



AM Limit

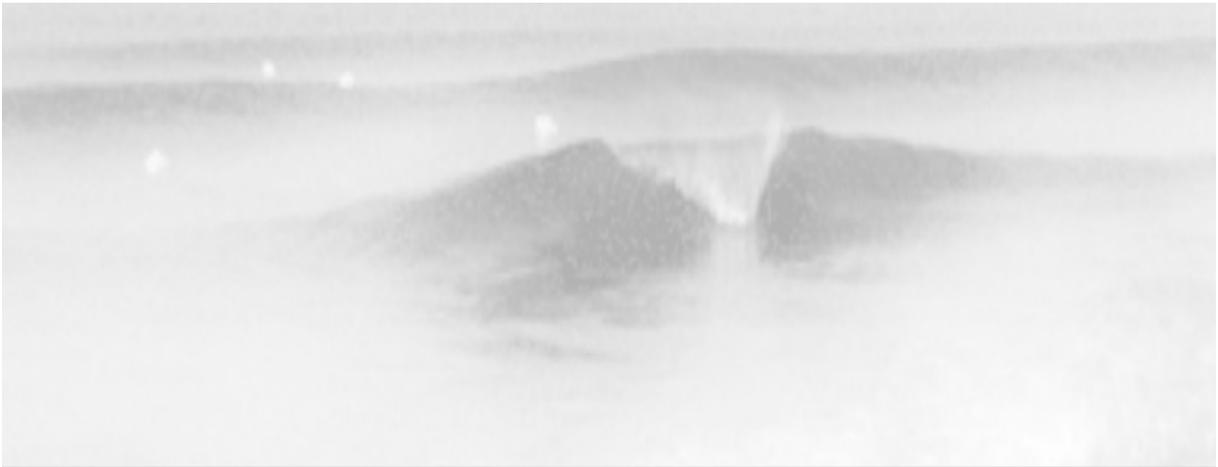
***"...wirst Du Dich neu
erfinden!"***

Frank Clasemann





„... Niemals aufgeben... Nie!!!“





Für meine Mutter,
die für mich gekämpft hat, wie eine Löwin!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Warum gerade Ich dieses Buch schreiben musste

Prolog

Wer bin ich?

Das Schicksal schlägt zu

Die Reise eines Bodyboards

Der Sturz in die Tiefe

Wie ein Bauchgefühl Leben retten kann

Pfeilschnell wie ein Speer

Schock im Beachbreak

In den dunklen Tiefen des Atlantiks

Das Buddy-Prinzip

Zeit, Abschied zu nehmen

Eine zweite Chance

Es besteht noch Hoffnung

Wie in einer Folterkammer

Willkommen auf dem Mars

Das ist etwas ganz Normales

Erhöhter Adrenalinspiegel – 24 Stunden am Tag

Von "Rosa Elefanten" und Jim Carrey

Und täglich grüsst das Murmeltier

Grüezi wohl!

Wie eine Löwin
Ab jetzt ein ruhigeres Leben führen...
Was für einen Sinn?
Der grosse Zeh
Der schwebende Kopf
Ich war raus
Ich verliess ein weiteres Stück den Mars

Die Talsohle ist durchschritten

Umzug zurück in die Realität
Dein Lachen ist zum Heulen
Wer sich auf diesen Körper verlässt, der ist verlassen
Wieso darfst Du wieder laufen und ich nicht?
Wie viel Last kann ein Mensch (er)tragen?
Die Tücken einer Querschnittlähmung - ihre
Folgeschäden
Ab jetzt war ich gefühlt ein Tiefseetaucher oder
Astronaut
Nachts, wenn alles schläft
Inkomplett heisst inkomplett, und so fühlt es sich
auch an

Sich neu (er)finden: KÖRPERLICH, SOZIAL UND BERUFLICH

Körperliche Regeneration

Das war wie Auto fahren ohne Führerschein - mein
Leben nach dem Spital
„Manchmal muss es weh tun, damit es heilt!“
Meine Erfahrung mit der Traditionellen Chinesischen
Medizin/TCM
Es braucht eine Antwort auf die Frage: „Wo liegt die
Hauptursache?“

Meine Erfahrung mit der Homöopathie
Laufen lernen (wie) im Schlaf
Meine Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode
Sich bewusst dem Unbewussten bewusst werden

Soziale Reintegration

Zwangsweise Entschleunigung
Und plötzlich macht er, was er will
Wenn der Körper eine Sprache spricht, die niemand versteht
Wäre ich doch Rollstuhlfahrer
„Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott - und wenn auch ich mal anderen helfen möchte?“
„Zwei mal Drei macht Vier Widdewiddewitt und Drei macht Neune!! Ich mach´ mir die Welt Widdewidde, wie sie mir gefällt...“

Berufliche Reintegration

Ist das der Sinn des Ganzen? Neue Grenzen = Neue Möglichkeiten?
Der Wille ist da, doch der Geist ist schwach -
Feuertaufe Masterdiplom!

