

MICHAELA BENTHAUS
Zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit



GOLDMANN

MICHAELA BENTHAUS

ZWISCHEN SCHWERKRAFT UND SCHWERELOSIGKEIT

ALS ERSTE ROLLSTUHLFAHRERIN INS ALL –
WARUM KEIN TRAUM ZU GROSS SEIN SOLLTE

Mit einem Vorwort von Hans Königsmann

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Originalausgabe September 2026

© 2026: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Lektorat und Schreibbegleitung: Margret Trebbe-Plath

Fotos: S. 1, 2, 3 oben, 4 oben und unten links, 6 unten links, S. 7 oben links:
Michaela Benthaus; S. 3 unten: Tasha Dixon; S. 4 unten rechts: Jake Mills;
S. 5, 6 oben und unten rechts, 8: Blue Origin; S. 7 oben rechts: Filmmaster;
S. 7 unten: European Union 2025

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Blue Origin

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

IJ · CB

ISBN 978-3-442-14333-7

www.goldmann-verlag.de

EIN KLEINER DISCLAIMER

Bevor wir mit der eigentlichen Geschichte starten, möchte ich auf etwas hinweisen: Dieses Buch ist aus meiner persönlichen Perspektive geschrieben. Es erzählt meine Erfahrungen, meine Gedanken und meine Gefühle. Doch wie bei allem im Leben, machen auch Menschen mit Behinderung ganz unterschiedliche Erfahrungen. Deshalb würde ich mir niemals anmaßen, stellvertretend für alle Menschen mit Behinderung zu sprechen, nicht einmal für alle Menschen im Rollstuhl.

Auch wenn ich fest davon überzeugt bin, dass viele Menschen mit Behinderung ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie ich, ist doch jede Behinderung und Lebenssituation anders. Mein bester Freund Marco wurde mit Spina bifida, einem offenen Rücken, geboren. Deshalb nutzt er schon seit seiner Kindheit einen Rollstuhl. Ich hingegen habe meine Behinderung erst später durch einen Unfall erlangt. Obwohl wir in vielen Dingen ähnlich denken, im Alltag oft mit denselben Hürden konfrontiert sind und uns sehr gut verstehen, merken wir immer wieder, dass sich unsere Sichtweisen in manchen Punkten trotzdem unterscheiden. Einfach deshalb, weil wir unsere Behinderungen zu verschiedenen Zeitpunkten im Leben bekommen haben. Genau das finden wir aber auch spannend, und wir haben schon oft über unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen gesprochen. Lest dieses Buch also immer mit dem Hintergedanken, dass ich hier meine persönliche Geschichte und meine eigenen Erfahrungen erzähle.

Menschen mit Behinderung sind die einzige Minderheit,
der jeder Mensch jederzeit ungewollt beitreten kann
und vermutlich auch irgendwann beitreten wird!

INHALT

Vorwort	11
Zwischen Verzweiflung und Neubeginn	15
Fremd im eigenen Leben	30
Wenn sich plötzlich alles fügt	47
Houston	59
Die Physik des Fallens	68
Ein Traum geht weiter	76
Isolation	87
Ein neuer Lebensabschnitt	103
Wenn Bedenken wahr werden	115
West Texas	129
Auf und ab	140
Die Reise beginnt	175
Training	182
Der Countdown läuft	193
Liftoff	202
Die Reise geht weiter	218
Und jetzt?	229
Abkürzungen	239

VORWORT

»Kann ich Astronautin werden?« Mit dieser Frage überraschte mich Michaela Benthous, als wir uns das erste Mal begegneten. Sie hatte mich kontaktiert, da sie auf der Suche nach Sponsoren für einen Parabelflug war, an dem sie unbedingt teilnehmen wollte. Schon diese Idee fand ich ambitioniert, denn Michaela sitzt seit einem Unfall im Rollstuhl, wie ich wusste. Aber in den Weltraum fliegen? Die meisten Astronauten sind athletisch und in hervorragender körperlicher Verfassung – als wäre Unversehrtheit die Grundvoraussetzung für Flüge ins All. Doch stimmt das überhaupt, geht es nicht auch anders?

