



Vor fünf Jahren lag Martin Ulmer nach einem Autounfall einen Monat lang im Koma

«Ich habe auch etwas gewonnen»

Der 29-jährige Schaffhauser Martin Ulmer musste nach einem schweren Autounfall ein völlig neues Leben beginnen. Mit positivem Denken verschafft er sich die nötige Kraft, um mit seinen körperlichen Behinderungen umzugehen.



Martin Ulmer (links) und Beat Böckli freuen sich auf die Gäste im Bistro Dimensione in Winterthur.

Fotos: Peter Pfister

■ Marco Planas

Morgen Freitag jährt sich der schicksalsträchtige Tag im Leben von Martin Ulmer bereits zum fünften Mal. Am 25. Dezember 2004 war er zusammen mit seiner damaligen Freundin auf dem Weg zu einer Taufe, als er auf der eisigen Strasse eingangs Paradies bei Schlatt plötzlich die Kontrolle über sein Fahrzeug verlor. Dabei prallte er gegen eine Baumgruppe und wurde von einem Abschränkungsast schwer am Kopf getroffen. Während seine Begleiterin glücklicherweise mit einem Schock davonkam, rangen die Ärzte lange um Ulmers Leben. Erst nach einem Monat im Koma konnte er seine Augen wieder öffnen. Doch der Unfall hinterliess seine Spuren: Die Verletzungen im Kopf zwangen den 29-Jährigen in vielerlei Hinsicht, nochmals ganz von vorne anzufangen. Er musste so gut wie alles neu erlernen: Un-

ter anderem Laufen, Sprechen und sogar Nahrung aufnehmen.

Heute, fünf Jahre nach dem Unfall, führt Martin Ulmer ein selbstständiges Leben. Er hat eine eigene Wohnung in Schaffhausen und arbeitet dreimal wöchentlich im Bistro Dimensione in Winterthur (siehe Kasten). Beim Laufen und Sprechen merkt man ihm die Behinderung zwar an, doch wer sich mit ihm unterhält, stellt fest, dass er seine Intelligenz und seinen Humor trotz allem nicht verloren hat.

Das Leben vor dem Unfall

Martin Ulmer besuchte die Primar- und Sekundarschule in Schaffhausen. Nach erfolgreichem Schulabschluss entschloss er sich im Jahr 1996 zu einem halbjährigen Sprachaufenthalt in Kanada. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz schnupperte er an verschiedenen Arbeitsstellen. Da Ulmer in seiner Freizeit gerne sport-

lich aktiv war, arbeitete er unter anderem eine Saison lang in Arosa, wo er nebenbei regelmässig Snowboardfahren konnte. Auch nach Ascona zog es ihn. Dort war er als Allrounder bei einer Segelschule tätig.

Nach diesen positiven Erfahrungen kehrte Ulmer schliesslich wieder nach Schaffhausen zurück, wo er eine Ausbildung zum «Multimedia-Producer» absolvierte und danach zwei Jahre lang für eine Schaffhauser Softwarefirma arbeitete. In seiner Freizeit ging er unter anderem seiner Leidenschaft, dem Velofahren, nach. Zusammen mit einem Freund organisierte er Bike-Rennen, kurz vor dem folgenschweren Unfall feierte er zudem die Premiere seines eigenen Bikerfilms. «Ich verbrachte sehr viel Freizeit auf dem Fahrrad und beherrschte auch ein paar kleine Kunststücke, wie etwa eine 180-Grad-Drehung. Die Körperbeherrschung war meine



ganz grosse Stärke», erinnert sich ein nachdenklicher Martin Ulmer.

Doch nicht nur in seiner Freizeit, auch im Beruf suchte Ulmer immer nach neuen Herausforderungen. Deshalb entschied er sich zu Beginn des neuen Jahrtausends, eine Ausbildung als Hochbauzeichner in Angriff zu nehmen. Zum Zeitpunkt des Unfalls, also im Alter von 24 Jahren, befand er sich gerade im dritten Lehrjahr.

