

## Comeback mit Behinderung

Wer bin ich? Ich heiße Thomas und werde diesen August 52 Jahre alt. In der vollen Blüte meines Lebens, im Juli 2006 wurde ich beim Überqueren der Straße als Fußgänger von einem Auto mit 70 km/h erfasst und von der Straße geschleudert. Ich erlitt ein schweres Schädel-Hirn-Trauma (SHT) mit Hirnverletzungen bifrontal und links temporal mit einem schweren organischen



Psychosyndrom und sämtliche Knochenbrüche. Die Ärzte im Unfallkrankenhaus Salzburg kämpften mehrere Tage um mein Überleben und hatten nicht viel Hoffnung. Nach ungefähr zehn Tagen stand fest: „Ich werde überleben!“ Die Ärzte meinten zu diesem Zeitpunkt, dass ich aufgrund meiner schweren Verletzungen ein Pflegefall bleiben würde. Doch es kam ganz anders und kämpfte mich mit großartiger Unterstützung meiner Frau, Familie und Freunde und einer großen Portion Glaube und Motivation zurück ins Leben. Es war ein anderes Leben, ganz klar! Ein Leben mit einer Behinderung!

„Warum ich?“

Keine Frage, ein Leben mit einer Behinderung stellt einen vor neuen Herausforderungen, vor allem wenn man einen Vergleich zu früher hat. Ich habe mich aber damit auseinandergesetzt und nicht zurückgeblickt. Ich kann die Zeit nicht zurückdrehen und die Vergangenheit ändern. Sich mit solchen Fragen auseinanderzusetzen oder sich ständig zu fragen: **„Warum ich?“ führen nicht nur ins Leere, sondern sind ein guter Nährboden für Verzweiflung, Wut, Enttäuschung und Depressionen.** Die Energie kann man anders nutzen.

Das war mir auch nicht immer klar. Aber meine Frau hat mir gleich verdeutlicht, du gestaltest die Zukunft, ich kann dir nur dabei helfen. Nichts ist unmöglich, wenn der Glaube stark genug ist und man konsequent daran arbeitet. Man muss sich bewusst sein, es kann Rückschläge geben, man wird bestimmte Sachen nicht schaffen. Aber gilt das nicht für alle Menschen, egal mit oder ohne Behinderung?!

„Ich führe jetzt ein tolles Leben.“

Ich finde sogar, ich führe jetzt ein tolles Leben, weil ich mir über meinen Wert bewusst bin. Man lernt zu priorisieren, bewusst zu leben und Kleinigkeiten hinter sich zu lassen. Darüber nachzudenken, was wirklich für einem wichtig ist, egal was die anderen Leute sagen. Menschen an seiner Seite zu haben, die einen ernst nehmen und so nehmen wie man eben ist. Das ist wahrer Luxus. Was ich genießen darf ist, Menschen an meiner Seite zu haben, mit denen ich die meine Zukunft gestalten kann. Es einem erlauben zu träumen und kindisch zu sein. Menschen, die nicht ständig Argumente haben, wie es nicht geht, sondern was wir ausprobieren können.

Ich weiß auch, dass ich mit meiner Behinderung anders denke, mich anders verhalte. Gefühle zu steuern, ist nach wie vor schwierig für mich, weil ich sie oft nicht gleich richtig zuordnen kann. Aber das ist halt so. Ich kann mich nur entschuldigen, wenn ich anschließend wieder verstehe, dass mein Verhalten nicht richtig war. Aber ich sehe mich nicht als Opfer und das ist glaube ich ganz wichtig. **Raus aus der Opferrolle und rein in das aktive Gestalten.** Offen sein für Neues. Es gibt keine Garantie im Leben.

„Außerdem habe ich aufgehört, es allen recht zu machen.“

Es gibt immer wieder Situationen, die ich aufgrund meiner Behinderung nicht machen kann oder wo mich Leute im Alltag komisch anstarren. Aber ich denke mir, die wissen es nicht besser. Hätte ich nicht den Unfall nicht gehabt, würde ich wahrscheinlich auch so gucken. Vielen Menschen haben Probleme mit behinderten Menschen umzugehen und ich verstehe das. Aber ich habe gelernt, den Menschen ganz normal gegenüberzutreten und keine Scham zu haben. Außerdem habe ich aufgehört, es allen recht zu machen. Es ist mein Leben, das ich gestalten möchte. Das heißt in letzter Konsequenz zu entscheiden, mit welchen Menschen möchte ich zusammen sein und welche Möglichkeiten ergeben sich nun aus meiner Behinderung. **Es ist immer eine Sichtweise.** Ich konzentriere mich auf die positiven Dinge im Leben, was nicht heißt, dass ich mich immer super fühle oder nicht auch an meine Grenzen stoße. Doch in Summe lebe ich sehr gut damit.

„Die Quintessenz: Es liegt an einem selbst!“

Ich beobachte gerne Menschen um mich herum und habe festgestellt, dass sich gesunde Menschen oft das Leben selbst sehr schwer machen. Ihnen ist nicht bewusst, was für ein Glück oder Geschenk des Lebens sie haben. Darum lebe ich bewusst! Das Wichtigste ist der Glaube an mich selbst. Die Quintessenz: Es liegt an einem selbst! Die Freunde, Familie und Therapeuten können dich nur unterstützen. Ich habe gelernt, mich mit mir und meinen Stärken und Schwächen aktiv auseinander zu setzen, was nicht immer leicht ist. Doch es ermöglicht mir eine Zukunft, in der ich mehrheitlich glücklich bin. **Jeder Mensch ist einzigartig, egal mit oder ohne Behinderung!**

Foto: Copyright Knackpunkt