Depression, chronischer Schmerz & soziale Isolation

Woher nimmst du die Kraft?
Nicht das Gewicht der Schuld tragen
Auch im Tal der Traurigkeit scheint die Sonne
Gibt es eine digitalisierte Aura in Sozialen Medien?
Wenn sich der Schmerz verselbstständigt - *Fake News* aus dem Nervensystem

Interview zum Thema “Chronischer Schmerz“ und dessen Auswirkungen auf mein Leben

Im Gespräch mit Wegbegleitern

Gespräch mit meinem Surflehrer

Im Gespräch mit meinem REGA-Arzt

Im Gespräch mit dem Intensivpfleger des SPZ Nottwil

Resümee nach dem Gespräch mit meinem Psychologen - Erfahrungen aus sieben Jahren

Tetraplegie

Meine Homöopathin sagt dazu

Im Gespräch mit meiner Ergotherapeutin

Im Gespräch mit meiner Bewegungspädagogin

Im Gespräch mit meinem Feldenkraislehrer

Der ehemalige Oberarzt des Schweizer Paraplegiker-Zentrum klärt auf zum Thema *Komplett versus inkomplett bei dem Umstand der Querschnittlähmung?!*

Die AIS Klassifikation

Neuropathische Schmerzen

Spastik der Muskulatur

Das Dilemma

Dem Vorschlag der Professorin für Physiotherapie folgend ... Erfahrung aus einer speziellen Perspektive

Im Gespräch mit meinem Physiotherapeuten

Etwas Wichtiges zum Sprachgebrauch unter Betroffenen - Eine Randbemerkung

Im Gespräch mit meinem Peer-Counselor

„Kommentar“ meiner Mutter

Gedanken- und Phantasiewelt

Und wenn wir nun ewig leben könnten...?

Wie in einem neuen Körper wiedergeboren, eine
Fiktion wird Realität

Etwas Besonderes zum Abschluss

Der wohl magischste Ort auf Erden

Happy End

Schlusswort

Danksagung

Anhang

Quellenhinweise zu den Zitaten

Weiterführende Quellen, die hilfreich, informativ oder
inspirierend sein können

Über den Autor

Vorwort

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Manchmal passieren Dinge im Leben, die dieses scheinbar oder offensichtlich drastisch verändern. Den Veränderungen wird dann eine grosse Bedeutung zugeschrieben. Aber ist das richtig so? Wie viele Dinge passieren im Leben, denen wir kaum oder keine Bedeutung zuschreiben, aber im Rückblick erweisen sie sich als bedeutsame Wegmarker unseres Lebens. Situationen, Chancen, Möglichkeiten und Personen beeinflussen unsere Entscheidungen und unser Handeln. Nur selten ist uns bewusst, welche Tragweite diese Momente haben. Selbst wenn wir zu wissen meinen, dass ein bedeutsamer Moment ansteht und dass dieser nun grosse Veränderungen mit sich bringt, entpuppt sich dieser als unwichtig oder nur als Wegbereiter für viel bedeutendere Momente unseres Lebens.

Mein Erlebnis, das ich in diesem Buch beschreiben möchte, war drastisch und einschneidend. Seine Bedeutung war offensichtlich gross. Doch muss ich mir im Nachhinein doch die Frage stellen, ob all die Dinge, die nach diesem Ereignis geschahen, und die als Folge dessen zu sehen sind, nicht viel grösser in ihrer Bedeutung sind?

Die Idee, dieses Buch zu schreiben, kam mir schon früh, doch welche Bedeutung dies für mein Leben oder das der Leser haben wird, werden wir erst im Nachhinein erkennen und verstehen.

Geben Sie sich und diesem Buch die Chance, eine Bedeutung in Ihrem Leben zu haben. Und wenn es nur die

ist, eine weitere interessante Geschichte lesen zu dürfen.

Warum gerade *Ich* dieses Buch schreiben musste

Mir wurde immer wieder gesagt, dass es doch ein grosser Vorteil für meine Situation gewesen sei, dass ich Physiotherapeut bin.

Ja, das stimmt! Ich kenne mich mit Therapie und Rehabilitation in all' seinen Anwendungen sehr gut aus und besitze relativ viel Fachwissen. Aber es ist nicht allein mein medizinisches Wissen, es sind die vielen Begegnungen mit meinen Patienten. Die Beobachtungen, wie andere Menschen mit ihren Gebrechen und ihren Schmerzen umgehen. Diese Erfahrungen zwischenmenschlicher Natur haben mir geholfen meinen Körper besser zu verstehen und Ideen zu entwickeln mir selbst zu helfen.

Ich glaube, der Zugang zu seinen eigenen Lebenserfahrungen hilft, seine ganz eigenen Potenziale zu finden und diese nutzbringend für sich einzusetzen. Seit meiner Jugend habe ich nach Herausforderungen gesucht und mir Aufgaben gestellt, die mir eher als schwierig, wenn nicht unmöglich schienen. Doch je öfter ich mich diesen Situationen stellte, desto mehr spürte ich, dass doch mehr möglich ist, als mein Umfeld und ich selbst mir zutraute. Ich suchte häufig meine Grenzen und genoss es, wenn ich mein Limit wieder ein wenig erweitern konnte.

