



© 2025 Attila Molnár

Cover Illustration: Emese-Margit Botos

Fotos: Attila Molnár, Imre Antal

Lektorat / Korrektorat: Johann Fleißner

Übersetzung: Die deutsche Version dieses Buches wurde aus dem Ungarischen mit Hilfe von DeepL und ChatGPT übersetzt. Den sprachlichen Feinschliff – Stil, Seele und Klang – verdankt sie Sonja Molnár.

Typografische Umsetzung: Emese-Margit Botos

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großébersdorf

Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN Softcover: 978-3-99181-689-8

ISBN E-Book: 978-3-99181-732-1

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.

# GBS

## Der Weg der Möglichkeiten

Attila Molnár

# Komponierte Kapitel

I. Prolog .....	7
II. Vorwort und Einleitung .....	II
III. 1. Krankenhaus-Walzer .....	14
III. 2. Ein Hauch von Stille.....	25
III. 3. Intensiv-Blues .....	39
III. 4. Panik-Tango .....	64
III. 5. Sternenlose Nächte.....	78
III. 6. Monotone Symphonie.....	95
III. 7. Medizinische etüde .....	109
III. 8. Das Präludium der Stille .....	117
III. 9. Die Ballade des Dürstens.....	124
III. 10. Das Präludium des Schmerzes .....	130
III. 11. Geduld-Oper .....	140
III. 12. Sie, die über mich wachten.....	145
IV. 1. Erste Lichter .....	150
IV. 2. Reha-Refrain .....	161
IV. 3. Rollstuhl-Rock .....	167

IV. 4. Das erste Bad .....	186
IV. 5. Familiäre Melodie .....	196
IV. 6. Kindheit unplugged .....	218
IV. 7. Der Tanz der Angstannahme .....	227
V. 1. Die ersten Momente der Freiheit.....	230
V. 2. Die Ode and die Freude .....	246
V. 3. Rückkehr in die Welt .....	266
V. 4. Erkenntnisse und Schlusswort .....	276
V. 5. Abschiedslied.....	284
V. 6. Weil ich noch da bin .....	290
VI. Meine Geschichte in Bildern .....	294



## I. Prolog

# Der stille Takt

**D**unkelheit.  
Die Geräusche sind gedämpft,  
als wäre ich in einer Unterwasserwelt gefangen.  
Das monotone Piepen der Maschinen kommt und geht,  
einmal näher, einmal weiter entfernt.  
Ich kann nicht sagen, ob ich wach bin oder träume.  
Ich versuche, meine Augen zu öffnen.  
Es geht nicht.  
Meine Lider fühlen sich an, als wären sie in Beton gegossen.  
Ein winziger Spalt lässt ein künstliches,  
kaltes Licht hindurch.  
Die Decke.  
Weiß, kahl, unbeweglich.  
Ich will mich bewegen.  
Nichts.  
Ich spanne meine Finger an.  
Oder besser gesagt, ich versuche es.  
Mein Arm gehorcht nicht.  
Als wäre er nicht mehr meiner.

Als hätte man mich von ihm getrennt und ich wäre nun  
in einem fremden Körper gefangen.

Die Angst kriecht langsam in mir hoch, wie kaltes Wasser,  
das Zentimeter für Zentimeter meinen Körper umschließt.  
Das ist ein Albtraum.

Ich versuche zu sprechen.

Einen Laut von mir zu geben.

Irgendetwas.

Aber es kommt kein Ton.

Mein Mund bleibt stumm.

Meine Lunge schwer,  
als würde eine Steinplatte sie zerdrücken.

Wie bin ich hierhergekommen?

Wer bin ich?

Meine Gedanken sind wirr, Erinnerungsfetzen blitzen auf  
– aber sie gehören nicht mir.

Oder doch?

Ein Fußballspiel.

Ein Lachen.

Eine kleine Kinderhand in meiner.

Dann, wie aus heiterem Himmel: Nichts.

Nur dieses Zimmer.

Dieses Bett.

Diese Maschinen.

Eine Gestalt nähert sich.

Eine Krankenschwester.

Ihr Gesicht ist hinter einer Maske verborgen,  
in ihren Augen erkenne ich keine Regung.

Sie berührt mich routiniert, als wäre ich ein Gegenstand.

Misst den Puls, überprüft die Infusion, geht weiter.

Sie fragt nichts.

Sie fragt nicht, wie es mir geht.

Sie weiß nicht, wer ich bin.

Ich weiß es selbst nicht.

Wie fühlt sich Hilflosigkeit an?

Stell dir vor, dein Verstand funktioniert,

aber dein Körper gehorcht nicht.

Stell dir vor, du willst schreien, aber du hast keine Stimme.

