

5^{STERNE}
VERLAG

LESEPROBE

FELIX BRUNNER

AUFWACHEN

Der Horizont ist nicht das Ende

Felix Brunner

Aufwachen!

Der Horizont ist nicht das Ende

Impressum

© 2017 5 Sterne Verlag

2. Auflage 10/2017

Umschlaggestaltung, Illustration: creationell® – die Werbeagentur

Umschlagfoto: Simon Toplak

Lektorat, Korrektorat: Tanja Ohnesorg

Layout: Curd Jäckle

Druck und Bindung: WIRmachenDRUCK GmbH

ISBN: 978-3-9818-9800-2

Verlag: 5 Sterne Verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

5 Sterne Verlag

Inhaber: Heinrich Kürzeder

Untere Hauptstraße 5

D-89407 Dillingen/Donau

Fon +49 (0)9071 77035-0

Fax +49 (0)9071 77035-29

E-Mail: info@5-sterne-verlag.de

Internet: www.5-sterne-verlag.de

Inhalt

	Seiten
Vorwort	3
Widmung	5
Bildnachweise	6
Kapitel eins	
Zufälle gibt es nicht	9–23
Kapitel zwei	
Niederlagen – Chancen für neue Wege	24–44
Kapitel drei	
Team: Erfolgreiche Wege geht man gemeinsam	45–58
Kapitel vier	
Achtsamkeit ist der Kitt zwischen emotionalem Denken und Handeln	59–75
Kapitel fünf	
Zielsetzung? Nervt!	76–90
Kapitel sechs	
Veränderungen – Merci Schicksal	91–106
Kapitel sieben	
Erfolg: Oft missverstanden	107–120
Kapitel acht	
Chancen verstehen	121–129
Danksagung	130–132



Eisklettertour im November 2008, rund einen Monat vor dem Unfall

Am Morgen des 17. Januar 2009 packte ich meine Sachen, ging vor die Haustür und wartete auf Claudio und Seppi. Während ich in der Morgenkälte stand, ließ ich mir durch den Kopf gehen, wo und mit wem ich diese Tour unternahm. Der Blässefall ist eine sehr schwere Kletterpartie, die Erfahrung und Umsicht voraussetzt. Er umfasst fünf Seillängen und wird als WE6 (Water Ice Schwierigkeitsgrad 6) eingestuft – das ist der zweithöchste Schwierigkeitsgrad in der Wasserfall-Eiskletterskala. Wasser tropft nach unten und so gefriert es auch, das heißt, man hat senkrechtes Eis vor sich. Nach der zweiten Seillänge kommt man an einen Punkt – dem Point of no Return – an dem es kein Zurück mehr gibt. Ich war ihn schon einmal mit Philipp geklettert und hatte Respekt vor der Route durch das gefrorene Eis.

Claudio und auch Seppi waren keine routinierten Kletterer. Sie hatten zwar schon einige Touren, hauptsächlich im Fels, gemacht, aber ihr mangelndes Knowhow, gerade im Eis, könnte am Blässefall zum Problem werden. Hinzu kam, dass ich Seppi als einen eigenartigen Menschen empfand.

Zwar behauptete er, vieles zu können, aber wenn er an einer Sache scheiterte, war entweder das Material schuld oder die Kameraden, mit denen er unterwegs war. Seppi hatte eine falsche Einstellung zum Erfolg. Sie war negativ geprägt. Kurz gesagt, er war mir unsympathisch. Normalerweise hätte ich unter diesen Voraussetzungen absagen müssen. Ich tat es nicht, weil ich so besessen von der Eiskletterei war.

Mit reichlicher Verspätung kamen die zwei endlich. Auf der Fahrt dorthin gab es noch einen Unfall, der zu einer weiteren zeitlichen Verzögerung führte. Es wurde immer später. Ich begann mir Sorgen zu machen und sagte schließlich zu Claudio und Seppi: „Ihr wisst schon, dass wir spät dran sind? Wenn wir am Ausgangspunkt in den Tannheimer Bergen sind, müssen wir noch eineinhalb Stunden zum Einstieg gehen – und der Blässefall ist keine einfache Geschichte.“ Zusätzlich brachte ich die Argumente vor, dass man eigentlich zu dritt keine Eiskletterpartie macht und dass mir die Erfahrung der beiden für diesen Schwierigkeitsgrad nicht ausreiche. Eine Diskussion entbrannte. Claudio sah meinen Standpunkt schließlich ein, aber Seppi war verärgert. Der Tag stand unter keinem guten Stern.

Ich schlug als Alternative eine Kletterroute am Haldensee vor. Der Weg dorthin betrug vom Auto aus 25 Minuten, es war nur eine Seillänge, wir konnten zu dritt klettern, uns ausprobieren und wenn wir am Nachmittag genug hatten, ginge es wieder heimwärts. Murrend stimmten die beiden anderen zu. Der Zustieg zum Eis verlief entlang einer Rinne, die vom Wind stark mit Schnee verweht war. Ich ging vorweg. Immer wieder sackte ich bis zur Hüfte im Schnee ein. So voranzukommen kostet Kraft. Claudio stand inzwischen ganz auf meiner Seite und folgte dicht hinter mir. Doch Seppi lag weit hinter uns und fluchte vor sich hin. Am Wasserfall – Water-Ice Schwierigkeitsgrad 4 – angekommen, standen wir auf einem Plateau. Unter uns war das Bachbett, in dem zwischen vereisten und schneebedeckten Steinen etwas Wasser lief.

