

(Un-)
ZERBRECHLICH

Die Geschichte meines zweiten Lebens

KLEMENS F. HOFER

KOSTENLOSE LESEPROBE

(Un-)Zerbrechlich

Die Geschichte meines zweiten Lebens

Dies ist kein Buch über Krankheit allein. Es ist die Geschichte eines Lebens, das innerhalb weniger Stunden zerbrach - und eines Menschen, der lernen musste, aus den Trümmern einen neuen Anfang zu bauen.

Diese Leseprobe führt dich an den Anfang: an den letzten scheinbar normalen Tag, an den ersten Zusammenbruch und an jenen Moment, in dem ein einziges Wort alles veränderte.

Sie zeigt den Anfang des Absturzes - und lässt bewusst offen, wie der Weg danach weiterging.

Klemens F. Hofer

Autor von (Un-)Zerbrechlich, Biohacking - Essentielle Supplements und weiteren Büchern über Gesundheit, Überleben und neues Denken.

AUSZUG

1. Die letzte Fahrt

Drei Tage vor dem Abend, der mein Leben für immer verändern sollte, war die Welt noch in Ordnung. Oder zumindest glaubte ich das. Es war ein klarer und kühler Wintertag, einer jener seltenen Februartage, in denen die Sonne tief am Himmel steht, das Licht golden und weich durch die kahlen Äste fällt und die Stille des Waldes wie eine wärmende Decke über allem liegt.

Mein Freund Martin und ich hatten spontan beschlossen, eine Mountainbike-Tour zu machen. Nichts Besonderes, keine extreme Strecke, sondern einfach eine Fahrt durch den Wald, wie wir sie so oft unternommen hatten. Ich liebte diese Auszeiten. Sie gaben mir das Gefühl, frei zu sein. Ungebunden. Lebendig.

Schon beim ersten Tritt in die Pedale spürte ich die frische Kälte in meinem Gesicht. Der Boden war von einer hauchdünnen Schneeschicht bedeckt, gerade genug, um jedes Reifenprofil sichtbar zu machen. Bei jedem Meter knirschte der Schnee unter uns - nicht laut, sondern wie ein leises Flüstern, das sich mit den sanften Geräuschen des Waldes vermischte.

Die Luft war klar, fast reinigend. Jeder Atemzug fühlte sich wunderbar an. Die Fichten und Tannen trugen kleine weiße Hauben, und wenn der Wind sich bewegte, rieselten feine Schneekristalle von den Ästen herab, glitzernd wie winzige Diamanten im Sonnenlicht.

DAS ERSTE ZEICHEN

Ich fühlte mich gut. Stark. So wie immer.

Nichts deutete darauf hin, dass etwas nicht stimmte. Nichts warnte mich. Nichts lag in der Luft, das auf das Unheil hinwies, das bereits in meinem Körper lauerte.

Erst ganz am Ende der Fahrt, als wir bereits auf dem Rückweg waren und der Wald sich wieder lichtete, passierte etwas Merkwürdiges. Eine plötzliche Schwäche in meinen Beinen. Nicht dramatisch, nicht schmerzhaft - nur ein seltsames Nachgeben, als würden die Muskeln für einen Moment vergessen, dass sie mich tragen sollten.

Ich bremste leicht ab und dachte im ersten Moment, ich hätte mich einfach übernommen. Ein langer Arbeitstag, zu wenig Schlaf, Winterkälte - solche Dinge merkt man mit Mitte vierzig nun einmal.

„Alles gut?“, fragte Martin.

Ich nickte. „Ja, nur ein bisschen müde.“

Heute weiß ich: Es war das erste Zeichen. Ein leises Flüstern des Körpers. Ein Hilferuf, den ich zu jenem Zeitpunkt nicht hören konnte - und nicht hören wollte.

DER LETZTE ABEND

2. Der Bruch

Der 12. Februar begann wie ein gewöhnlicher Tag. Und doch wurde er zum Wendepunkt, der mit einem einzigen Schlag alles zerstörte, was ich bis dahin für stabil gehalten hatte.

Im Laufe des Tages fühlte ich mich zunehmend schwächer. Am Abend wollte ich gemeinsam mit meinen Kindern einen Film ansehen. Ich machte mich auf in den Fernsehraum im ersten Stock unseres Hauses. Am Weg dorthin konnte ich mir nicht erklären, wieso sich die paar Stufen der Treppe plötzlich anfühlten, als müsste ich auf einen hohen Berg klettern.

Später an jenem Abend spürte ich dieselbe Schwäche wieder. Ich ging ein paar Schritte ins Badezimmer und setzte mich dort auf den Rand der Badewanne, wieder, um nach Luft zu schnappen.

Langsam stand ich wieder auf - und dann: plötzliche Dunkelheit.

Ich kollabierte. Mein Körper gab auf, noch bevor ich verstand, wie ernst es war.

OHNE KONTROLLE

Die Minuten nach meinem Zusammenbruch sind bis heute nur wie durch einen Schleier in meinem Gedächtnis gespeichert - bruchstückhaft, verzerrt, aber unvergesslich.