Stell dir vor, du willst dich bewegen,

aber dein Körper verweigert dir den Dienst.

Stell dir vor, jemand berührt dich,

aber du kannst nicht reagieren.

Ein Arzt sieht dich an, aber er sieht dich nicht wirklich.

Alle um dich herum leben, bewegen sich,

sprechen – aber du... du existierst nicht.

Dein Körper ist noch da, aber du selbst?

Die Welt dreht sich weiter ohne dich.

Die Uhren ticken.

Menschen kommen und gehen auf den

Krankenhausfluren.

Krankenschwestern achten auf die Monitore.

Ärzte schreiben Berichte.

Patienten seufzen, leiden, schlafen, genesen.

Aber du liegst einfach nur da.

Reglos.

Stumm.

Und niemand weiß, was in deinem Kopf vorgeht.

Niemand hört deine Schreie.

Niemand weiß, dass du innerlich schreist.

Das ist Hilflosigkeit.

Das ist es, wenn dein eigener Körper zum Gefängnis wird – und du nicht weißt, ob du jemals daraus entkommen wirst.

Das ist der Moment, in dem du erkennst,  
dass das Leben, das du kanntest,

in einem einzigen Augenblick verschwinden kann.

Und das ist der Moment, in dem du begreifst:

Das ist kein Traum.

Das ist die Realität.

Und du hast keine Ahnung, was als Nächstes kommt.

## II. Vorwort und Einleitung

# In Takten des Lebens

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, suchst du vermutlich nach etwas. Vielleicht nach einer Geschichte, die dich inspiriert. Vielleicht nach Antworten in einer schweren Zeit. Vielleicht bist du einfach nur neugierig, wie es sich anfühlt, wenn dein Leben dir in einem einzigen Moment entgleitet. Egal, was dich dazu gebracht hat, dieses Buch aufzuschlagen – ich hoffe, du findest etwas darin, das dich anspricht. Das hier ist meine Geschichte. Eine Geschichte vom Überleben. Von Hilflosigkeit. Von Angst und Hoffnung. Von dem, was passiert, wenn du von einem Tag auf den anderen die Kontrolle über deinen Körper verlierst – und nicht weißt, ob du sie jemals zurückbekommen wirst.

## **Ein Leben, zwei Rhythmen**

Vorher. Das Leben war laut.

Rhythmisches.

Schwungvoll.

Eine ständige Bewegung, eine Symphonie voller Melodien, Taktfolgen und unerwarteter Wendungen.

Ich arbeitete.

Ich trieb Sport.

Ich war ständig unterwegs, baute mir meine Welt.

Ich lief über das Spielfeld, wanderte mit Freunden, lachte mit meinen Kindern.

Jede Bewegung war selbstverständlich.

Natürlich.

Mein Körper gehörte mir.

Dann ...

Die Welt verstummte.

Der Rhythmus brach ab.

Stillstand.

Ich konnte nicht mehr laufen.

Ich konnte meinen Arm nicht mehr heben.

Ich konnte nicht mehr sprechen.

Mein Körper gehörte mir nicht mehr.

Stell dir das vor.

An einem Tag gehst du spazieren,

läufst, erledigst deine Dinge.

Am nächsten kannst du dich nicht mehr bewegen.

Wie würde sich das anfühlen?

Beängstigend?

Beklemmend?  
Oder vielleicht so unfassbar,  
dass du es gar nicht begreifen kannst?

## **Warum habe ich dieses Buch geschrieben?**

Erst dachte ich, niemand würde es verstehen.  
Dass es eine Geschichte ist,  
die sich nicht in Worte fassen lässt.  
Doch dann wurde mir etwas klar:  
Das hier ist nicht nur meine Geschichte.  
Es ist die Geschichte all derer, die kämpfen.  
Die etwas verloren haben.  
Die lernen mussten, sich neu aufzubauen.  
Die gegen ihren Körper, ihren Geist,  
ihre Dämonen gekämpft haben.  
Und wenn dieses Buch nur einem einzigen Menschen hilft,  
zu verstehen, dass er nicht allein ist –  
dann hat sich das Schreiben bereits gelohnt.  
Das ist kein medizinischer Bericht.  
Keine wissenschaftliche Studie darüber,  
was mit meinem Nervensystem passiert ist.  
Das ist ein Weg. Von der Zerstörung zur Erkenntnis.  
Von der Angst zur Hoffnung.  
Von der völligen Hilflosigkeit zu den  
zurückeroberten Bewegungen.  
Das ist eine Geschichte, die zeigt,  
dass es immer einen Weg gibt.  
Selbst wenn dieser Weg durch die tiefste Dunkelheit führt.

