

*Mit nur einer Hand geschrieben*

**Markus Tonn**

# **Nur Mut!**

**Wie das Leben so spielt**



**WINDSOR VERLAG**

[www.windsor-verlag.com](http://www.windsor-verlag.com)

© 2013 Markus Tonn

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva

Foto Buchumschlag: Markus Tonn

Layout: Julia Evseeva

Verlag: Windsor Verlag

ISBN: 978-1-938699-63-4

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.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
Einleitung .....	15
Der erste Schlag .....	16
Der zweite Schlag .....	18
Der dritte Schlag .....	19
Der stille Ruf .....	21
Rettung in letzter Minute .....	22
Erste medizinische Hilfe .....	23
Zweite medizinische Hilfe .....	25
Dritte medizinische Hilfe .....	27
Erste Behandlung am Bett .....	28
Essen muss der Mensch .....	29
Der erste Besuch .....	30
Alltag auf der Intensivstation .....	31
Überglücklich .....	33
Das Leben geht weiter .....	34
Bild: Umleitung .....	36
Das erste Lernen .....	37
Exkurs: Fremdbild Papa besuchen .....	38
Konzentration auf die Gesundheit .....	42
Wer ist denn das da im Spiegelbild? .....	43
Musik & Hörbücher & Entspannung .....	44
Nachts .....	45
Das wird schon wieder .....	45
Rehabilitation .....	46

Erste Therapie in der Reha .....	49
Logopädie .....	51
Physiotherapie .....	51
Ergotherapie .....	52
Hilfreiche Therapie NDT (NeuroDynamischesTraining) ..	54
Kochkurs I – Ernährung .....	55
Kochkurs II – Ergo .....	56
Die unsichtbare Therapie .....	59
Unsichtbare Hürden des Therapieerfolges .....	66
Berufliche Perspektive .....	75
Zwei Klassen .....	77
Fortsetzung: Wie die Kinder den Schlaganfall gesehen haben .....	79
Schmerz .....	81
Besonderer Schmerz .....	83
Die Schuhe kommen in den Müll .....	84
Sturzblutung .....	85
Besuch in der Reha .....	86
Zucken mit großer Wirkung .....	87
Der Jäger .....	88
Schlaganfallschnelltest .....	90
Wedelstube .....	91
Wen ich alles so kennenlernte .....	92
Gute Idee: Bobathpatient .....	93
Erste Schritte .....	95
Treppen .....	96
Schwerbehindert .....	97

Noch ganz Dicht im Kopf .....	99
Kosten für die Reha .....	100
Boden .....	100
Schwimmen .....	101
1200 kcal .....	102
Stehender Abschied von der Reha .....	103
Fortsetzung: Wie die Kinder den Schlaganfall gesehen haben .....	104
Die ambulante Reha .....	106
Hippotherapie – therapeutisches Reiten .....	129
Führerschein .....	132
Für Angehörige .....	134
Lebenseinstellung .....	139
Danksagung .....	148
Anhang	
Wertvolle Adressen .....	151
Adressen therapeutisches Reiten .....	156
Presseberichte .....	160
Über den Autor .....	178

## **Vorwort**

von Burkhard Reinberg zum Buch von Markus Tonn

„Jetzt erst recht ...“

Es wird dem Leser in diesem Buch auf eindringliche Art und Weise gezeigt, was im Leben wirklich wichtig ist, denn es kann alles so schnell vorbei sein. Dieses Buch erzählt nicht nur eine wahre Geschichte, es ist auch ein Ruf nach Entschleunigung und Achtsamkeit in unserer schnelllebigen und von Profit geprägten Welt. Materialismus, Anerkennung, beruflicher und persönlicher Erfolg ... viele Menschen definieren sich heute nur noch darüber und glauben, dass Glück und Erfolg von Geld abhängig sind. Es zählt aber viel mehr im Leben. Einer der es am eigenen Leib erfahren hat ist Markus Tonn.

