

„Wer weiterkommen will, muss seine Ängste überwinden“

Gela Allmann

„Ich bin zurück im Leben“

Gela Allmann war eine erfolgreiche Skibergsteigerin und ein gefragtes Model. Bis sie sich 2014 bei einem Fotoshooting schwer verletzt. Sie kämpft sich zurück ins Leben, ist heute glücklich. In ihrem Buch bestärkt sie Menschen, nie aufzugeben und ihren Weg zu gehen

Es braucht nicht lange, bis wir Gela Allmann (37) im Interview die Frage aller Fragen stellen: Warum lohnt es sich, für das Leben zu kämpfen? „Weil es dazugehört. Trauer und Leid sind mit Liebe verbunden. Tiefen mit Höhen. Enttäuschung ist mit Motivation verknüpft.“ Wenn es eine wissen muss, dann Gela Allmann!

Aber der Reihe nach: Es war ein schöner, sonniger Tag in den schneebedeckten Bergen Islands, als sich Gela im April 2014 bei einem Fotoshooting schwer

verletzt. Sie verliert den Halt auf Skiern und kommt erst 800 Meter unterhalb der Absturzstelle zum Liegen. Ein Hubschrauber rettet sie, während sie in Lebensgefahr schwebt.

Die Not-OP dauert neun Stunden

Ihr rechtes Bein ist so schwer verletzt, dass eine Amputation droht, außerdem abgerissene Bänder, Sehnen, Muskeln. Dazu kommt ein Trümmerbruch der linken Schulter, ein Nasenbeinbruch sowie Prellungen und

großflächige Hautabschürfungen am ganzen Körper. Die Folge: eine neunstündige Not-OP – danach eine monatelange Reha.

Wenn sie sich heute an diese Zeit zurückerinnert, kann sie es manchmal immer noch nicht richtig realisieren, was und wie sie es geschafft hat. „Emotional gesehen ist das total irre. Der Überlebenskampf direkt nach dem Unfall, das erste halbe Jahr in der Reha, die Zeit, in der ich nach Hause gekommen bin – und in der ich dachte, es sei alles wieder gut.“ War es aber nicht: „Danach ging es

Dankbar: Gela Allmann weiß das Leben zu schätzen



Schwer verletzt: Kurz nach ihrem Unfall entstand das Foto. Die junge Frau, gezeichnet von Wunden

erst richtig los“, sagt sie und meint damit Behandlungen, Physiotherapie und die Rückkehr in den Alltag, in dem nichts mehr so war wie früher.

Sie erinnert sich: „Ich habe Ratgeber gewälzt und andere Geschichten gelesen. Geschichten von anderen Menschen, die auch Schicksalsschläge erlebt haben.“ Mittlerweile sei sie selbst ihre



Zufrieden: In der Natur und beim Sport gelingt es ihr, vollkommen abzuschalten

Umgang mit Trauer:

- Lassen Sie Ihren Schmerz, Ihre Wut, Ihre Trauer abfließen...
 - ... durch Weinen
 - ... durch Bewegung, z. B. Laufen, Yoga, Krafttraining
 - ... durch Naturnähe
 - ... durch Worte aussprechen
 - ... durch Gespräche



Glücklich: Gela mit ihrem Ehemann Andi Wittmann bei einer Bergtour. Die beiden haben zwei gemeinsame Kinder und leben in Bayern

beste Ratgeberin und höre auf ihre Intuition. Wohl ein Grund, warum sie keinen „klassischen Ratgeber schreiben und erklären wollte, wie das Leben läuft. Ich wollte meine Geschichte teilen und freue mich, wenn jeder für sein Leben das an- und übernimmt, das er gebrauchen kann.“

Sie selbst glaubt an Schicksal und dass im Leben vieles vor-

bestimmt ist. „An gewisse Wendepunkte des Lebens kommen wir immer wieder an – an denen hat dann jeder seinen eigenen Handlungsspielraum.“ Denn: Jeder ist seines Glückes Schmied. „Wenn jemand in einem Land wie Deutschland lebt, dann glaube ich, dass man jeden Tag aufs Neue entscheiden kann, ob man glücklich oder traurig ist.“ *daz*

Gelas Extra-Tipp:

„Wir Menschen sind Herdentiere, wir sind keine Einzelkämpfer. Am schönsten ist es daher, wenn man sich ein Team und Vertraute sucht, um gemeinsam seinen Weg zu gehen.“

Ziele visualisieren:

- Gedanken in Schrift- und Papierform bringen, an die Wand pinnen, laut aussprechen
- Mit Familie, Freunden und Kollegen teilen
- Ein Vision Board basteln – Ziele festhalten, indem man malt, klebt, schreibt
- Konkrete Ziele schaffen Verbindlichkeiten, daher feste Termine im Kalender eintragen
- Videotagebuch, um sich selber zu motivieren
- Talisman suchen, der symbolisch für das Ziel steht, und gut sichtbar zu Hause platzieren

Bach® ORIGINAL BACH-BLÜTEN

RESCURA®

Hält dich in Balance



Nr. 1 IM BACH-BLÜTENMARKT

Frage deinen Apotheker

Die Original Bach®-Blütenmischung

www.bachrescura.de

@BachRescuraDeutschland



Scannen und mehr erfahren



Buch-Tipp

„Fight. Smile. Love. Alles, was du brauchst, ist in dir“

Gela, Allmann Verlag: Piper, 18 €