### III. 1. Krankenhaus-Walzer

## Das Vorspiel Die ersten Töne der Ouvertüre

**E**s war ein Dienstagmorgen im Januar.  
Ein neues Jahr war angebrochen.  
Nichts Besonderes, nichts Außergewöhnliches.  
Das monotone Piepen des Weckers füllte den Raum.  
Halb im Schlaf tastete ich danach, um ihn auszuschalten.  
Die Bewegung war automatisch.  
Zumindest hätte sie es sein sollen.  
Aber irgendetwas fühlte sich seltsam an.  
Meine Hand war schwerfällig.  
Mein Rücken schmerzte.  
Ein leichtes Kribbeln lief durch meine Hand –  
als hätte ich sie über Nacht falsch gelagert.  
Ich maß dem keine große Bedeutung bei.  
Jedem schläft doch einmal ein Arm oder ein Bein ein!  
Ich stand auf.  
Der erste Schritt ... war in Ordnung.  
Der zweite auch.  
Doch beim dritten geschah etwas Merkwürdiges.  
Für einen Moment fühlte es sich an,

als würde mein Bein nicht ganz mir gehören.  
Das würde schon vorübergehen!  
Der Tag nahm seinen Lauf.  
Frühstück, Arbeit, Telefonate.  
Mein Körper wärmte sich allmählich auf  
und das Kribbeln – so schien es zumindest – ließ nach.

### **Der Abend – ein langsamerer Walzertakt**

An diesem Abend ging ich noch zum Fußball.  
Wahnsinn?  
Vielleicht.  
Aber wenn man nicht wahrhaben will,  
dass der eigene Körper Warnsignale sendet,  
tut man einfach so, als sei alles in Ordnung.  
Schon beim Betreten des Spielfelds  
spürte ich, dass etwas nicht stimmte.  
Meine Beine fühlten sich schwer an.  
Es war kein Schmerz.  
Nur ein seltsames, unangenehmes Gefühl,  
als würde eine unsichtbare Last an ihnen ziehen.  
Mitten im Spiel blieb ich plötzlich stehen.  
Nicht, weil ich müde war.  
Nicht, weil ich ein Tackling verpasst hatte.  
Ich konnte einfach nicht mehr weiterspielen.  
Ohne erkennbaren Grund.  
Die anderen kamen zu mir und fragten,  
ob alles in Ordnung sei.  
Ich sagte: „Ja.“

Aber in Wirklichkeit hatte ich keine Ahnung.  
Als ich mich an diesem Abend ins Bett legte,  
wusste ich bereits, dass etwas nicht stimmte.  
Meine Hände und Füße waren taub.  
Ich fühlte mich auf eine merkwürdige Weise erschöpft,  
obwohl ich körperlich nicht ausgepowert war.  
Mein Körper wollte mir etwas sagen.  
Aber ich war noch nicht bereit zuzuhören.

### **Ein Erwachen, das alles veränderte**

Der Morgen war anders.  
Aber nicht dieses „Anders“,  
das ein neuer Tag mit sich bringt.  
Nicht das Gefühl, wenn man ein wenig müder ist als sonst  
oder sich im Schlaf den Nacken verrenkt hatte.  
Dieses „Anders“ war tückisch.  
Schon bei der ersten Bewegung merkte ich,  
dass etwas nicht stimmte.  
Das monotone Piepen des Weckers drang langsam  
in mein Bewusstsein.  
Halb im Schlaf tastete ich nach dem Handy,  
um den Alarm auszuschalten.  
Aber meine Hand ... war schwer.  
Als gehörte sie nicht mir.  
Einen Moment lang lag ich regungslos da  
und lauschte in meinen Körper hinein.  
Ich konnte meine Finger bewegen,  
aber sehr langsam, träge.

Mein Handgelenk ebenso.

Jede Bewegung fühlte sich an, als würde ich mich unter Wasser bewegen – alles war schwerfälliger, dumpfer, anstrengender, als es sein sollte.

Ich setzte mich auf.

Die Bewegung war mühsam, aber machbar.

Ich holte tief Luft und konzentrierte mich auf meinen Körper, versuchte herauszufinden, was nicht richtig funktionierte.

Ich ließ meine Beine über die Bettkante hängen.

Die Fußsohlen berührten den kalten Boden.

Ich stand auf.

Doch mein Gleichgewicht war wackelig, meine Knie wirkten schwach.

Ein beunruhigender Gedanke schoss mir durch den Kopf:  
*Das ist nicht normal.*

Wie oft bewegen wir uns, ohne darüber nachzudenken?

Aufstehen.

Gehen.

Den Arm heben, um sich das Gesicht zu waschen.

Jetzt hatte jede Bewegung Gewicht.

