

## Symbolideen & Zitate für die Kreuzbandriss-Reha

---

### Was ist ein Reha-Symbol – und warum hilft es?

Ein Reha-Symbol ist kein magischer Gegenstand. Es ist ein Anker. Etwas, das dich an etwas erinnert, das du selbst weißt, aber immer wieder vergisst: dass du das hier schaffst, dass Fortschritt existiert, dass der Schmerz von heute nicht der Zustand von morgen ist. Es kann ein Stein sein, den du auf einem Spaziergang vor der OP aufgehoben hast. Ein Foto. Ein Wort, das du dir auf einen Zettel schreibst und neben den Spiegel hängst. Ein Symbol macht das Unsichtbare sichtbar – deine eigene Entschlossenheit, die an schwachen Tagen gerne verschwindet.

### Symbolideen nach Kategorie

#### *Natur*

**Eiche** Wächst langsam – eine Eiche braucht Jahrzehnte, um das zu werden, was sie ist. Dafür hält sie Stürme aus, die junge Bäume umwerfen. Dein Kreuzband baut sich in demselben Tempo auf, das die Natur vorgibt, nicht das, das du dir wünschst. Am Ende stehst du fester als vorher.

**Wasser** Wasser sucht sich immer einen Weg. Es geht um Hindernisse herum, durch Ritzen, bergab. Es gibt nicht auf – aber es kämpft auch nicht gegen den Fels. Es findet den Weg. Du auch.

**Baustelle** Hässlich, laut, eingeschränkt – und am Ende steht etwas Neues. Baustellen sind nicht angenehm. Aber sie sind das Gegenteil von Stillstand.

**Jahreszeiten** Der Winter sieht von innen aus wie ein Ende. Er ist keines. Die Bäume wissen, was kommt – sie warten nur. Du wartest auch, aber du wirst nicht leer.

**Samen** Unter der Erde passiert gerade alles Wichtige. Man sieht nichts. Nichts bedeutet: noch nicht.

**Fluss** Ein Fluss fließt nicht in gerader Linie. Er mäandert, kehrt fast um, dreht sich. Am Ende erreicht er das Meer. Die Richtung stimmt trotzdem.

**Wurzeln** Was man nicht sieht, trägt das meiste. Dein Körper arbeitet tiefer als du fühlst.

#### *Objekte*

**Krücke** Nicht das Symbol für Schwäche, das dir die Gesellschaft eingeredet hat. Sondern: ein Werkzeug. Die Krücke fragt nicht, ob du sie brauchst – sie ist einfach da. Nüchtern. Funktional. Hilfreich. Genau das.

**Kniebandage** Sie hält dich zusammen, wenn du dich noch nicht sicher bist. Nicht für immer – nur bis du es wieder alleine kannst. Das ist kein Makel. Das ist Klugheit.

**Stoppuhr** Reha hat keine Abkürzung. Die Stoppuhr zeigt: Zeit läuft. Nicht schneller, weil du willst, nicht langsamer, weil du ungeduldig bist. Gleichmäßig. Verlässlich. Das reicht.

**Notizbuch** Was du aufschreibst, verlierst du nicht. Kein Fortschritt, kein Rückschlag, kein guter Tag geht verloren, wenn er irgendwo steht.

**Kompass** Zeigt dir nicht, wie schnell du gehst. Nur: in welche Richtung. Die Richtung ist genug.

**Flicken-Jeans** Kaputt gegangen, repariert, besser als neu. Manche Dinge werden durch das Reparieren wertvoller, nicht weniger wert.

### **Konzepte**

**Marathon** Du bist kein Sprinter. Nicht jetzt. Marathon bedeutet: Tempo anpassen, Kraft einteilen, auf den langen Atem vertrauen. Wer zu früh sprintet, bricht ein.

**Puzzle** Du siehst heute nicht das Bild, nur ein einzelnes Teil. Das Teil passt trotzdem. Irgendwann siehst du das Ganze.

**Level-up** Computerspiele zeigen dir selten, wann du besser wirst – und dann plötzlich schaffst du das Level, das du letzte Woche nicht mal angehen konntest. Fortschritt ist oft unsichtbar, bis er sichtbar ist.