Ein kleines Beispiel, wie ich aus einer Erfahrung gelernt habe, Dinge erst einmal zu akzeptieren. Auch wenn sie scheinbar nicht zu ändern sind, bringt diese Akzeptanz einen neuen Zugang, um an ihnen und mit ihnen zu arbeiten:

Eine Geschichte aus meinem Physiotherapiealltag:

„...aber heute werde ich sterben!“

In meiner Physiotherapieausbildung durfte ich nach dem ersten Jahr Theorieunterricht endlich das gelernte Wissen am Patienten anwenden. Mein erster praktischer Einsatz in der Abteilung für Innere Medizin in einem Akutkrankenhaus war eine kleine Feuertaufe. Meine naive Vorstellung von der Physiotherapie, die in angenehmer Umgebung eines Gymnastik- oder Fitnessraumes stattfindet, um Menschen in Trainingsanzügen Übungen beizubringen, wurde radikal über den Haufen geworfen.

Mit speziellen Klopftechniken auf dem Brustkorb half ich Lungenerkrankten, ihren kranken Schleim abzuhusten. Als ich danach dieses Substrat mit einem Holzstäbchen in einer Nierenschale untersuchen durfte, kam mir kurzweilig der Gedanke, den falschen Beruf zu erlernen. Jedoch änderte sich dieses zweifelnde Gefühl, als ich dann in die dankbaren Gesichter dieser leidenden Menschen sah, die froh waren, endlich wieder freier durchatmen zu können.

Es gab aber auch Patienten, die in ihrer schlechten Verfassung unerwartet im Krankenhaus liegend, ihren Lebensmut verloren. Sie konnten sich einfach nicht vorstellen, dass es irgendwann wieder besser werden würde. Sie hatten Angst, nie wieder nach Hause zurückkehren, sondern nach dem Spitalaufenthalt direkt ins Senioren-/Pflegeheim verlegt zu werden. Leider passierte dies auch tatsächlich hin und wieder und war für alle Beteiligten eine echte Herausforderung.

Eines Tages hatte ich dann auf der Abteilung für Innere Medizin einen älteren Herren, der nach einer akuten Herzschwäche bettlägerig war. Mein Auftrag war es, diesen Mann so weit zu therapieren, dass er wieder selbstständig aufstehen und gehen konnte. Als ich ihn jedoch in seinem Bett liegend antraf und ihm erklärte, was ich mit ihm vorhätte, erwiderte er, dass es zwecklos sei und dass man

ihn in Ruhe lassen solle. Er wolle nicht mehr leben und würde heute noch sterben. Ich war von dieser Niedergeschlagenheit und aggressiven Ablehnung mir gegenüber erschrocken. Was sollte ich nur tun? Ich konnte ihn ja nicht so da liegen lassen und in seinem Willen, sterben zu wollen, dem Schicksal überlassen.

Der ernst blickende Stationsarzt schmunzelte plötzlich, als ich erwähnte, dass der Patient eine aggressive Art an sich hätte. Und munterte mich auf mit den Worten: „Lass' Dich nicht entmutigen. Geh' hin und versuch es erneut. Du wirst es schon schaffen.“ Erst viel später erklärte er mir, wenn Patienten eine aggressive Haltung einnehmen würden, sei dies ein Anzeichen dafür, dass sie Kraftreserven besäßen.

Ich überlegte mir, wie ich mit diesem Mann sprechen könnte, um ihn zu überzeugen, mit mir Therapie zu machen.

So ging ich zu ihm, und auf die vehemente Ablehnung und Aussage, dass das doch alles keinen Sinn machen würde, da er ja eh sterben würde, antwortete ich: „Wenn Sie eh' sterben werden und hier nur auf Ihrem Krankenbett liegen, macht es ja keinen Unterschied, wenn Sie vor dem Sterben noch ein paar Minuten Gymnastik machen. Danach werde ich Sie in Ruhe sterben lassen.“ Der Ärger auf der Station, wenn ich nicht mit ihm üben würde, wäre viel störender für ihn, als wenn er ein paar Übungen machen würde. Wir einigten uns auf einen Kompromiss. Statt 20 Minuten durfte ich 2 Minuten mit ihm üben, und danach würde ich ihn in Ruhe sterben lassen.

Ich kam mehrmals am Tag zu ihm und willigte jedes Mal ein, ihn nach den Übungen in Ruhe sterben zu lassen. Aus 2 Minuten wurden dann nach und nach 20 Minuten. Aus der Gymnastik im Bett wurde Gymnastik an der Bettkante und dann ein paar Schritte im Zimmer. Immer wieder musste ich einwilligen, ihn danach in Ruhe sterben zu lassen. Als wir gemeinsam den Flur und das Treppenhaus durchwandern

konnten, schaute er mich am Ende einer Therapieeinheit musternd an und sagte: „Sie sind ein ganz schönes Schlitzohr!“ Er lächelte und ging allein auf sein Zimmer. Am nächsten Tag wurde er aus der Klinik entlassen.

Ich habe während meines eigenen Spitalaufenthalts immer versucht, den Ist-Zustand zu akzeptieren, um dann von diesem Punkt aus an einer Verbesserung zu arbeiten. Ich wusste, wenn ich mich dagegen wehren würde, würde mir wertvolle Energie fehlen, die ich so dringend bräuchte. Den Ist-Zustand zu akzeptieren, das war meine sinnvollste Art, voran zu kommen.