Jede Geste fiel mir schwerer als sonst.

Im Badezimmer drehte ich den Wasserhahn auf.

Das kalte Wasser erfrischte mein Gesicht, doch das Gefühl, dass etwas nicht stimmte, blieb.

Die Zahnbürste hochheben ... schwer.

Die Bewegungen waren nicht unmöglich, aber langsamer, als ob mein Körper immer einen Moment zu spät reagierte. Unrhythmisch, als wäre ich aus dem Takt gekommen.

Mein Verstand suchte nach rationalen Erklärungen.

*Vielleicht nur ein eingeklemmter Nerv.*

*Sicher nur die Müdigkeit von gestern.*

*Das geht schon wieder vorbei.*

Aber Müdigkeit fühlt sich anders an.

Müdigkeit verschwindet nach einem Kaffee,  
nach einer kalten Dusche.

Das hier nicht.

Auch das Anziehen fiel mir schwerer als sonst.

Die Knöpfe an meiner Jeans zu schließen –  
ich musste mich mehr darauf konzentrieren als üblich.

Die Schuhbänder binden?

Ich war ungewöhnlich langsam und ungeschickt.

Alles war ein bisschen anders.

Aber wie anders?

Und die wichtigste Frage:

Wie lange noch?

Als ich die Küche betrat, war meine Frundin bereits dabei,  
Kaffee zu kochen.

Sie schaute mich mit einem halben Lächeln an,  
das jedoch sofort verschwand:

„Geht es dir gut?“

Von außen betrachtet war vermutlich nichts zu sehen.

Aber sie kannte mich.

Sie wusste, wie ich mich bewegte, wie ich auftrat,  
wie ich meine Tasse hielt.

Jetzt war ich anders.

Ich versuchte, beruhigend zu nicken:

„Ich bin nur ein bisschen müde.“  
Ich setzte mich auf den Stuhl.  
Ungewöhnlich vorsichtig.  
Als ich die Kaffeetasse anhob, bemerkte ich es erst richtig:  
Meine Hand zitterte leicht.  
Nicht sichtbar für andere,  
aber gerade genug, dass ich es spürte.  
Ich stellte die Tasse ab.  
Sie beobachtete mich.  
Stellte keine weiteren Fragen, sondern schaute mich nur an.  
Und ich wusste, dass sie es in meinem Blick gelesen hatte:  
Irgendetwas stimmte nicht.  
Der Kaffee dampfte vor mir.  
Ein vertrauter Duft, ein vertrauter Geschmack.  
Wie so oft suchten wir im Internet nach einer Antwort.  
Die eingegebenen Symptome ergaben  
verschiedene Krankheiten, wir wählten die übelste aus.  
Wir lachten darüber.  
„Vielleicht solltest du zum Arzt gehen“,  
meinte sie schließlich.  
Ich antwortete nicht sofort.  
Denn das hätte bedeutet, auszusprechen,  
dass dies mehr war als nur ein müder Morgen.  
Stattdessen griff ich erneut nach der Tasse.  
Ich beobachtete meine Hand.  
Ein kaum wahrnehmbares Zittern,  
eine leichte Unsicherheit.  
Ich holte tief Luft:  
„Vielleicht hast du recht.“

## Die Notaufnahme – die erste Szene

Die Tasse stand immer noch vor mir auf dem Tisch.  
Der Kaffee kühlte langsam ab,  
genauso wie meine Hoffnung,  
dass das alles nur eine vorübergehende Phase war.  
Meine Freundin hielt bereits ihr Telefon in der Hand.  
Sie stand da und sah mich an.  
Als würde sie mir die endgültige Entscheidung überlassen.  
Man sagt, der Mensch spürt instinktiv,  
wenn etwas nicht stimmt.  
Ein inneres Alarmsystem, das anspringt,  
wenn etwas nicht so funktioniert, wie es sollte.  
Meines schrie in jenem Moment auf.  
Langsam stand ich auf und spürte,  
wie meine Knie mich kaum noch hielten.  
Sie schmerzten nicht, zitterten nicht –  
sie fühlten sich einfach ... fremd an.  
„Lass uns gehen“, sagte ich schließlich leise.  
Meine Freundin nickte.  
Ihre Bewegung war schnell, als wäre sie erleichtert,  
dass ich es endlich ausgesprochen hatte.  
Ich zog mir mühsam meine Jacke an.  
Sie wollte helfen, aber ich schüttelte den Kopf.  
Als wir durch die Haustür traten,  
schlug mir die kalte Winterluft ins Gesicht.  
Auf der Straße eilten die Menschen vorbei.  
Der Verkehrslärm,  
das Bellen eines Hundes – alles wirkte so normal.