**Wundheilung** Dein Knie kämpft gerade auch. Das Transplantat baut sich um, die Muskulatur lernt neu, das Gewebe vernetzt sich wieder. Du bist nicht alleine – dein Körper arbeitet parallel zu dir.

**Palimpsest** Ein altes Schreibmedium, das überschrieben wurde – aber das Alte schimmert durch. Was du warst, ist noch da. Du baust darauf auf, du löschst es nicht.

**Schmiede** Stahl wird erst durch Hitze und Druck formbar. Was jetzt schwierig ist, verändert dich in die Form, die du brauchst.

**Morsecode** Punkt, Punkt, Strich. Kurze und lange Phasen. Zusammen ergeben sie Bedeutung. Einzeln: nichts.

### **Menschen & Vorbilder**

**Dein zukünftiges Ich** Nicht irgendein abstrakt perfektes Ich – das Ich in sechs Monaten, das sich an diesen Moment erinnert. Das ist dein Zeuge.

**Jemand, der es schon durch hatte** Ein Sportler, ein Freund, ein Elternteil. Nicht um dich zu vergleichen – sondern um zu wissen: Es geht raus aus diesem Tunnel.

### **Zitat-Sammlung**

#### **Ausdauer**

*„Ich habe nicht versagt. Ich habe zehntausend Wege gefunden, die nicht funktionieren.“ — Thomas Edison*

*„Du musst bereit sein, einen langen Weg zu gehen, um irgendwohin zu kommen.“ — Quelle unbekannt*

*„Ausdauer ist nicht die Fähigkeit, durchzuhalten. Es ist die Fähigkeit, neu anzufangen.“ — unbekannt*

„Die letzte drei Zentimeter sind die schwersten – nicht weil der Weg länger wird, sondern weil man schon so nah ist.“  
— Markus Torgeby, Läufer und Autor

„Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.“ — Philip Rosenthal

„Ich laufe, weil, wenn ich's nicht täte, ich ein wütenderer, fetterer, depressiverer Mensch wäre.“ — Haruki Murakami  
(aus: „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“, sinngemäße Übersetzung)

„Ein Schritt genügt mir.“ — John Henry Newman

### **Rückschläge**

„Ein Rückschlag ist nichts anderes als Vorbereitung für einen Vorwärtssprung.“ — Emerson

„Fürchte keine Langsamkeit – fürchte nur den Stillstand.“ — chinesisches Sprichwort

„Niederlagen lehren, was Siege verstecken.“ — Quelle unbekannt

„Ich bin nicht gefallen, damit ich liegen bleibe.“ — Quelle unbekannt

„Eine Narbe ist ein Ehrenzeichen. Sie zeigt, dass der Körper gekämpft hat – und gewonnen hat.“ — unbekannt

„Das Schlimmste am Scheitern ist nicht das Scheitern selbst – sondern das Aufhören, das danach kommt.“

„Der Weg zurück ist nie derselbe wie der Weg davor. Das ist kein Problem. Das ist der Punkt.“ — aus dem Manuskript dieses Buches

### **Körper & Geist**

„Dein Körper kann fast alles. Es ist dein Kopf, den du überzeugen musst.“ — unbekannt

„Die erste Regel der Heilung: Hör auf deinen Körper. Die zweite: Hör nicht auf die Angst.“ — unbekannt

„Das Gehirn lügt öfter als der Körper.“ — Quelle unbekannt

„Schmerz ist nicht immer ein Zeichen, dass etwas falsch ist. Manchmal ist er das Zeichen, dass etwas wächst.“ — unbekannt

„Ich habe mehr über mich gelernt in der Zeit nach meiner Verletzung als in all den Jahren, in denen ich gespielt habe.“  
— Frank Lampard

„Der Körper erinnert sich an alles. Auch daran, wie er stark war.“ — Bessel van der Kolk (sinngemäß), Der Körper hält die Rechnung

„Ruhe ist kein Aufgeben. Ruhe ist Strategie.“ — aus dem Manuskript dieses Buches

## **Geduld**

„Geduld ist nicht die Fähigkeit zu warten – sondern die Fähigkeit, gut drauf zu bleiben, während man wartet.“ — Joyce Meyer