Dieses Buch soll Ihnen keine Ratschläge oder Lebensweisheiten für Krisenzeiten geben. Vielmehr soll es Ihnen anhand eines Beispiels aufzeigen, wie und wo ein Mensch ganz eigene Lösungswege für seine Krise finden kann. Wenn Sie erkennen, wie individuell Lösungen aussehen können, dann verstehen Sie vielleicht noch besser, wie schwierig es für Ärzte und Therapeuten sein kann, für Sie passende Lösungen zu finden. Ihre eigene Kreativität und Engagement kann zum Erfolg massgeblich beitragen.

Es sind nicht meine Erfahrungen selbst, die Ihnen helfen können. Es sind vielmehr die Methoden, wie ich versuchte, meine Erfahrungen nutzbringend einzusetzen, um mich so in die Lage zu versetzen, fokussiert, aber auch zufrieden an mir zu arbeiten.

Und für alle nicht Betroffenen oder nur indirekt Betroffenen: Sie können anhand dieses Buches erfahren, wie komplex und individuell sich eine Krise darstellt. Es soll Ihnen helfen, Betroffene besser zu verstehen. Es würde mich freuen, wenn Sie so einen leichteren Zugang zu denjenigen finden, für die Sie da sein wollen.

Prolog

Es wird Zeit, das Wasser zu verlassen und wieder an den Strand zu gehen. Meine Kräfte sind aufgebraucht. Am besten schone ich mich für die kommenden Tage, ich will mich ja auch erholen. Oh ja, Erholung war es, was ich mir für diesen Urlaub vorgenommen habe. Wieder auftanken, nach all' dem Stress der letzten Wochen, Monate und im Grunde sogar Jahre. Nun sollte ein ganz neuer Lebensabschnitt beginnen. Die berufliche Karriere sollte nicht mehr an erster Stelle stehen, sondern die Familie, Freunde, Hobbys und vor allem meine Freundin. Mit ihr wollte ich nun die schönsten Strände der Welt und interessantesten Hot Spots zum Surfen kennenlernen. Und ja, mit ihr wollte ich nun endlich den nächsten Schritt in einer Beziehung eingehen. Sie war es, auf die ich anscheinend gewartet hatte. Die perfekte Partnerin fürs Leben. Es war alles vorbereitet, um ihr „die Frage“ meines Lebens zu stellen. Der Verlobungsring lag im Gepäck. In Gedanken hatte ich mir bereits die Worte zurechtgelegt und mir den Ort am Strand vorgestellt. Es sollte alles perfekt werden. Okay, diese eine Welle nehme ich noch, aber dann geht's zurück an den Strand...

Es sollten nur noch wenige Sekunden vergehen, bis sich mein Leben drastisch veränderte. Alles, was vorher wichtig war, wurde unwichtig. Alles was Weiss war, wurde Schwarz, nichts stimmte mehr, nichts...

Wer bin ich?

Mein Name ist Frank und ich lebe seit 2009 in der Schweiz am Zürichsee. Ich bin in Deutschland, in einem kleinen Dorf im Emsland aufgewachsen. In den 90er Jahren habe ich eine

berufliche Laufbahn zum Elektroniker eingeschlagen. Im Ingenieurstudium kam mir dann irgendwann der Gedanke, dass der Umgang mit Menschen interessanter und sinnvoller sei als der mit Maschinen und Computern. Ich gab diese Laufbahn nach mehr als acht Jahren auf und entschied mich Physiotherapeut zu werden. 2003 schloss ich die Ausbildung mit dem Staatsexamen ab. Der Sport hat mich seit meiner Jugend geprägt und die Trainerarbeit im Sportverein hat mich dazu animiert, diese Begeisterung in den Beruf des Physiotherapeuten einzubringen. Die körperliche Leistungsfähigkeit im Sport und die Fähigkeit, nach Verletzung und Krankheit wieder genesen zu können, wurden zu einem zentralen Thema meines Lebens. Mein Beruf und meine Leidenschaft für die unterschiedlichsten Sportarten bestimmten den Gang meines Lebens bis zum 28. Juli 2011. Seit diesem Tag hat sich mein Leben radikal verändert. Ich möchte in meinem Buch erzählen, was mir passiert ist und wie dieses Unglück mein Leben verwandelt hat oder auch nicht...?

Das Surfen in der Brandung des Atlantiks spielt in meiner Geschichte eine schicksalshafte Rolle. Vor meiner Leidenschaft zum Surfen lernte ich die Brandung des Meeres auf andere Art und Weise kennen. Ich war begeisterter Rettungsschwimmer in der DLRG (Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft). Während meiner Studienzeit war ich für die DLRG an der Nord- und Ostseeküste als Rettungsschwimmer unterwegs. Doch meine grösste Leidenschaft war nicht der Rettungswachdienst an sich, sondern der Wettkampfsport in der DLRG und dort speziell die Internationalen Outdoor-Wettkämpfe an der Ostseeküste. Damals habe ich an zahlreichen Events teilgenommen, bis hin zu den Club-Weltmeisterschaften im Rettungsschwimmen 2008 in Warnemünde bei Rostock. Der letzte sportliche Höhepunkt sollte die Club-

Weltmeisterschaft in Alexandria (Ägypten) im Jahre 2010 sein.