Erinnerungen ausgelöscht

An den Autounfall, der sein Leben nachhaltig verändert hat, kann sich Ulmer nicht mehr erinnern. Er kennt die ganzen Geschehnisse nur aus Erzählungen. Durch die Verletzungen am Kopf hat sein Gedächtnis stark gelitten. «An die Menschen, die ich schon seit meiner Jugend kenne, kann ich mich noch gut erinnern. Leute, die ich erst ein, zwei Jahre vor dem Unfall kennenlernte, habe ich mehrheitlich vergessen», erzählt Ulmer. Dies ist auch ein Grund dafür, dass er immer einen Stift und einen Block bei sich trägt. «Wichtige Termine oder Namen kann ich dadurch festhalten. Das weniger Wichtige brauche ich auch nicht zu notieren», sagt der 29-Jährige mit einem verschmitzten Lächeln.

Obwohl Ulmer durch den Autounfall sehr vieles verloren hat, will er nicht alles schwarzmalen. «Seien wir mal ehrlich, eigentlich geht es mir ja «bombastisch». Es ist zwar ein stetiger Prozess, aber ich versuche mir immer wieder klarzumachen, dass ich durch den Unfall auch etwas ge-

wonnen habe», sagt Ulmer. Hierzu gehöre etwa die Fähigkeit, Kleinigkeiten im Leben wirklich zu schätzen: «Wir alle sprechen oft darüber, dass im Leben nichts selbstverständlich ist. Was das wirklich heisst, kann ich aber erst jetzt richtig realisieren». Nach dem Koma hat er selber erlebt, was es beispielsweise bedeutet, ohne Gleichgewichtssinn an den Rollstuhl gefesselt zu sein, nicht mehr sprechen zu können oder den Geruchssinn verloren zu haben. Diese Erfahrungen haben ihn gelehrt, nicht mehr alles als selbstverständlich hinzunehmen.

Es gibt aber auch so genannte Kleinigkeiten, die ihm seit dem Unfall verwehrt bleiben. Beispielsweise kann er nicht mehr weinen. Auch Träume sind ihm fremd. Zumindest kann er sich an keinen einzigen erinnern. Umso beeindruckender ist Ulmers optimistische Einstellung. Es scheint, als habe er viel an Lebensweisheit hinzugewonnen. Auf den Hinweis, seine geistige Präsenz habe unter dem Unfall kaum gelitten, erwidert er mit einem Lachen: «Ob ich wirklich intelligent bin, lasse ich mal dahingestellt. Ich möchte nicht behaupten, ich sei völlig normal. Aber wer ist das schon.»

