehemalige Schlafzimmer meiner Eltern, jetzt mein Zimmer, aufgeschüttet. Am 6. Dezember 1995 war es so weit: Nach sechs Monaten, zwei Wochen und drei Tagen wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen.

[...]