Das Surfen ist beim Rettungsschwimmen an der Küste ein wichtiger Bestandteil. Die Ästhetik spielt bei den Wettkampfdisziplinen keine Rolle, nur ein schnelles Rettungsmanöver in der Brandung führt zum Sieg. Nach fast zehn Jahren Wettkampfpraxis war ich in der Lage, kniend auf einem sogenannten „Rescue-Board“ (eine Art dickes Surfbrett - speziell für den Rettungssport) zu surfen. Die Ostsee ist nicht unbedingt als Surfer - Hotspot bekannt, aber für einen Rettungsschwimmer, der nur Baggerseen kannte, war es ein riesen Gaudi. Nicht nur auf Hawaii, sondern gerade an den Stränden Australiens ist der Rettungsschwimmsport, seit Jahrzehnten der Volkssport schlechthin. Leider war es mir nie vergönnt, in Australien einmal als Rettungsschwimmer tätig zu werden, geträumt habe ich aber immer davon. Aus der Begeisterung am Rettungssport entwickelte sich die Neugierde für das „richtige“ Surfen. Also stehend auf einem Surfbrett die Wellen zu reiten. Ich besuchte Surfcamps an der französischen und spanischen Atlantikküste und habe dort auch meine Freundin kennen gelernt. Schnell wurde uns klar, dass wir eine gemeinsame Leidenschaft hatten - das Surfen! So wurde aus der Leidenschaft zum Surfsport - Liebe!



Das Schicksal schlägt zu

Die Reise eines Bodyboards

Nach einem mühsamen Jahr der Fernbeziehung hatte sich meine Freundin endlich entschieden, zu mir in die Schweiz zu ziehen. Den Beginn in unser neues gemeinsames Leben wollten wir mit einem Surfurlaub an der französischen Atlantikküste feiern. Im Juli 2011 machten wir uns in meinem Corsa auf den Weg nach Biscarrosse Plage. Im Gepäck hatten wir bis dato nur ein Bodyboard. Dies ist die kleinere Variante eines normalen Surfbrettes. Um ein wenig Spass in den Wellen zu haben, reicht so ein kleines Board völlig aus. Über das Niveau dieser Art des Wellenreitens war ich aber schon weit hinaus. Somit war der Kauf eines richtigen Surfbretts für die kommenden Tage bereits fest eingeplant.

Wenn ich heute das Bodyboard bei mir im Keller liegen sehe, kommen unwillkürlich die Erinnerungen und Gefühle an damals wieder hoch. Das Bodyboard war ganz nahe dabei, wie ein Zeitzeuge meiner Geschichte. Doch vorher hatte das Bodyboard bereits eine bewegte Reise hinter sich. Ich wollte es unbedingt auf diesem Urlaub mit dabei haben, es lag aber noch zu Hause bei meinen Eltern in Deutschland. Da meine Mutter mich vor diesen Ferien eh noch besuchen wollte, habe ich sie gebeten, mir das Bodyboard mitzubringen. Meine Mutter, gutmütig wie sie ist, erfüllte mir natürlich diesen Wunsch und transportierte das Board längs durch Deutschland - mit der Bahn! Nicht dass diese Anstrengung schon genügte. Ihr Anschlusszug in Mannheim fiel aus. Sie musste mit einem Bus einmal längs durch den

Schwarzwald bis Basel fahren - und das mit einem Bodyboard auf ihrem Schoss! Zahlreiche jüngere Menschen waren von dem Anblick der älteren Dame mit einem Surfbrett unter dem Arm an der Bushaltestelle mitten im Schwarzwald sehr amüsiert und Gott sei Dank auch sehr hilfsbereit. Während der langen Busfahrt quer durch die schöne Schwarzwälder Landschaft wurde ihr das sperrige Ding zu ihrer Erleichterung von den jungen Leuten abgenommen. Der Anblick heiterte die Fahrgäste so sehr auf, dass sogar gemeinsam gesungen und gescherzt wurde! Meine Mutter fährt seit ihrer Kindheit gerne mit der Bahn und freut sich immer wieder darauf, neue Leute kennenzulernen, doch so etwas hatte sie noch nie erlebt! Mit einem Lachen im Gesicht und einem Bodyboard unter dem Arm begrüßte sie mich am Bahnhof in Zürich. Das Board gewann dadurch an unschätzbarem Wert! Niemand hätte zu diesem Zeitpunkt daran gedacht, dass es mein Schicksal mitbestimmen würde.