Michaelas Frage brachte mich zum Nachdenken, und so wurde aus unserer Diskussion auf dem ehemaligen Militärflughafen Erding im September 2024 ein richtiges Projekt. Ich rief Raumfahrtfirmen an, interviewte Astronauten, besprach mich mit Kollegen. Nach und nach näherten wir uns einer Antwort: »Ja, auch du mit deiner körperlichen Einschränkung kannst Astronautin werden.«

Zumindest ein suborbitaler Flug ist unter den heutigen Bedingungen auch mit einer Behinderung denkbar. Bei solch einem Flug steigt die Kapsel 100 Kilometer in die Höhe und landet in nicht allzu großer Entfernung vom Startplatz nach einiger Zeit wieder auf der Erde. Besondere Herausforderungen gibt es dennoch: Beim Einsteigen muss man eine hohe Schwelle überwinden, im Notfall schnell in den Bunker gelangen und nach der kurzen Phase der Schwerelosigkeit wie-

der rechtzeitig in den Sitz zurückfinden. Doch dafür können Lösungen gefunden werden.

Viel entscheidender als die positive Antwort aber war für mich die Frage, die Michi aufgeworfen hatte, denn mit dieser Frage hat sie Grenzen verschoben und vermeintlich Unmögliches möglich gemacht. Als Raumfahrtingenieurin musste Michi ein Problem nach dem anderen lösen, um in den Welt- raum zu fliegen, und aus ihrer Idee wurde eine Mission: anderen zu zeigen, dass es eben doch geht, auch wenn es auf den ersten Blick verrückt aussieht.

Das hat mich beeindruckt, das verdient Respekt. Die Einstellung, mit der sie ihre Ziele verfolgt und ihr Leben managt – nicht nur im All, sondern vor allem auf der Erde –, finde ich bewundernswert. Denn dabei geht es um viel mehr als um die Frage, ob sie mit ihrer Querschnittslähmung Astronautin werden kann.

Michi – und dieses Buch – haben etwas Inspirierendes, das sich für mich nur schwer in Worte fassen lässt. Wenn man im Rollstuhl sitzt, ist es nicht leicht, durch die Welt zu navigieren, jede Stufe stellt ein Problem dar, und alles dauert länger – selbst wenn man als Erste ins Flugzeug einsteigen darf, ist man doch die Letzte, die es verlässt. Trotzdem, oder vielleicht genau deshalb, ist Michi aktiver als manche Menschen mit einem gesunden Rücken. Das konnte ich aus nächster Nähe miterleben, als wir gemeinsam ein Training zur Vorbereitung auf den Suborbitalflug im Dezember 2025 absolviert haben. Meist war es Michi selbst, die eine Lösung für eine der besonderen Herausforderungen gefunden hat, vor die sie der Flug stellte. Wie sie mit ihrer Situation umgeht, hat bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Mit ihrer Geschichte und ihrer Persönlichkeit ist Michi eine Inspiration – für die Raumfahrt und für uns alle. Sie zeigt,

dass man mit einer positiven Haltung, mit Mut und dem nötigen Realismus die Welt verändern kann – und dass es sich immer lohnt, nach den Sternen zu greifen.

Hans Königsmann, Los Angeles im April 2026



ZWISCHEN VERZWEIFLUNG UND NEUBEGINN

Es ist nicht immer leicht zu sagen, wo eine Geschichte wirklich beginnt. Vielleicht beginnt sie mit einem Moment, der alles verändert. Vielleicht auch viel später – mit dem Versuch, wieder einen Fuß auf den Boden zu bekommen, wenn alles ins Wanken geraten ist. Ich denke, meine Geschichte beginnt irgendwo dazwischen. Mein Unfall ist Teil meiner Geschichte, aber nur ein kleiner Teil davon. Und doch hat er mein Leben grundlegend verändert, auf eine Weise, die ich mir nicht ausgesucht habe. Er hat mich in die bisher härteste Zeit meines Lebens geführt und gleichzeitig vor die größte Herausforderung gestellt, die ich jemals erlebt habe und hoffentlich jemals erleben werde.