Damit Claudio und ich nach dem anstrengenden Aufstieg etwas Luft holen konnten, sollte Seppi vorklettern. Unter einigen Bergsteigern gilt nur der sogenannte Vorstieg, bei dem die Route für die Nachfolger gesichert wird, als die eigentliche Kletterpartie. Ich beobachtete, wie Seppi bereits auf den ersten drei Metern mehrere Eisschrauben setzte. Darüber konnte ich nur den Kopf schütteln, denn das Eindrehen einer Schraube kostet so viel Kraft, dass man gerade weiter unten eher weniger verwendet. Und je mehr Schrauben es gibt, desto mehr Seilreibung entsteht. Kein Wunder also, dass Seppi bald schon Schwierigkeiten mit seinem Seil bekam. Das verdeutlichte mir nochmals, wie riskant es am Blässefall geworden wäre. Einige Stunden kletterten wir dann am Haldensee, bis es Zeit war, ganz abzustiegen.

Ich wollte nur nach Hause, da ich genervt war. Wir stiegen von dem Plateau ab. Jedoch wählte ich für den Rückweg die gegenüberliegende Seite des steilen Bachrückens, an dem wir aufgestiegen waren. Hier lag weniger Schnee. Es war eine Art Pfad, der auf der Kante verlief. Während des Gehens klingelte mein Handy. Es war Sebastian, der sich schon per SMS angekündigt hatte, weil er sich mit mir auf ein Bier treffen wollte. Im Kopf sah ich mich längst mit Sebi in unserer Stammkneipe sitzen. Gerade weil der ganze Tag schon von Beginn an so unbefriedigend verlaufen war, freute ich mich auf den Abend. Es konnte alles nur noch besser werden – dachte ich. Ich zog das Handy aus meiner Hosentasche und wollte gerade „Servus!“ sagen. An den nächsten Moment kann ich mich nicht erinnern. Ich fiel. Alles geschah in Zeitlupe. Ich realisierte: Mir passiert gerade das, was einem Bergsteiger nie passieren darf – ich stürze ab. Für den Bruchteil einer Sekunde verspürte ich unglaubliche Panik. Doch für Angst war keine Zeit. Schon einen Herzschlag später schaltete ich in den Überlebensmodus. Wie der Neandertaler, der dem Säbelzahn tiger immer schon einen Schritt voraus sein muss, damit er nicht gefressen wird, schärfte ich meine Sinne und war gedanklich schon beim Aufprall, während ich noch immer

fiel. Ich wusste, ich musste eine möglichst kompakte Haltung einnehmen, also verschränkte ich die Arme vor dem Körper und machte mich klein. Ich schlug mit der linken Körperhälfte auf einem kahlen Felsvorsprung im kalten Bachbett auf. Nach einem freien Fall von gut zehn Metern überschlug ich mich erneut, stieß auf Eis, prallte von Geröllbrocken ab, rutschte unkontrolliert über Schnee, bis ich endlich zwischen vereisten Steinen zum Liegen kam. Wie ich heute weiß, war ich insgesamt rund 30 Meter in die Tiefe gestürzt.

Als ich im Bachbett lag, war ein Moment Ruhe. Ich verspürte keinen Schmerz mehr, was ich einem enormen Adrenalinausstoß zu verdanken hatte. Schnell realisierte ich, dass ich mich nicht bewegen konnte. Sofort wurde mir bewusst, auch vor dem Hintergrund meiner Ausbildung zum Bergwachtmann, dass etwas ganz Schlimmes mit mir passiert war. Mir rasten in Sekundenschnelle unzählige Gedanken durch den Kopf. Dann schaltete mein Inneres auf das erlernte Notfallmanagement um. In meinem Beckenbereich und unteren Bauchraum wurde es angenehm warm. Mir wurde bewusst, dass dieses warme Gefühl durch innere Blutungen ausgelöst wurde. Durch meine Ausbildung wusste ich auch, dass man bei einem Unterarmbruch bis zu einem Liter Blut verlieren kann, bei einem Unterschenkel sind es schon 1,5 Liter und im Hüftbereich sind es zwei Liter und mehr. Da der Mensch zwischen fünf und sechs Liter Blut hat, stellt ein Blutverlust von über zwei Litern ein kritisches Moment dar. Ein hypovolämischer Schock setzt durch den hohen Verlust an Blutvolumen ein. Ich ahnte, dass ich schnell bewusstlos werden würde.