Sekunden später erlangte ich wieder kurz das Bewusstsein. Lang genug, um zu realisieren, dass ich bewegungslos am Boden lag, während meine Frau versuchte, mich irgendwie zu stabilisieren.

Doch an eines erinnere ich mich deutlich: die Gesichter meiner Kinder. Verängstigt, verwirrt, still. Blicke, die suchten - nach einer Erklärung, nach Halt, nach irgendetwas, das Sinn ergab.

Ich konnte nichts tun. Nichts. Kein beruhigendes Wort sprechen, kein Lächeln erzwingen, keine Sicherheit geben. Ich war gefangen in meinem eigenen Körper, der sich plötzlich weigerte, mein Leben weiterzutragen.

Es dauerte nicht lange, bis der Rettungswagen eintraf. Für mich fühlte es sich an wie eine Ewigkeit. Für meine Kinder wahrscheinlich noch länger.

Ich wurde auf die Trage gelegt, festgeschnallt, und dann ging alles schnell.

DAS WORT

Im Krankenhaus angekommen, wurde ich sofort in einen Untersuchungsraum gebracht. Ein CT. Blutabnahme. Licht. Stimmen. Infusionen. Hände, die an mir zogen, mich drehten, Geräte anschlossen. Ich versuchte zu folgen, aber mein Kopf war schwer, als würde jemand mich unter Wasser halten.

Nach etwa dreißig Minuten kam der Arzt zurück. Er stellte sich neben die Liege, auf der ich in der überfüllten Notaufnahme lag. Er sah mich mit einem Blick an, den ich bis heute nicht vergessen kann. Ein Blick, der gleichzeitig Mitleid, Ernst und die Wahrheit in sich trug.

„Ihr Blutbild sieht nicht gut aus“, sagte er. „Wir haben erste Hinweise ... es könnte eine Leukämie sein.“

Leukämie. Dieses Wort traf mich wie ein Blitzschlag ins Gehirn. In meinen Zustand aus Verwirrung und Benommenheit riss es einen hellen, schmerzhaften Spalt.

Ich? Leukämie? Das ist doch unmöglich.

Ich war doch gesund gewesen. Drei Tage zuvor noch auf dem Mountainbike, im Wald, im Licht.

DER KAMPF BEGINNT

Nur wenige Minuten später wurde ich erneut in einen Notarztwagen verladen. Dieses Mal ging es direkt zur Universitätsklinik. Keine Zeit zu verlieren. Keine beruhigenden Worte mehr. Nur Tempo. Blaulicht. Dringlichkeit.

Und dort - in der Klinik - begann der Kampf um mein Leben.

Als der Notarztwagen an der Universitätsklinik eintraf, war mein Zustand bereits kritisch. Doch erst auf der Notfallambulanz zeigten die Monitore, was wirklich in meinem Körper vorging: multiples Organversagen.

Meine Nieren, meine Leber, mein Kreislauf - alles war dabei, nacheinander auszusteigen. Es war, als hätte jemand den Stecker gezogen und mein Körper kämpfte verzweifelt darum, überhaupt noch zu funktionieren.

Hier endet diese kurze Leseprobe bewusst. Denn was danach geschah, ist der eigentliche Kern des Buches: die Nacht, in der niemand wusste, ob ich überleben würde - und der lange Weg zurück in ein zweites Leben.

IM GANZEN BUCH

Was danach geschieht

Das vollständige Buch erzählt den Weg weiter - ohne Beschönigung, ohne falsche Heldenpose. Es zeigt, was bleibt, wenn ein Leben zerbricht - und was neu entstehen kann, wenn man trotzdem weitergeht.

- Warum die erste Nacht zur Entscheidung zwischen Leben und Tod wurde.
- Wie sich Intensivstation, Chemotherapie und Isolation wirklich anfühlen.
- Welche Momente mich fast zerbrochen hätten - und welche mich gehalten haben.
- Warum Krankheit nicht nur den Körper trifft, sondern Familie, Liebe, Identität und Zukunft.
- Wie aus Angst, Kontrollverlust und Verlust langsam ein neuer Weg entstehen konnte.



Die Transformation auf diesem Bild ist kein Vorher-Nachher-Gag. Sie ist die sichtbare Spur eines Weges, den ich selbst kaum für möglich gehalten hätte.

JETZT WEITERLESEN

(Un-)Zerbrechlich

Die Geschichte meines zweiten Lebens

Diese Leseprobe zeigt nur den Anfang. Das vollständige Buch erzählt, was danach kam: der Überlebenskampf, die härteste Chemotherapie, die Einsamkeit, die Rückschläge, die Menschen, die mich gehalten haben – und der Weg zurück in ein Leben, das nicht mehr dasselbe war.

Für Leserinnen und Leser, die echte Geschichten über Resilienz, Krankheit, Familie, Sinn, Gesundheit und Neubeginn suchen.

Diese Leseprobe verrät bewusst nicht, wie der lange Weg danach verlief. Denn die eigentliche Frage bleibt offen:

„Wie kommt ein Mensch zurück, wenn der eigene Körper bereits aufgegeben hat?“

Genau diese Antwort erzählt das vollständige Buch.

BUCH AUF AMAZON ANSEHEN

MEHR AUF KLEMENSHOFER.COM

www.klemenshofer.com