Ich erinnere mich noch genau an jenen Tag – den letzten Sonntag im September 2018. Eigentlich wollte ich an dem Wochenende mein erstes Downhillrennen fahren. Schon die ganze Bikesaison dieses Jahres über hatte ich immer wieder davon geredet und es mir dann für den nächsten Sommer fest vorgenommen. Die Gedanken an die Aufregung während des Rennens, die vielen Leute dort und dieses Kribbeln aus einer Mischung von Nervosität und Vorfreude ließen mich einfach nicht los. Doch je näher das Wochenende heranrückte, desto unruhiger wurde ich. So sehr ich es auch wollte – mein Bauchgefühl warnte mich. Ich kannte die Strecke nicht, das Wetter versprach eine rutschige Mischung aus Schnee und Regen, und zu allem Überfluss hatte ich mir auch noch am Wochenende zuvor die Kapsel im rechten Mittelfinger verletzt. Schwe-

ren Herzens entschied ich mich gegen das Rennen. Ich wollte mich auf keinen Fall verletzen. Stattdessen beschloss ich, mit meinem Kumpel Thorsten in einen völlig anderen Bikepark zu fahren – nach Spicak in Tschechien –, um dort einen entspannten, lustigen Tag bei besserem Wetter und mit weniger Risiken zu verbringen.

Am Morgen des 30. September 2018 stand ich wie so oft an Bikepark-Tagen müde auf. Wegen der langen Fahrten mussten wir immer sehr früh los, doch das machte mir nichts aus. Ich war glücklich, denn es bedeutete, dass ich einen ganzen Tag auf dem Mountainbike vor mir hatte. Es sollte sonnig werden, wenn auch etwas kalt. Voller Vorfreude nahm ich meine blaue Ikea-Tasche, in der all meine Protektoren für Knie, Ellenbogen, Rücken und Nacken verstaut waren, und schob mein Fahrrad nach draußen. Thorsten holte mich ab, wir luden die Bikes auf den Gepäckträger und machten uns auf den Weg nach Spicak. Alles war so, wie es sein sollte. Alles war so wie jedes Wochenende.

Bei besten Wetterbedingungen machten wir viele Abfahrten und waren guter Dinge. Ich war zuvor noch nie in Spicak gewesen, und so inspizierte ich immer, wenn ich mit dem Lift wieder nach oben fuhr, ungeduldig die Strecken auf der Suche nach Sprüngen, die für mich infrage kommen würden. Ich liebe Sprünge. Das Gefühl, in der Luft zu sein, ist für mich einfach unbeschreiblich. Ich hatte mich in dieser Saison oft überwunden, einen neuen Sprung zu probieren, und das Gefühl, die eigenen Grenzen zu verschieben, war jedes Mal einfach der Wahnsinn. Auch an diesem Tag fiel mein Blick auf einen Drop – einen Sprung von einer hölzernen Plattform. Nach mehreren Anläufen, bei denen ich jedes Mal kurz vor dem Absprung wieder abbremste, waren Thorsten und ich uns einig: Der Sprung war irgendwie seltsam gebaut.

Für die Distanz, die man überspringen musste, konnte man auf der Anfahrt nur schwer ausreichend Geschwindigkeit aufbauen.