„Die Natur eilt nie. Und trotzdem wird alles fertig.“ — Ralph Waldo Emerson

„Wer zu früh erntet, erntet wenig.“ — afrikanisches Sprichwort

„Eine Rose wächst nicht schneller, wenn du sie anschreist.“ — unbekannt

„Es gibt Zeiten, in denen das Einzige, was du tun kannst, das Richtige ist: warten.“ — Rainer Maria Rilke (sinngemäß)

„Jetzt ist nicht immer. Das ist der einzige Trost, den es gibt – und er reicht.“ — aus dem Manuskript dieses Buches

„Sechs Monate klingen lange an. Ein Jahr klingt lange an. Aber du wirst sowieso älter – mit oder ohne Knie.“ — unbekannt

## **Stolz**

„Mut ist nicht das Fehlen von Angst – Mut ist die Entscheidung, dass etwas anderes wichtiger ist als die Angst.“ — Ambrose Redmoon

„Es ist nicht der Berg, der uns besiegt – es sind die Sandkörner im Schuh.“ — Robert Service

„Ich bin stolz auf Dinge, die niemand sieht: auf Stunden, die ich trotzdem gemacht habe. Auf Nächte, die ich nicht aufgegeben habe.“ — unbekannt

„Nicht der, der nie fällt, ist stark – der, der immer wieder aufsteht.“ — Nelson Mandela

*„Jeder Tag, an dem du dich trotzdem hinkniest und die Übung machst, ist ein Sieg. Auch wenn er sich nicht so anfühlt.“  
— aus dem Manuskript dieses Buches*

*„Dein schlimmster Tag in der Reha war immer noch ein Tag, den du durchgekämpft hast.“ — unbekannt*

*„Ich weiß nicht, ob ich es schaffe. Aber ich weiß, dass ich es versuche. Das reicht für heute.“ — aus dem Manuskript dieses Buches*

## **Mein persönliches Zitat:**

## **Wie finde ich mein Symbol?**

Fünf Fragen, die dich führen:

- 1. Was gibt mir Kraft, wenn ich es sehe oder daran denke?** Nicht was sollte mir Kraft geben. Was tut es tatsächlich? Ein Bild von einer Bergwanderung, die du gemacht hast? Ein Mensch, dem du beweisen willst, dass du's schaffst? Eine Szene aus einem Film, die sich eingegraben hat? Geh vom Gefühl aus, nicht von der Theorie.
- 2. Was hat mich schon mal durch etwas Schwieriges gebracht?** Du hast Krisen überstanden, bevor du dieses Knie hattest. Welches Symbol, welches Ritual, welcher Satz hat damals geholfen? Die Chance ist hoch, dass er wieder hilft – du musst ihn nur reaktivieren.
- 3. Was passt zu meinem Stil – ernst, humorvoll, naturverbunden, sportlich?** Ein Symbol, das sich wie Kostüm anfühlt, hilft dir nicht. Die Eiche passt zu manchen. Das Stoppuhr-Symbol passt zu anderen. Wer sich über sich selbst lustig machen kann, findet vielleicht ein Symbol in der Absurdität der Situation: eine Krücke mit Augen, ein Kühlpack mit Namen. Es muss zu dir passen, nicht zu einem Motivationsposter.
- 4. Kann ich es bei mir tragen, aufhängen oder täglich sehen?** Das Beste Symbol hilft dir nichts, wenn du es vergisst. Mach es sichtbar. Ein Stein in der Tasche. Ein Foto auf dem Schreibtisch. Ein Wort auf dem Spiegel. Ein Bild als Handy-Hintergrund. Irgendetwas, das dich in den Momenten findet, in denen du es am wenigsten erwartest – und am meisten brauchst.
- 5. Was will ich mir selbst sagen, wenn ich es anschau?** Das ist die eigentliche Frage. Nicht: Was ist das Symbol? Sondern: Welche Botschaft steckt darin? „Du hast das schon mal überlebt.“ Oder: „Langsam ist auch vorwärts.“ Oder einfach: „Halt durch.“ Schreib diesen Satz auf. Er ist dein Symbol – das Objekt ist nur seine Erinnerungshilfe.

*Diese Sammlung ist kein Muss. Wenn kein Symbol zu dir passt – kein Problem. Manche brauchen keins. Aber wenn einer dieser Gedanken bei dir hängen bleibt, ist das kein Zufall.*