Ich habe Markus Tonn vor einigen Jahren als sehr geradlinigen, zielstrebigem, und charismatischen Menschen kennen und schätzen gelernt. Er war zu der Zeit ein sehr erfolgreicher Unternehmensberater der es auf ganz besondere Art und Weise verstand, andere Menschen bei der Realisierung ihrer Träume zu unterstützen. Er selbst hatte sehr große, ambitionierte Ziele. Aber alles was nicht wertschöpfend oder wertsteigernd war interessierte ihn kaum, denn das brachte ihn offensichtlich nicht weiter. Heute sieht er vieles ganz anders.

Eines Morgens, ohne Vorankündigung, traf Markus Tonn der Schlaganfall aus heiterem Himmel, im wahrsten Sinne des Wortes. Plötzlich war alles anders, der Schlaganfall veränderte sein ganzes Leben, für immer. Aber wie man in diesem sehr interessanten und aufrüttelnden Buch lesen kann, hat Markus Tonn sich nicht unterkriegen lassen, er kämpfte sich zurück ins Leben und das auf eine Art und Weise, dass jeder in seinem Umfeld an ein Wunder glaubte. Das war es aber nicht, Markus Tonn glaubte an sich selbst und an seine Fähigkeiten, um es auf den Punkt zu bringen, er nutzte die Kraft seines Unterbewusstseins. Da er umfangreiche Kenntnisse über die schier unerschöpflichen Möglichkeiten des Mentaltrainings besaß, wandte er bereits einige Tage nach dem Schlaganfall unermüdlich und mehrmals täglich spezielle Techniken an, um so den langsam aber stetig voranschreitenden Genesungsprozess zu unterstützen und zu beschleunigen.

Er musste im Laufe der Wochen und Monate die kleinen, oftmals unscheinbar wirkenden und selbstverständlichen Dinge des Lebens wieder mühselig erlernen. Aufstehen, Anziehen, Zähne putzen, aber auch essen, sprechen, schreiben ... all das funktionierte nicht mehr. Markus Tonn kämpfte hart und verlor niemals den Glauben an sich selbst. Ich besuchte ihn damals gemeinsam mit meiner Ehefrau in der Reha-Klinik. Er saß zu der Zeit noch im Rollstuhl und wir erkundigten uns zögerlich nach seinem Befinden. Als Außenstehende ist man in solch einer Situation völlig hilflos. Wie soll man sich einem Menschen gegenüber verhalten, der von heute auf Morgen fast völlig gelähmt ist, sich nicht mehr verständlich artikulieren kann und der plötzlich ganz anders aussieht?!



Es ist schockierend und sehr bedrückend. Er teilte uns aber zu unserem völligen Erstaunen ganz überzeugend mit, dass er die Klinik auf jeden Fall auf seinen eigenen Beinen verlassen wird. Man kann sich das nur schwer vorstellen, denn Markus war halbseitig gelähmt und in ca. 3 Monaten wieder laufen zu können schien fast unmöglich. Aber ich glaubte an ihn und betete für seine baldige Genesung.

"Unmöglich" ist für Markus Tonn nur ein Wort und ein Mangel an Fantasie. Fantasie hingegen kann zur Realität werden, wenn man nur fest genug an seine Träume und Ziele glaubt, denn der Glaube versetzt bekanntlich Berge. Der Wille allein reicht nicht, man muss fest an etwas glauben um es zu erhalten. Markus tat das unerschrocken und unermüdlich.

Das Gesetz der Anziehung ist gnadenlos. Man bekommt immer das, was man unaufhörlich denkt, auch wenn das negativ ist. Das ist die Gesetzmäßigkeit der Anziehung. Deshalb ist es auch so überaus wichtig, sein Gedankengut zu überdenken. Wer ständig negativ denkt, kann keine positiven Ergebnisse erwarten. Man erntet immer das was man sät.