Claudio und Seppi hatten nicht mitbekommen, wie ich gestürzt war. Für sie muss es ein unglaublicher Schock gewesen sein, als sie mich im Bachbett liegen sahen. Schnell eilten beide zu mir. Claudio war geistesgegenwärtig und redete laufend mit mir, um mich bei Bewusstsein zu halten. Er schrie mich förmlich an: „Bleib wach! Halte die Augen auf! Rede mit

mir!“ Seppi machte nichts. Wie versteinert stand er ein paar Meter abseits. Claudio war in Panik, da er schon einmal einen Freund am Berg verloren hatte, der bei einer Tour im Winter auf einem Grat vor seinen Augen abgestürzt war. Daher war die Situation für ihn besonders dramatisch.

Ironischerweise war ich so klar in meinem Kopf, dass ich Claudio beruhigte und ihn anhand des erlernten Notfallmanagements anleitete, was er zu tun hatte. Ich sagte ihm, dass er als erstes meine Beine hochlagern soll. Dann wies ich ihn an, die Rettungsleitstelle in Kempten anzurufen, denen den Unfallort, die Schwere der Verletzungen bei hohem Blutverlust mitzuteilen und dabei nicht zu vergessen, dass ich Bergretter bin. Ferner sollte er einen Hubschrauber ordern mit Winde und Seil, da man in dem Gelände nicht landen kann. Das Krankenhaus, das dafür in Frage kam, war das in Murnau. Dort war man auf solche polytraumatischen Fälle spezialisiert. Auch diese Information sollte Claudio der Rettungsleitstelle mitteilen. Nachdem er das alles durchgegeben hatte, bat ich Claudio, meine Eltern anzurufen und sie ebenfalls über das Geschehen in Kenntnis zu setzen. Der Wille zu überleben war unglaublich stark in mir.

Mein großes Glück war, dass der Rettungshubschrauber so überaus schnell an der Unfallstelle war. Ich erfuhr erst später, dass dieser Hubschrauber eigentlich auf dem Weg zu einem anderen Einsatz in ein Skigebiet im Oberallgäu gewesen war, wo sich jemand beim Skifahren das Bein gebrochen hatte. Die Leitstelle in Kempten setzte die Prioritäten neu und leitete den Hubschrauber in der Luft um – zu dem Ort, an dem ich bereits mit dem Tod kämpfte. Ich erinnere mich, dass ich den Hubschrauber mit dem bereits heruntergelassenen Seil über mir sah. Bergretter und der Notfallarzt kamen am Seil zu mir herunter. Kurioserweise kannte ich den Arzt. Es war der gleiche Arzt und auch der gleiche Rettungshubschrauber, die mit mir im Januar 2006 bei jenem tragischen Lawinenunfall ebenfalls in den Tannheimer Bergen waren. Zufall?

Mit jenem Arzt, Dr. Günter Böcking aus Nesselwang, hatte ich noch im Herbst zusammen mit meinen Bergwachtkameraden eine Übung geflogen, bei der das Abseilen an unzugänglichen Unfallstellen geübt wurde. Darüber konnte ich mich mit Dr. Böcking noch kurz unterhalten, während er alles Notwendige vorbereitete. Meine Verletzungen waren sehr schwer, die Zeit lief davon. Mein Leben hing buchstäblich an einem hauchdünnen seidenen Faden. Entgegen allen Rettungsregeln entschied sich Dr. Böcking gegen eine Crashbergung. Dabei wird der Patient umgehend ausgeflogen und erst an einem stabilen, sicheren Ort wie einem Hubschrauberlandeplatz oder einer Wiese, wo auch ein Rettungswagen stehen kann, so versorgt, dass der Patient für den Weitertransport stabil ist. Dr. Böcking ignorierte diese Vorschrift und gab sein Bestes an Ort und Stelle. Das war das letzte, was ich mitbekam. Es wurde dunkel um mich herum. Eine lange Nacht brach an.

„Das Buch sowie der Vortrag von Felix Brunner motivieren und sind absolut bereichernd für unseren Teamsport.“

JAN MONCHAUX / AUDI AG / LEITER AUDI MOTORSPORT
ENTWICKLUNG FAHRZEUG/AERODYNAMIK

„Berührend. Lebendig. Voller Kraft, Hoffnung und Energie. Spannend geschrieben. Ehrlich. Tröstlich. Mit jugendlicher Weisheit. Eine wunderbare literarische Begegnung.“

HANNES HELLMANN, SCHAUSPIELER

Felix Brunner ist begeisterter Sportler und Kletterer. Bei einer seiner Bergtouren geschieht das Unfassbare: Absturz, schwerste Verletzungen, Koma.

Felix, der selbst als Berggretter tätig ist, organisiert seine eigene Rettung. Nach Jahren der Regeneration gelingt ihm der Weg zurück in die geliebten Berge: Mit

einer Alpenüberquerung auf dem Handbike beweist er seinen unbändigen Willen. In diesem Buch spricht er über Erfolge, Rückschläge und Motivation. **Ein Schicksal, das jedem Menschen Mut macht, auch in aussichtslosen Situationen immer nach einer Lösung zu suchen.**



Motivation ist der Zündfunke des Lebens, sagt der Behindertensportler und ehemalige Komapatient Felix Brunner. Er hält mitreißende Vorträge über Teambuilding, Motivation und Krisenmanagement.



FELIX BRUNNER
MOTIVATIONSVORTRÄGE

Sonderausgabe für den

Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes