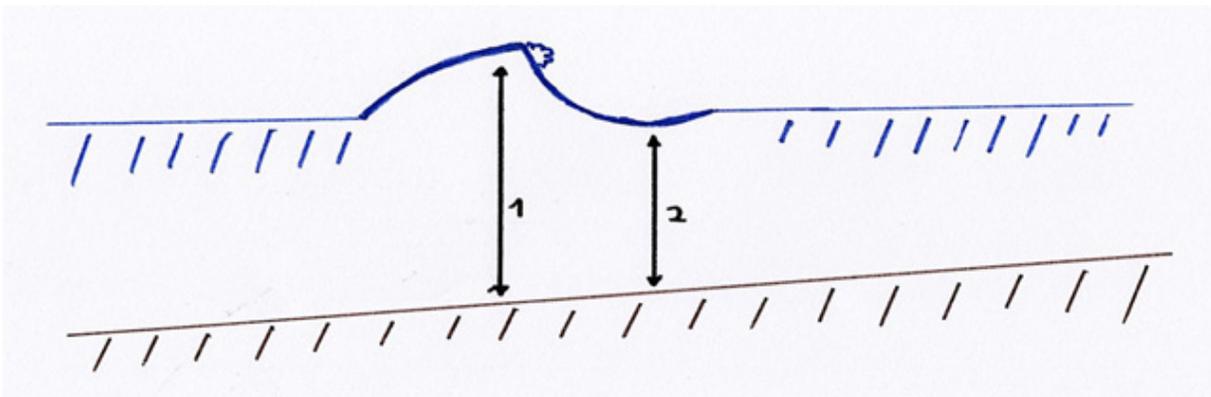
Der Besuch meiner Mutter in der Schweiz war nicht der erste, sollte aber für lange Zeit der letzte sein, bei dem wir uns herzlich umarmen konnten...

Meine Freundin und ich sassen nun mit diesem besonderen Bodyboard in meinem Corsa auf dem Weg quer durch Frankreich an den Atlantik in unseren ersten Surfurlaub zu zweit. Es sollte der erste Surfurlaub von vielen sein, die noch folgen sollten. Wir wollten die schönsten Strände der Welt bereisen, um unserer gemeinsamen Leidenschaft, dem Surfen, zu frönen. Körperlich war ich durch meinen Arbeitsstress noch nicht fit genug. Mir war das bewusst. Jedoch sollten drei Wochen genügen, um wieder nach und nach mit voller Energie surfen zu können.

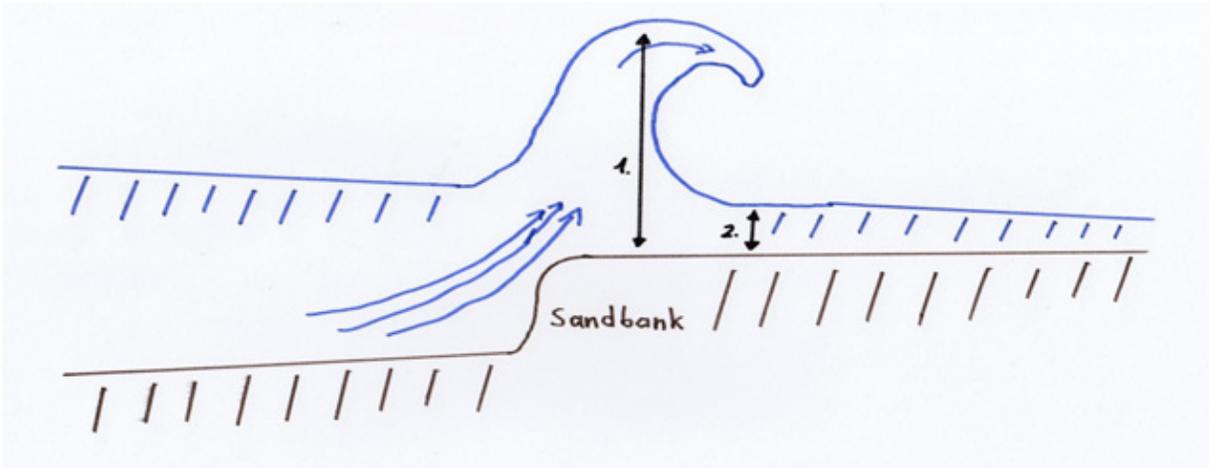
Der Sturz in die Tiefe

In den ersten Tagen unseres Surfurlaubes war es windstill und es regnete. Das Meer war flach, nicht die kleinste Welle weit und breit, Ententeichwetter. Für Surfer sind das Tage, um die Location auszukundschaften, Sicherheitschecks vorzunehmen sowie die Wetter- und Wellenprognosen zu studieren. Nach drei Tagen langen Wartens war der Himmel am 28. Juli 2011 strahlend blau und die Wellen rauschten auf den Strand zu. Endlich konnten wir unser neu gekauftes Surfbrett einweihen. Am Strand prüften wir erst einmal die Lage. Das Wasser war auflaufend – also Flut. Jedoch war das Wasser noch ein ganzes Stück vom eigentlichen Strand entfernt. Ich lief auf das Wasser zu und schaute mir dabei den Untergrund an. Mich interessierten die Sandformationen, die jetzt noch im Trockenen lagen und deutlich zu sehen waren. In den nächsten Stunden sollten sie wieder vom Meer überflutet sein. Ihre Form und Höhe bestimmt die Art der Wellenbrechung und war somit interessant zu lesen. Entspannt watete ich durch knöcheltiefes Wasser, als ich plötzlich den Boden unter den Füßen verlor und in die Tiefe stürzte. Für einen kurzen Moment war ich komplett unter Wasser, bekam dann aber wieder Boden unter den Füßen und konnte wieder aufstehen. Ich stand im Wasser, aber es reichte mir nun plötzlich bis zum Hals. „Wow!!!“ Ich war total geschockt und überrascht, wie ich diese gewaltige Stufe übersehen konnte. Vorsichtig tastete ich mich mit den Füßen an die Stufe heran. Dann spürte ich eine sandige steile Erhebung. Ich schaffte es kaum, an ihr hochzusteigen. Der Sand gab bei jedem Tritt nach. Ich wühlte mich mehr hoch, als dass ich hinaufstieg. Wieder oben im knöcheltiefen Wasser stehend, drehte ich mich um und schaute ins Wasser. Es war trüb und