Markus Tonn kennt das Gesetz der Anziehung und er hat es nun allen gezeigt! Ärzten, Therapeuten, der Familie, Freunden und Bekannten. Er hat uns allen gezeigt, dass der Wille und der feste positive Glaube an etwas wirklich Wunder bewirken können. Er verließ die Klinik tatsächlich nach knapp 3 Monaten auf seinen eigenen Beinen, wenn auch an Gehhilfen. Nach gut einem Jahr konnte Markus wieder Fahrrad fahren und Gitarre spielen. Nach knapp 2

Jahren darf und kann er wieder Auto fahren. Er ist zurück im Leben, als ein Mensch der nun viele Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, der gelassener lebt und von der Überholspur des Lebens auf den rechten Fahrstreifen gewechselt ist. Er genießt die Aussicht auf der Fahrt durch sein Leben und er steuert regelmäßig Rastplätze an um aufzutanken. Er ist mitten drin, lässt sich aber nicht mitreißen. Er selbst bestimmt das Tempo. Warum denn hasten? Unsere letzte Station wird doch nur der Friedhof sein. Markus Tonn weiß, dass er im Bedarfsfall auch mal auf die Überholspur wechseln kann, er muß es aber nicht. Er hat durch den Schlaganfall gelernt, dass ein ständiges Leben auf der Überholspur sehr schnell auch tödlich enden kann.

Die meisten Menschen glauben dass es nur die „Alten“ trifft, ein Trugschluss, es kann jeden treffen, sogar Kinder, und das aus heiterem Himmel. Es gibt viele Gefahren im Leben, eine ist der Schlaganfall. Daher ist es umso wichtiger sich über Risiken und Symptome eines Schlaganfalls zu informieren. Dieses Buch erzählt eine wahre Geschichte die Mut machen, gleichzeitig aber auch informieren soll.

Betroffene, Angehörige und Interessierte werden in diesem Buch viele hilfreiche Tipps, Anregungen und mutspendende Worte finden um einem Schlaganfall vorzubeugen oder mit den Folgen besser umgehen zu können. Der Leser wird nach der Lektüre dieses Buches vieles mit anderen Augen sehen, das ist gewiss.

Hamm, im Dezember 2012

**Burkhard Reinberg**

Mental- & Motivationstrainer

Hypnose Coach

Autor des Sachbuches

„BIGFOOT- Unten ohne durchs Leben ...

... oder warum machen Schuhe blind“

Rabaka Publishing Verlag

ISBN 978-3-940185-19-8

Dieses Buch ist geschrieben für Schlaganfallpatienten,  
Angehörige und Therapeuten. Es soll Betroffenen  
Mut geben und Behandelnden das Feedback eines  
Schlaganfallpatienten.

## Einleitung

„Er ist doch noch so jung – viel zu jung für einen Schlaganfall! Und erst recht für einen so Schweren“ sagte die Physiotherapeutin zu Ihrem Kollegen in einer Teambesprechung, der Schlaganfalleinheit des St. Marienhospitals.

Was war passiert?

Es war ein Tag wie jeder. Ein Tag im Büro – Telefonate, E-Mailverkehr, Gespräche, Termine, ... so wie es eben als Unternehmensberater ist. Doch der Tag sollte mit einem besonderen Ereignis enden. Einem Ereignis, das mein ganzes Leben von einer Minute zur anderen verändern würde. Unwiderruflich!

## Der erste Schlag

Ich kam ausnahmsweise sehr spät nach Hause – die Wirtschaftsförderung hat mir kurzfristig einen Abendtermin für einen Existenzgründer gegeben. Gegen 20 Uhr traf ich noch einige Vorbereitungen für den folgenden Tag – auf diesen freute ich mich sehr, mit meinen Söhnen 8 und 10 Vorbereitungen für das bevorstehende Osterfest zu treffen. Eier färben war angesagt. So mancher kennt es, wenn im Trennungsjahr die Kinder alle 14 Tage zu einem kommen. C'est la vie!

Ich dachte mir nichts dabei als ich am späteren Abend noch kurz mit meiner Mutter telefonierte und mir die Worte schwer über die Lippen kamen. „Ich bin müde!“ sagte ich zu ihr „... ich gehe ins Bett!“. Meine Mutter kam zuvor aus ihrem Kurzurlaub zurück und wir wollten eigentlich ein wenig plaudern. Zu dieser Zeit wusste ich noch nicht, dass dieser Anruf, mein Lebensrettender sein würde und machte mich auf den Weg die Treppe hinauf in mein Schlafzimmer. Damals war ich alleinstehend – von meiner damaligen Freundin hatte ich mich den Sonntag zuvor getrennt und genoss die Freiheit. Ich ging alleine in die Sauna und spielte nach Jahren wieder Volleyball.