Ich ließ es also bleiben und beschloss, den Tag noch mit einem letzten Sprung an anderer Stelle abzuschließen. Ganz unten im Bikepark gab es eine sogenannte Jumpline – eine Strecke, die aus einer Reihe aufeinanderfolgender Sprünge besteht. In diesem Fall waren es mehrere Doubles. Ein Double ist ein Sprung, der sich aus zwei Hügeln zusammensetzt: Man fährt den ersten Hügel hoch, springt von der Spitze ab, überspringt die dazwischenliegende Kuhle und landet idealerweise auf dem abfallenden Teil des zweiten Hügels. Vor dem ersten Double befand sich ein kleiner Step Down. Solche Sprünge dienen in der Regel als Speedcheck: Springt man den Step Down sauber, sollte man, ohne zusätzlich zu treten oder zu bremsen, die richtige Geschwindigkeit für die darauffolgenden Sprünge haben. Ich beschloss daher, zuerst den Speedcheck zu springen, und da er sich gut anfühlte, nahm ich danach den Double in Angriff. Ich war bereits größere Doubles gesprungen, und so kam ich gar nicht auf die Idee, dass ausgerechnet hier etwas schiefgehen könnte.

Ich denke, viele kennen diese eine Schrecksekunde. Sie dauert nur einen Augenblick – und gleichzeitig doch so lang. Man spürt, dass gerade etwas aus dem Ruder läuft, und doch ist man wie erstarrt und machtlos, etwas dagegen zu unternehmen. Auch ich hatte diese eine Sekunde. Die Zeit schien für einen Moment stillzustehen, und ich wusste, dass mir gleich etwas sehr Schlimmes passieren würde. Danach wurde es schwarz vor meinen Augen. Ich war ohnmächtig. Thorsten erzählte mir später, ich sei viel zu weit und noch dazu sehr kopflastig gesprungen. Anscheinend habe ich den kompletten Landehügel übersprungen, bin mit dem Vorderrad da-

hinter im Flachen aufgekommen und schließlich über den Lenker geflogen.

Als ich kurze Zeit später wieder zu mir kam, knieten eine Menge Leute von der Bergrettung um mich herum. Sofort war jemand da und legte mir eine Halskrause an. Ich bekam Panik, als ich das sah und merkte, dass ich meine Beine nicht mehr bewegen konnte. Ich schrie. Ich schrie, dass ich so ein Leben nicht haben wolle, und fragte verzweifelt, wann ich meine Beine wieder bewegen könnte. Das Gefühl war unbeschreiblich. Ich glaube, wenn es einen Moment der puren Verzweiflung gibt, dann war das so einer. Danach kam mir alles endlos lang vor, auch wenn ich mich nicht mehr so genau an alles erinnere. Ich wurde auf eine Trage gelegt und in den Rettungswagen geschoben. Ich war immer noch völlig außer mir und stand unter Schock. Am schlimmsten aber fand ich, dass Thorsten nicht mehr zu mir durfte. Ich war ganz allein. Alles, was man mir sagte, war, dass ein Helikopter kommen würde. Und so blieb mir nichts anderes übrig als zu warten.

Es erschien mir wie eine Ewigkeit. Mit dem Helikopter kam zum Glück eine sehr empathische Notärztin, und ich hätte mir niemand Besseren wünschen können als sie. Diese Ärztin unternahm nicht nur alles medizinisch Notwendige, sondern begegnete mir auch menschlich unglaublich einfühlsam. Sie kümmerte sich körperlich und emotional um mich, ohne etwas zu beschönigen oder mir falsche Hoffnungen zu machen. Dafür bin ich ihr bis heute dankbar. Ich fragte sie, ob ich nun operiert werden würde, und sie sagte, dass das höchstwahrscheinlich der Fall sei. Und trotzdem versprach sie mir nicht, dass ich danach wieder laufen könnte, denn vermutlich war ihr bereits klar, dass die Chancen dafür sehr gering waren.

Im Krankenhaus in München angekommen, rannte das Rettungsteam des Helikopters mit mir in die Notaufnahme.

Plötzlich sah ich meine Mutter hinter meiner Trage herlaufen. Ich glaube, ich war noch nie so froh, sie zu sehen, wie in diesem Moment. Etwas später bemerkte ich, dass auch mein Bruder gekommen war. Ich muss fast weinen, während ich das aufschreibe. Dieser Moment der Verzweiflung und gleichzeitig der unbeschreiblichen Freude, meine Familie zu sehen, sitzt anscheinend tief. Mit den beiden an meiner Seite fühlte ich mich sicherer. Es wurde ein CT gemacht, und danach stand fest, dass mein achter Brustwirbel gebrochen war und ich operiert werden musste, um meine Wirbelsäule zu stabilisieren und mein Rückenmark zu entlasten.