ich konnte kaum erkennen, dass diese Sandbank so tief abfiel. Dann schaute ich mich um. Wo stand ich überhaupt? Ich wollte mich unbedingt orientieren. Also fixierte ich mehrere Punkte am Strand an, um meinen Standort genauer feststellen zu können. Ich war nervös. Meine Atmung ging schnell und tief. Wenn die Flut diese Stufe erreicht hatte, musste ich das Wasser unbedingt verlassen haben. Ich konzentrierte mich, schaute in die entgegengesetzte Richtung aufs Meer. Wie weit war das Wasser mit seiner Brandung noch entfernt? Ich grübelte ernsthaft darüber nach. Ich erinnerte mich, was wir im Surfcamp über Wellenformationen gelernt hatten. Ein schroff abfallender Meeresgrund, wie er zum Beispiel in Form von Klippen zu finden ist, bildet eine ganz spezielle Form von Wellen. Diese bäumen sich schneller auf als andere Wellen. Zudem entwickeln sie eine grössere Energie, mit der sie brechen.²



Ist die Differenz zwischen Wellenberg (1) und Wellental (2) gering, hat die Welle wenig Energie und bricht langsam. Eine perfekte Bedingung für Surfanfänger.



Durch eine auf dem Meeresgrund befindliche Sandbank wird das Wasser nach oben geschoben und die Welle baut sich rasch auf. Ist dann die Differenz zwischen Wellenberg (1.) und Wellental (2.) hoch, hat die Welle viel Energie und bricht schnell. Nicht selten entsteht dabei eine Tube. Eine perfekte Bedingung für Surfprofis, für Anfänger jedoch gefährlich.

Für erfahrene Surfer stellen energiegeladene Wellen eine interessante Herausforderung dar, für Anfänger bergen sie jedoch Gefahren. Diese wuchtigen Wellen sind anspruchsvoll zu surfen und bilden nicht selten eine gewaltige Tube, eine Art Wasserröhre oder einen Wassertunnel, durch die der Surfer hindurch zu surfen sucht. Der Traum eines jeden Surfers! Ich wusste, dass wir noch Welten davon entfernt waren, so eine Tube überhaupt anzusteuern, geschweige denn durch sie hindurch zu surfen. Mit solcher Art von Welle würden wir total überfordert sein. Also war meine Schlussfolgerung klar: „Wenn die Flut diese steile Sandbank erreicht hat, werden wir bereits wieder am Strand liegen und die Sonne genießen!“ Es blieb keine Zeit zu verlieren. Ich rannte zurück zum Strand und schnappte mein Surfbrett. „Hey! Wo willst Du denn so eilig hin?“ rief mir meine Freundin zu. Ich blieb verblüfft stehen. „Du weißt doch, dass wir nie einzeln in die Wellen gehen sollten!“ raunte sie mich vorwurfsvoll an. „Und wer sagt denn, dass Du als erster mit unserem neuen Surfbrett surfen darfst?“ Wie ein kleiner Junge, dem man sein Spielzeug wegnehmen wollte, schaute ich meine Freundin an. Sie fing an zu lachen,

schnappte sich das „Schwarzwälder Bodyboard“, so hatte ich es mittlerweile getauft, und rannte los. Es war durchaus wichtig, zu Zweit in die Wellen zu gehen. Während der eine surft, wird er vom anderen, dem sogenannten „Buddy“, beobachtet. Sollte es dann mal brenzlig werden, kann der Buddy helfen oder im Notfall sogar retten. Diese Art des „gegenseitigen Beaufsichtigens“ wird in allen Surfcamps an der Atlantikküste geschult und propagiert. Gut, dass wir diese Regel strikt einhielten. Auf dem Weg in die Brandung zeigte ich ihr noch kurz die steil abfallende Sandbank und warnte sie, dass wir aus dem Wasser sein müssten, bevor die Flut diese Stufe erreicht haben würde.

