

Um die bisherigen Ausführungen nochmals zu veranschaulichen, beziehe ich mich auf ein erstaunliches Buch: *Holy shit – Meine Weltenreise von der Querschnittlähmung zum aufrechten Gang*. Edith Gloor, die Autorin, schildert ihren Lebensprozess vom Moment ihres Unfalls, der zur Querschnittlähmung führte – sie ist Ende sechzig –, bis sie nach einem Jahr wieder aufrecht stehen und gehen konnte, obwohl ihr die Ärzte nur eine Chance von fünf Prozent gegeben hatten, dies je wieder zu können. Als Schlüssel für ihre Gesundung bezeichnet sie ihre Grundhaltung dem Geschehenen gegenüber. Sie versteifte sich nicht darauf, ihr Ziel zu *erreichen*, sondern konzentrierte sich darauf, das Gehen wieder zu *erlernen* oder mit ihrer Lähmung leben zu lernen. Alle Aspekte, die ich als Wachstumschance und Formungsprozess bisher dargestellt habe, erscheinen bei Edith Gloor in der Darstellung ihres unermüdlchen Einsatzes für den Heilungsprozess.

Zu den häufigsten Ausdrücken, die sie benutzt, gehören *Ich lerne viel* und *Ich übe und übe*. Sie verbietet sich eine Opferhaltung und eine damit verbundene Resignation. Sie nimmt von Anfang an jede Gelegenheit zum Üben wahr. Dabei nutzt sie auch die Erkenntnisse der Neurobiologie, etwa diejenigen von Gerald Hüther, der betont, dass positiv geladene Botenstoffe Dünger für neues Lernen sind, also Neugier, Freude und Begeisterung. Diese Qualitäten sind beim Üben eine Quelle der Ermutigung. Auf dieser Basis nutzt Edith Gloor zudem die Möglichkeit, sich die Prozesse im Hirn und die Verbindung Hirn – übriger Körper und das Wachstum von Nervenfasern fortlaufend vorzustellen, zu visualisieren. Sie entwickelt das fruchtbare und dynamische Bild *mit dem Hirn tanzen* und wendet es auf ihren Genesungsprozess an. Doch dieses Bild gilt für jeden Wachstumsprozess allgemein – als Dialog oder Tanz zwischen den verschiedenen somatischen Ebenen und Persönlichkeitsschichten, die allmählich ausdifferenziert werden –, die große Chance des Reifungsprozesses, den auch die Autorin im Lauf ihres radikalen Einsatzes für ihre allmähliche Genesung erlebt.

Es ist ein unglaublich harter und gleichzeitig abenteuerlicher Weg, der auf Edith Gloor zukommt, doch sie erfährt bei jeder Etappe nach ausdauerndem Üben, dass *es geht*, dass sie *selbst handeln* kann, indem

sie übt und sich so ein intensives *Empowerment* gibt. Sie willigt ein, vieles von Anfang an neu zu lernen:

»Es ist, als müsste ich alle Stadien vom Schwimmen in der Fruchtblase bis zur Entlassung in die erwachsene Selbständigkeit im Zeitraffer nochmals durchleben.«⁷²

Sie erfährt, was es bedeutet, Bewegungsabläufe durch ständige willentliche neuromuskuläre Einflussnahme einzuüben: »Übung im Alltag ist mein Hauptprogramm.«⁷³ und nennt dies zutreffend *Selbstschöpfung* und betont damit im formativen Sinn, dass *Selbstformung* ein schöpferischer Akt und eine Selbstermächtigung ist.

Die Autorin lässt keine Gelegenheit zum Üben aus – vom Handhaben des Rollstuhls, zum bis zum Aufstehen, obwohl sie die Füße noch nicht wirklich spüren kann, vom Gehen mit millimeterweisen Fortschritten bis zum Treppensteigen und bis zur Rückkehr in ein Leben draußen im Alltag. Jeder Bewegungsablauf wird für sie zu einer *immer differenzierteren Dramaturgie*. Dieser Prozess des millimeterweisen Übens mit der Möglichkeit, das eigene Verhalten immer mehr zu differenzieren, ist vergleichbar mit dem Einüben neuer Verhaltensmuster, mit dem Formen neuer Persönlichkeitsschichten, wie ich dies in den letzten Kapiteln dargestellt habe.

Das Gehenlernen ist – wie alles formativ ausgerichtete Üben – kein isoliertes mechanisches Üben, sondern eines, das die *ganze Person* umfasst. Die Autorin ist auf alles ausgerichtet, was sie »*wachsen lässt*«⁷⁴ Sie versteht ihr Üben als ein grundlegendes »*Transformationspotential*« und orientiert sich bewusst an Menschen, die ihr ein Modell zu sein vermögen.

Das Üben ist auch bei Edith Gloor eingebettet in ihre Grundhaltung, die ihr erlaubt, dem, was ihr wiederfahren ist, einen *Sinn* zu geben. Sie ist zunehmend überzeugt, dass sie diese Krise als Chance für ihr persönliches Wachstum brauchte. Diese Haltung wurde in den vorangehenden Kapiteln im Rahmen der Konzepte von Resilienz und Salutogenese dargestellt und erscheint hier als gelebte Realität, als ein eindrückliches Vertiefen der eigenen Resilienz und als erlebtes Kohärenzgefühl.

Die Autorin greift immer intensiver auf all ihre Ressourcen zurück, auf ihre Imaginationskraft, auf ihre Träume, ihre intime Beziehung zum kulturellen Erbe, zur Kunst – sie ist selbst Theaterautorin und schreibt Filmdrehbücher. So unterstützt sie das Ausformen der neuen Frau, die zu werden sie mit der Rückkehr zum aufrechten Gang im Begriff ist.

Das Buch zeigt auf berührende und eindrückliche Weise, was es bedeutet, das Wagnis der Selbstschöpfung und Neuformung einzugehen.