Ich steckte mir die Kopfhörer in die Ohren und drehte den iPod auf. „Diesmal hörte ich ein Hörbuch der Bibel – Die Korinther!“ Es dauerte nicht lange und ich schlief ein, aber

es war irgendwie anders als sonst. Dieses Gefühl kannte ich nicht – es war als wenn das Leben unreal wäre – wie in einem Traum aus dem du aufwachst und denkst ‚das war ja wie im richtigen Leben‘ - wow!

## Der zweite Schlag

So gegen drei Uhr wachte ich auf – die Blase drückte. Immer wieder wälzte ich mich von einer Seite zur anderen, fand aber keine richtige Position, um eventuell über das „menschliche“ Bedürfnis hinweg einzuschlafen. Irgendwie konnte ich nicht auf meiner „Schoko-Schlafseite“ liegen. Als ich mich aufrichten wollte merkte ich erneut ‚irgendwas ist anders heute! Der rechte Arm war eingeschlafen‘ – dachte ich. Taub – als wenn man „falsch darauf“ gelegen hat – aber ohne Schmerzen oder sonst ein auffälliges Gefühl. Ich wollte aufstehen, doch das rechte Bein schien die gleichen Symptome zu haben. Mit Mühen schleppte ich mich wie in Trance die Treppe wieder runter – ging zur Toilette – schleppte mich mit noch mehr Mühen die Treppe wieder hoch. Sollte ich Hilfe holen? ‚Aber doch nicht um 3 Uhr nachts‘ dachte ich bei mir. Doch den einzigen Gedanken den ich hatte war ‚Das wird schon wieder – morgen kommen doch die Jungs – Eierfärben‘. Immer wiederholte ich diese Vorstellung ‚Die Jungs kommen doch ...‘ Oben angekommen plumpste ich ins Bett, deckte mich zu und schlief ein.



## Der dritte Schlag

Gegen 5:30 wachte ich auf. Ohne Wecker. Es war ein Freitag und wie jeden Wochentag wollte ich mich zum morgendlichen 6,5 km Nordic Walken bereit machen: Jogginganzug und die ein- oder besser ausgelatschten Turnschuhe an, iPod ins Ohr und los sollte es gehen.

Doch es ging nicht.

Das Gefühl der Taubheit im rechten Arm und rechten Bein war noch intensiver geworden. Ich torkelte aus dem Schlafzimmer zur Treppe und fragte mich, ob ich diese wohl heil runterkommen würde. Mit noch größerer Mühe gelang es mir die steilen Stufen der Innenraumtreppe zu überwinden, indem ich jede einzelne auf meinen vier Buchstaben sitzend nach unten kroch.

„Hier stimmt doch was nicht!“ sagte mir immer wieder die Stimme im Unterbewusstsein – doch wie in Trance dachte ich nicht an mich, sondern an das tief verankerte, das Pflichtbewusstsein – 14 Uhr – Kinder Eierfärben.

Unten angekommen bekam ich Durst und ging zum Kühlschrank um etwas zu trinken. Verwundert sah ich die Flasche Wasser an, deren Aufschrift einen seltsamen Namen enthielt, indem dessen Buchstaben völlig durcheinander gewürfelt willkürlich auf dem Etikett aufgedruckt waren.

„Was ist das denn?“ dachte ich. „Welchen Streich spielt mir das Gehirn denn jetzt?“

Es näherte sich der Moment der Wahrheit – der Moment, in dem die ganze Härte des Leben visuell Gestalt annahm, indem ich in den Spiegel schaute und mit Entsetzen sah, wie sich mir meine rechte Gesichtshälfte völlig entstellt präsentierte. „Oje“ dachte ich bei mir „Doch kein Streich, kein Traum, ...“. Kann es mich getroffen haben? Aber ich bin doch erst 44. Was ist das? So ein Nervending? Oder etwa ein Sch ...? Ich bekam Angst.