Wie ein Bauchgefühl Leben retten kann

Auf dem Weg in die Wellen hatte ich irgendwie ein schlechtes Bauchgefühl. Ich fühlte mich unwohl bei dem Anblick der Wellen. Das Meer strotzte vor Energie, ich hingegen kam mir bei dem Anblick klein und zerbrechlich vor. Es waren keine schönen gleichmässigen und sich langsam aufbauenden Wellen, die in eine weisse Schaumkrone brechend auf den Strand zu rollten. Nein, an diesem Tag kamen die Wellen sehr unregelmässig und gefühlt von allen Seiten. Obwohl ich gelernt hatte, auf mein Bauchgefühl zu hören, war ich heute auf diesem Ohr taub. Es war furchtbar anstrengend überhaupt in den Bereich der grünen Wellen zu gelangen. Der Bereich der grünen Wellen liegt weit draussen, wo die Wellen noch nicht brechen. Die Farbe der Wellen ist dort Türkis-Grün. Dort, wo sich die Wellen überschlagen werden sie „Weisse Welle“ oder nur „Weisswasser“ genannt. Um zur Grünen Welle zu gelangen, muss man erst durch das Weisswasser paddeln. Immer und immer wieder kommt diese weisse Schaumwand auf dich zu gespült und drückt dich Richtung Strand zurück. Auf dem Surfbrett liegend, bedeutet das: „Paddeln, was das Zeug hält!“ Kurz nachdem sich eine Welle überschlagen hat, ist das Weisswasser am höchsten. Hat man diesen Punkt erreicht, taucht man samt Surfbrett ab und unter dieser Weissen Walze hinweg. Taucht man dann dahinter wieder auf, heisst es erneut: „Paddeln, was das Zeug hält!“ Je nachdem wie geübt oder wie fit man ist, kann es eine ganze Weile dauern bis man die Grüne Welle dann endlich erreicht hat. Erst dann kann man eine Pause machen. Ich war völlig erledigt, als ich das erste Mal die Grüne Welle erreicht hatte. Mir war klar, wenn ich nun Richtung Strand surfe, wartete wieder diese kraftraubende Tortur auf mich. Irgendwie hatte

ich gar keine Lust, mich wieder Richtung Strand zu begeben. Mein konditioneller Zustand war nicht gerade der Hit, aber nach diesen zwei Regentagen und der wochenlangen Vorfreude war mir das in diesem Moment egal. Immer wieder versuchten meine Freundin und ich abwechselnd, eine dieser ungestümen Wellen zu surfen. Das klappte mehr schlecht als recht und ich spürte, dass meine Versuche sehr kraftraubend waren. Nach einer gefühlten Ewigkeit im Wasser und brennenden Muskeln entschied ich mich dann doch, das Wasser zu verlassen und mich auf meiner Strandmatte zu entspannen. Schliesslich hatten wir noch über zwei Wochen Zeit. Da sollten doch noch ein paar bessere Tage zum Surfen kommen. Ich war draussen auf einer der grünen Wellen und fühlte mich irgendwie unwohl. Es war ein Mix aus Erschöpfung und Nervosität. Ich hatte realisiert, dass ich an diesem Tag kaum Kontrolle über das hatte, was da mit mir in den Wellen geschah. Es war eher ein verkrampftes Kämpfen gegen einen übermächtigen Gegner als ein spassiges Herumtollen in den Wellen. Diese Art Kontrollverlust konnte ich im Sport noch nie leiden! Einerseits waren es die energiegeladenen unberechenbaren Wellen und andererseits meine Erschöpfung. Ich war von Kopf und Körper her erschöpft. Ein Warnzeichen, welches gar nicht ernst genug genommen werden kann. Dies hatte ich bereits in anderen Sportarten gelernt, wo die körperliche Unversehrtheit von solchen Warnzeichen abhing. Warum wurde es mir in dieser Situation nicht bewusst? Ich hätte mich sonst niemals auf diesen letzten Surfversuch eingelassen.

Dass ich eine solche Situation richtig einschätzen konnte, hatte ich bereits bewiesen. In meiner Ausbildung zum Gleitschirmpiloten gab es eine Regel, die war so existenziell wichtig wie auch simpel! Wenn du oben auf dem Berg stehst und alle Schritte deiner Vorbereitung korrekt durchgeführt hast: Dein Gleitschirm hinter dir auf der Wiese für den Start

passend ausgelegt, dein Gurtzeug korrekt angelegt, alle wichtigen Verbindungsstücke kontrolliert, den Helm korrekt aufgesetzt, das Funkgerät eingeschaltet hast, also „Ready for Take-off“ bist, der Wind steht passend für einen perfekten Start, der Fluglehrer nimmt Blickkontakt mit dir auf und gibt das Zeichen für die Freigabe zum Start und du hast in diesem Moment ein ungutes Gefühl im Bauch – dann breche ab! Breche sofort den kompletten Start ab! Und wenn das seltsame und vielleicht unerklärliche Bauchgefühl nicht weg geht, dann packe all deine Sachen wieder zusammen und beende den Flugtag! Ich las mal eine Studie, die behauptete, dass die Mehrheit der Piloten, die beim Gleitschirmfliegen abgestürzt sind, noch vor dem Start angaben, sie hätten ein schlechtes Bauchgefühl gehabt. So ist diese einfache, aber lebensrettende Regel entstanden. War es dieses Bauchgefühl, das ich nun hatte, kurz bevor ich mich entschied, zurück zum Strand zu surfen und für diesen Tag nur noch zu chillen?