Eine Operation! Für viele Menschen ein bedrohlicher Gedanke, ich hingegen sehnte sie geradezu herbei. Ich klammerte mich an die Hoffnung, aufzuwachen und meine Beine wieder spüren und bewegen zu können. Hoffnung war alles, was ich in diesem Moment hatte. Ich fragte noch, wie lange die Operation dauern würde, und bekam zur Antwort, dass ich mit etwa zwei Stunden rechnen müsste. Und dann ging es auch schon los.

Irgendwann wachte ich in einem hellen Zimmer auf. Ich erinnere mich nicht mehr an viel, nur daran, dass mein Papa an meinem Bett saß. Ich wunderte mich, dass es hell war. Nachdem ich am Abend in den OP geschoben worden war und die Operation eigentlich nur zwei Stunden dauern sollte, musste es ja Nacht sein. Verwirrt fragte ich Papa nach der Uhrzeit. Er sah mich an und sagte: »Es ist zehn Uhr morgens.« Später erfuhr ich, dass meine Operation nicht zwei, sondern acht Stunden gedauert hatte. Einer meiner Wirbel war teilweise zertrümmert, und es kostete Zeit, alle Splitter aus meinem Rückenmark zu entfernen. Als schließlich ein Arzt kam und mir sagte, dass ich von nun an ab dem achten Brustwirbel querschnittsgelähmt sein würde, schaute ich ihn geschockt

und ungläubig an. Ich hatte zwar gemerkt, dass mit meinem Körper etwas grundlegend nicht stimmte und die Operation nicht die erhoffte Wunderheilung gebracht hatte, doch das ganze Ausmaß und die weitreichenden Konsequenzen meiner Verletzung konnte ich in dem Moment nicht begreifen. Ich glaube, niemand von uns konnte sich das zu diesem Zeitpunkt auch nur im Entferntesten vorstellen.

Lange fühlte es sich an, als hätte ich an diesem Tag mein Leben weggeschmissen. Mit 26. Viel zu früh – wobei man natürlich sagen kann, dass es für solch ein Schicksal immer zu früh ist. Eine falsche Entscheidung – und plötzlich ist alles anders. Es ist klar, dass falsche Entscheidungen zum Leben dazugehören, aber das ändert nichts daran, dass ich mir Vorwürfe gemacht habe. Ich habe mit diesem Sprung nicht nur mein Leben verändert, sondern auch das meines Umfeldes, besonders das meiner Familie, und das tut mir unendlich leid. Besonders die ersten Wochen und Monate nach meinem Unfall waren nicht nur für mich, sondern auch für meine Eltern und Freunde eine schwere Zeit, und ich möchte mich bei ihnen allen entschuldigen und ihnen gleichzeitig von Herzen danken – für alles, was sie bisher für mich getan haben, und für das, was sie auch künftig noch für mich tun werden.

Wenige Tage nach meiner Operation wurde ich in die Unfallklinik Murnau am Staffelsee in Bayern verlegt. In den ersten Wochen nach einer diagnostizierten Querschnittslähmung befindet man sich in einem sogenannten spinalen Schock. Erst wenn dieser abgeklungen ist, kann das tatsächliche Ausmaß der Verletzung final beurteilt werden. Dann stellt sich heraus, ob und welche Körperfunktionen unter Umständen erhalten geblieben sind. Bei einer inkompletten Querschnittslähmung, wenn das Rückenmark nur teilweise beschädigt ist,

