

01.05.2019 **Panorama**

„Fight, Smile, Love!“ – mehr als nur ein Motto

J. Weilbach



Impuls-Vortrag beim Bundeskongress

Ein Film wird an der großen Leinwand des Kongresssaals gezeigt. Von wunderschönen schneebedeckten Gipfeln. Wahrscheinlich die Alpen. Man bekommt Lust, in die Berge zu fahren. Im Schnee zu gehen, Ski zu fahren. Genau wie die junge Frau im Film, die in den Bergen zuhause scheint – beim Skitouren, beim Berglaufen. Dann verändert sich die Stimmung im Kurzfilm, es wird hektischer, kurze

Rettungsszenen werden gezeigt, eine Frauenstimme beschreibt den Moment, in dem sie fast gestorben ist. Die Bilder zeigen die Unfallstelle. Es geht 800 Höhenmeter in die Tiefe.

Eine junge Frau kommt auf die Bühne: Gela Allmann. Ringelshirt, Sneakers – ganz normal. Sie steckt hinter der Frauenstimme aus dem Film und man fragt sich sofort: Wie geht das? Wie hat sie das geschafft und überlebt? Genau deshalb hält Gela Allmann einen Impuls-Vortrag beim Bundeskongress Chirurgie. Sie redet über ihr Motto: „Fight, Smile, Love!“ Um ihren Weg aus ihrer Krise zu zeigen. Den Weg, nach ihrem schweren Unfall wieder zurück ins Leben zu kommen. Sie möchte anderen zeigen „Jeder kann das schaffen“.

2014 stürzt Gela Allmann bei einem Fotoshooting in Island in die Tiefe. „Ich war bei vollem Bewusstsein, völlig klar im Kopf habe ich jeden Knochenbruch miterlebt“, erzählt sie bei ihrem Vortrag. „Man spürt keinen Schmerz und es war wahnsinnig traumatisch für mich – aber es war auch mein Glück, weil ich mich so aus eigener Kraft noch retten konnte und nicht in den Fjord gefallen bin.“ Ihr Leben war nach dem Sturz auf dem Tiefpunkt, ihr Leben als



Abb. 1: Gela Allmann bei ihrem Vortrag. Im Hintergrund sieht man ein Foto von ihr im Krankenhaus kurz nach ihrem Sturz

Bergläuferin und Sportmodel. Eine junge Frau, die die Zugspitze in 2:45 hochläuft – eine Halbmarathon-Distanz mit 2.300 Höhenmeter. Zuerst kann sie nicht mal mehr ihre Finger bewegen. am Berg.

„Ich möchte heute aber nicht über das Medizinische, über mein zertrümmertes Knie und Schulter, sprechen, sondern über mein Motto“, verspricht Gela Allmann beim Kongress. Jeder kennt sie, die Momente, vor denen man am liebsten wegrennen möchte: Gespräche, die man scheut, Situationen, die einem den Boden unter den Füßen wegreißen – Erfahrungen, die man niemandem wünscht.

Gela Allmanns Verletzungen:

- Nasenbeinbruch
- Abriss der Hauptversorgungsarterie im Oberschenkel
- Sprengung Kniegelenk inkl. komplette Zerstörung Meniskus & Knorpel
- Abriss Fußhebenerv
- Schulter-Trümmerbruch
- Sämtliche Rippenbrüche
- Lendenwirbelbruch, großflächige Hautabschürfungen
- Abriss hinteres Kreuzband & Innenband, Meniskusrisse



Abb. 2: Auch in den schwierigsten Momenten hat Gela Allmann ein Lächeln im Gesicht – wie hier in der Reha. Genau das möchte sie an andere weitergeben.

Ihre Situation nach dem Unfall soll ein Paradebeispiel für diese Momente sein. Gela Allmann realisiert nach danach, dass sie alles verloren hat. Alles, was bisher wichtig war in ihrem Leben: ihre Optik, ihre Körperlichkeit. Das zu akzeptieren, kam ihr nicht in den Sinn. „Man muss versuchen, im Regen zu tanzen und sich sagen, es wird funktionieren. Man muss gelassen sein, die Situation annehmen“, erzählt sie. Das „Smile“ kauft man ihr dabei sofort ab und man kann sich diese Frau ohne Lachen im Gesicht nicht vorstellen.

„Stellt euch mal völlig nackt vor den Spiegel, schaut euch in die Augen und schaut, wen ihr da wirklich seht. Was das für ein Mensch ist und was dieser Mensch da gerade für Ziele, für Träume hat. Ob der glücklich ist, wo der hinwill und vor was der gerade Angst hat. Oder auf was der gerade stolz ist,“ rät sie und sagt im gleichen Atemzug, wie blöd sich das anhören muss, es aber wirklich funktioniert. „Das sollte man immer machen, wenn man irgendwo im Leben nicht weiterkommt. Denn wenn uns etwas passiert, schauen wir oft nach außen. Nach innen schauen und sich die richtigen Fragen zu stellen ist aber viel wichtiger. Da kommt die eigene Kraft her, aber das vergessen

wir oft.“

Selbstliebe und Respekt vor sich selber ist ihr Schlüssel, um sich aus Krisen aufzurappeln. Man soll erkennen wie „beschissen“ die eigene Situation ist, aber trotzdem einen Perspektivwechsel schaffen. Davon redet die junge Frau voller Begeisterung. Nach ihrem Unfall hat sie beschlossen, wieder auf den Berg zu kommen – im wahrsten Sinne des Wortes. Ein großes Ziel in ihrem Zustand. Sie ließ alle um sich herum davon wissen. Bis alle daran glaubten. Zusammen mit ihr. Diese Einstellung gab ihr die Stärke, jeden Tag so viel für ihre Genesung zu tun, wie nur möglich.



Abb. 3: Zurück im Leben, zurück am Berg. Gela Allmann hat es mit viel Disziplin und Willenskraft wieder auf die Skier geschafft.

Dazu gehört wiederum eine große Portion Disziplin. „Durch meinen Sport war ich von Haus aus diszipliniert – das ist auf jeden Fall ein Vorteil – aber in kleinen Schritten kann das auch jeder schaffen.“ Durch Verbindlichkeiten. Mit Freunden oder Verwandten zum Beispiel. Wenn man zum Laufen verabredet ist, würde man wahrscheinlich auch im Regen gehen. Und Kleines funktioniert schließlich auch im Großen.

Gela Allmann erzählt an dem Tag noch viel mehr. Am Ende sitzt man da und denkt sich „Alles schon mal gehört. Irgendwie.“ Aber Gela Allmann reißt einen mit. Mit ihrer Lebenslust, mit ihrem Strahlen und ihrer festen Überzeugung, jede Krise überwinden zu können. Deshalb denk man als nächstes „Das versuche ich mal“. Und genau dazu sind Impuls-Vorträge schließlich da.



Mehr Über Gela Allmann

Sturz in die Tiefe: Wie ich 800 Meter fiel und mich zurück ins Leben kämpfte

Gebundene Ausgabe: 288 Seiten

Verlag: Malik (1. März 2016)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3890294650

ISBN-13: 978-3890294650

Weilbach J: „Fight, Smile, Love!“ – mehr als nur ein Motto. *Passion Chirurgie*. 2019 Mai, 9(05): Artikel 09_01.

Autor des Artikels



Julia Weilbach

Presse & Social Media

Berufsverband der Deutschen Chirurgen e.V.

Luisenstraße 58/59

10117 Berlin

[> kontaktieren](#)