Die Suche nach Lebensqualität

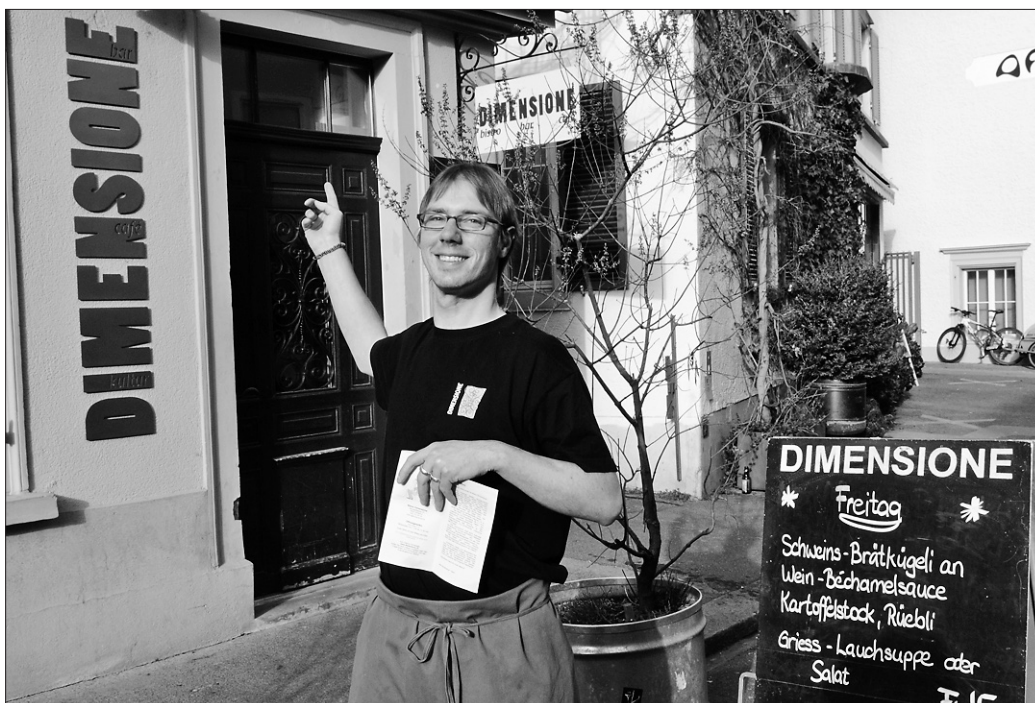
Trotz seiner lebensfrohen und optimistischen Art musste Ulmer in den letzten Jahren auch mit Enttäuschungen umgehen: «Nach dem Unfall haben sich einige Leute von mir abgewandt. Dies hat mir jedoch gezeigt, auf welche Freunde

Bistro Dimensione

Im Bistro Dimensione in Winterthur arbeiten Menschen mit sozialen oder psychischen Problemen sowie junge Arbeitslose. Mit diesem Integrationsprojekt verfolgen die Stadt Winterthur und private Stiftungen das Ziel, den Angestellten eine Tagesstruktur zu ermöglichen und ihnen das Gefühl zu geben, gebraucht zu werden. «Für Menschen mit psychischen oder physischen Behinderungen ist es wichtig, unter die Leute zu gehen und sich aktiv zu betätigen», erzählt Betriebsleiter Beat Böckli. Für ihn als Teambetreuer sei es eine schöne Erfahrung, zu sehen, wie engagiert sich das Personal für das Lokal einsetzt. Das Bistro Dimensione hat von Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr geöffnet. (mp.)

und Kollegen ich mich wirklich verlassen kann.» Weil es ihm seither schwer fällt, neue Freundschaften zu schliessen, wünscht sich Martin Ulmer durchaus ein bisschen mehr Offenheit von seinen Mitmenschen. «Ich merke natürlich, dass einige Mühe damit haben, mich auf meine Behinderung anzusprechen. Wahrscheinlich wollen sie mir nicht wehtun. Dabei würde ich gerne darüber reden. Dadurch wird mir bewusst, dass ich halt doch nicht ganz gleich bin wie die Anderen.»

Neben den regelmässigen Terminen bei der Physiotherapie, der Logopädie sowie der Psychotherapie arbeitet Ulmer seit etwa neun Monaten im Bistro Dimensione in Winterthur. Es tue ihm gut, unter die Leute zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen: «Diese Arbeit ist eine willkommene Abwechslung für mich», sagt er. Auch seiner alten Leidenschaft, dem Fahrradfahren, kann er mittlerweile wieder nachgehen. «Auf die Kunststücke muss ich natürlich verzichten, aber für ein bisschen Velofahren reicht es durchaus. Dies ist unter anderem auch aus kalorientechnischen Gründen von Vorteil», schmunzelt Ulmer. Es sei ihm wichtig, seine reichlich vorhandene Freizeit sinnvoll zu nutzen. Zum Beispiel zum Basteln von Weihnachtsgeschenken. «Ich bin immer auf der Suche nach etwas Lebensqualität. Ich möchte das Beste aus meiner Situation machen. Darum darf und will ich nicht nur alles negativ sehen», sagt Martin Ulmer.



Martin Ulmer: «Die Arbeit im Bistro ist eine willkommene Abwechslung.»