sind bestimmte Funktionen noch erhalten oder können vielleicht zurückgewonnen werden. Diesen Unterschied kennen viele Menschen nicht, weshalb es immer wieder zu Missverständnissen kommt. Manche glauben, ich müsste einfach nur mehr trainieren, weil das bei einem Bekannten von ihnen ebenfalls geholfen habe. Dass das bei mir jedoch nicht möglich ist, ist ihnen in diesem Moment meist nicht bewusst. Denn ich habe eine komplette Lähmung. Mein Rückenmark wurde bei dem Unfall derart verletzt, dass keine Signale mehr vom Gehirn in die Körperbereiche unterhalb der verletzten Stelle gelangen. Man kann sich das wie ein durchtrenntes Stromkabel vorstellen, das keinen Strom mehr leitet. Umfangreiche Tests, die in Murnau, wo man auf Querschnittslähmungen spezialisiert ist, bei mir durchgeführt wurden und bei denen man unter anderem mithilfe von Elektroden – eine am Kopf, eine am Fuß – gemessen hat, ob eine Signalübertragung stattfindet, haben leider zu diesem Ergebnis geführt. Weder kurz nach meiner Einlieferung in die Unfallklinik noch kurz vor meiner Entlassung konnte eine solche Weiterleitung festgestellt werden.

Die ersten Tage und Wochen nach der Operation hätten kaum schlimmer sein können. Um meine Wirbelsäule zu stabilisieren, wurden mir Stangen in den Rücken eingesetzt, was unglaubliche Schmerzen hervorrief. Ich konnte mich kaum bewegen und schon gar nicht selbstständig in eine andere Position drehen. Damit sich keine Druckstellen bildeten, wurde ich alle vier Stunden umgelagert. Das brachte zwar jedes Mal eine kleine Erleichterung, gleichzeitig hatte ich aber auch Angst davor, weil das Drehen mit extrem starken Schmerzen verbunden war. Dagegen bekam ich eine Opiumpumpe, musste sie allerdings nach ein paar Tagen schon wieder abgeben, um nicht abhängig zu werden. Ich konnte kaum

etwas machen. Selbst aufs Handy zu schauen oder etwas zu lesen, war mir zu anstrengend. Also lag ich einfach da und wartete, dass die Zeit verging.

Als die Schmerzen zwei bis drei Wochen später langsam nachließen, kam die nächste kritische Situation: Aufgrund einer starken Blasenentzündung musste ich noch spätabends auf die Intensivstation verlegt werden. Zum Glück war meine Mutter an meiner Seite, denn ich hatte hohes Fieber und schreckliche Angst. Tagelang kämpften die Ärzte damit, mein Fieber unter Kontrolle zu bringen, während ich zwischen extremem Schwitzen und heftigem Frieren pendelte. Meine Mutter kam jeden Tag ins Krankenhaus, und ich konnte es immer kaum erwarten, dass sie endlich da war. Ich wollte einfach nicht allein sein. Gespräche konnte man mit mir kaum führen, entweder schlief ich, weinte oder war einfach nur schwach. Also las sie mir etwas vor, um mich auf andere Gedanken zu bringen. Irgendwann stand zur Diskussion, ob mir als letzter Ausweg eine Niere entfernt werden müsste. Das war der Moment, in dem ich innerlich aufgab. Ich dachte, noch eine Operation würde ich nicht schaffen, und gleichzeitig war da dieser Gedanke, dass es vielleicht leichter wäre, aus der Narkose nicht wieder aufzuwachen. Glücklicherweise begann parallel ein Antibiotikum anzuschlagen, und mir ging es wieder besser. Im Nachhinein frage ich mich oft, wie ich diese Zeit am Anfang ausgehalten habe. Wahrscheinlich ist die Antwort einfach: Ich habe das alles nicht durchgestanden, weil ich besonders stark war, sondern weil ich musste. Ich hatte schlichtweg keine andere Wahl, und es ist erstaunlich, was der menschliche Körper und die Psyche in solch extremen Situationen alles aushalten können.

Danach ging es langsam bergauf. Der absolute Tiefpunkt lag hinter mir. Um meinen Kreislauf zu stabilisieren, der vom

Liegen völlig am Boden war, begannen wir behutsam, die Rückenlehne des Bettes für eine kurze Zeit leicht hochzustellen. Dann wurde ich mit dem Rollstuhl vertraut gemacht. Der erste Rollstuhl war ein ziemlich großes Modell mit Kopf- und Armlehnen, denn mein Kreislauf war noch zu instabil, um in einem kleineren zu sitzen. In aufrechter Position wurde mir schnell schwindelig. Dabei musste ich vom Bett in den Rollstuhl gehoben werden; mich aus eigener Kraft umzusetzen, war zu diesem Zeitpunkt noch undenkbar.

Ich blieb insgesamt fünf Monate in Murnau. Mein Zimmer teilte ich mit Marta, die ein paar Jahre älter war als ich und sich ein paar Wochen vor mir ziemlich ähnlich verletzt hatte. Wir redeten viel, unterstützten uns und versuchten hin und wieder, auch über unsere Situation zu lachen. Noch vor Weihnachten wurde Johanna zu uns ins Zimmer verlegt. Sie war schon länger im Krankenhaus, da sie wegen einer Druckstelle behandelt werden musste. Johanna spielte professionell Rollstuhlbasketball, aber was für mich viel wichtiger war: Sie studierte Medizin. Für mich war sie der lebende Beweis dafür, dass ein Rollstuhl nicht das Ende von beruflichen Ambitionen bedeuten muss. Im Krankenhaus wird einem oft von den sportlichen Erfolgen einiger Rollstuhlfahrer erzählt, aber nicht jeder hat nach einem Unfall eine sportliche Karriere im Sinn. Ich wollte schon lange Luft- und Raumfahrttechnik studieren und mir eine Karriere in der Raumfahrt aufbauen – und an diesen Plänen hatte sich nichts geändert. Ich hatte meinen Bachelor in Mechatronik fast in der Tasche und wollte mein Studium auch unbedingt zu Ende bringen. Johannas Weg empfand ich als große Ermutigung, nicht von meinen Zielen abzulassen.

Nachdem ich also fünf Monate in Murnau im Krankenhaus verbracht hatte, ging es für mich in die Reha. Da ich zuvor in Österreich als Werkstudentin gearbeitet hatte, entschied ich mich für eine Rehaklinik in Bad Häring, einer kleinen Stadt in Tirol. Dort hatte ich die Möglichkeit, etwas länger zu bleiben als die typischen sechs bis acht Wochen, die man in Deutschland in der Reha verbringt. Das kam mir ziemlich gelegen, denn ich hatte große Angst, auf mich allein gestellt zu sein und den Alltag nicht selbstständig bewältigen zu können. Auch wenn ich mir manchmal nichts sehnlicher wünschte, als endlich nach Hause zu dürfen, so vermittelte mir das Krankenhaus doch ein Gefühl von Sicherheit. Sollte etwas passieren, musste man nur an der Notfallschnur ziehen, und sofort kam Hilfe. So blieb ich etwa drei Monate in Bad Häring, bis es Ende Mai 2019 endlich nach Hause ging. Mit »nach Hause« meine ich die Wohnung meiner Mutter in München. Wir hatten beschlossen, dass ich bis zum Semesterbeginn im Oktober bei ihr einziehen würde, um besonders in der Anfangszeit außerhalb des Krankenhauses nicht allein zu sein. Glücklicherweise ist ihre Wohnung barrierefrei, und wir mussten lediglich einen Stuhl für die Badewanne anschaffen. In meine Wohnung in Linz, wo ich an der Johannes Kepler Universität studierte, konnte ich ohnehin nicht zurück, da die Dusche für mich nicht mehr zugänglich war. Kurz vor Ende der Reha hatte ich endlich meinen eigenen Rollstuhl bekommen, den ich mittlerweile auch ganz gut beherrschte, und ich fühlte mich bereit, die sichere Krankenhausumgebung zu verlassen. Meine Mutter holte mich ab, und ich freute mich sehr auf München. Trotz all der gesundheitlichen und mentalen Herausforderungen habe ich an beiden Orten – in Murnau wie in Bad Häring – wundervolle Menschen kennengelernt, unter anderem meinen heutigen besten Freund Marco,