

**“MANCHMAL REICHT EIN  
MOMENT - UND  
ALLES STEHT STILL...”**

*Ein persönlicher Bericht von Frank Büttner*

**JULI 2025**

**NEWSLETTER**

**HERZENSILF E.V.**



# “MANCHMAL REICHT EIN MOMENT – UND ALLES STEHT STILL..”

Ein persönlicher Bericht von Frank Büttner

## Hallo ihr Lieben,

manchmal braucht es keine große Katastrophe, um das Leben schlagartig zu verändern. Manchmal reicht ein kleiner Moment, eine winzige Bewegung – und nichts ist mehr, wie es vorher war.

Ich möchte euch von so einem Moment erzählen, der mir leider vor kurzem widerfahren ist. Von einem Sturz, der viel mehr war als ein körperlicher Unfall. Er hat mich nicht nur zu Boden gerissen – er hat auch meine Perspektive erschüttert. Und am Ende gezeigt, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein. Vor allem als Mensch.

## Ein ganz normaler Morgen

Es war mein letzter Urlaubstag, Freitag, der 20.06.2025. Draußen wurde es langsam warm, der Himmel klarte auf, und die Sonne zeigte sich von ihrer besten Seite. Ich war früh wach, beim Friseur gewesen und hatte frische Brötchen besorgt – wir saßen mit der Familie am Frühstückstisch, es war gemütlich, vertraut, voller kleiner Selbstverständlichkeiten, die man oft gar nicht wahrnimmt, solange sie einfach da sind.

Nach dem Frühstück wollte ich mit unserer Hündin Mayla raus – sie ist ein großer Berner Sennenhund, voller Lebensfreude, und wir lieben unsere gemeinsamen Spaziergänge über die Felder. Also Leine geschnappt, Hund geschnappt, raus vor die Tür. Es war einer dieser Spaziergänge, bei denen man denkt: Wie schön das Leben ist, wie leicht sich alles anfühlt.

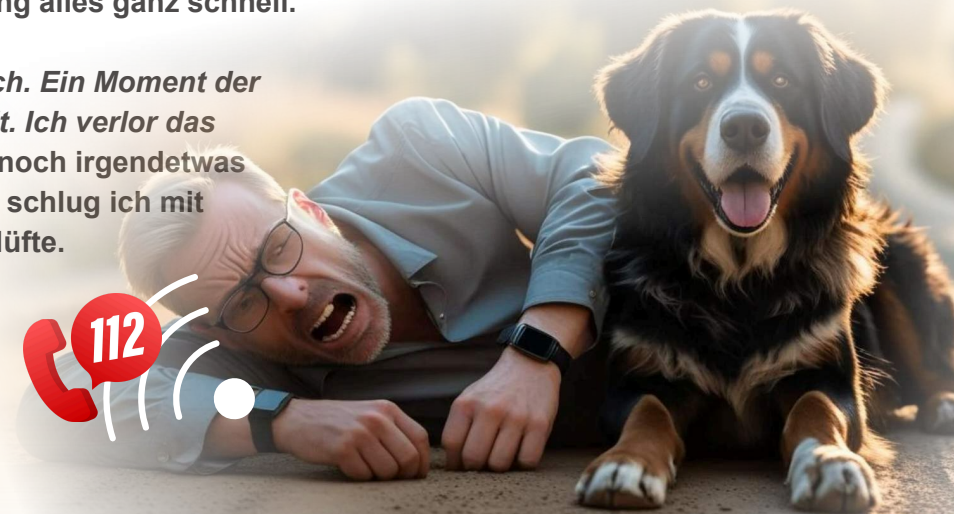
Dann kam dieser eine Moment.

Mayla lief wie immer links von mir, schnüffelte, war entspannt. Doch plötzlich sah sie etwas – ich weiß bis heute nicht was – und wechselte blitzschnell auf die rechte Seite. Voller Kraft. Ein Reflex. Ein Impuls. Ein Instinkt.

Ich war in genau dem Moment mit einem Bein in der Luft – mitten im Schritt. Und dann ging alles ganz schnell.

*Ein Ruck. Ein Ausweichversuch. Ein Moment der völligen Orientierungslosigkeit. Ich verlor das Gleichgewicht. Und bevor ich noch irgendetwas greifen oder abfangen konnte, schlug ich mit voller Wucht auf meine linke Hüfte.*

Ich hörte es krachen.  
Und wusste sofort:  
Das war ernst.



# Die Welt stand für mich still



Der Schmerz war überwältigend. Ich konnte mein Bein nicht mehr bewegen. Ich spürte, wie sich Angst in mir breit machte – nicht panisch, aber tief und real. Die Art Angst, die einem sagt: Das ist mehr als ein blauer Fleck. Das ist ein Wendepunkt.

Meine Uhr erkannte den Sturz. Die Notrufverbindung wurde automatisch hergestellt. Ich war noch klar im Kopf, sprach mit einem freundlichen Mann in der Leitstelle, der ruhig blieb, während in mir alles bebte. Ich wurde per GPS geortet und der Krankwagen konnte mich problemlos finden.

Ich konnte noch meine Frau anrufen – nicht wegen mir, sondern weil Mayla frei lief. Ich wollte, dass jemand sie sichert. So funktioniert man manchmal – selbst im Ausnahmezustand.

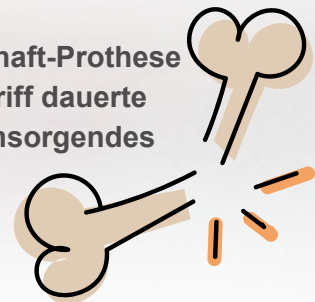
Der Rettungsdienst kam. Sie versorgten mich, sedierten mich – ich bekam eine Kurzzeitanarkose, um transportfähig zu sein. Ich erinnere mich nur an Fragmente.

## *Im Krankenhaus: Gewissheit und Ohnmacht*



Die Diagnose: eine komplizierte, periprothetische Femurfraktur an meiner bereits künstlich ersetzten Hüfte. Es war nicht „nur“ ein Bruch. Es war etwas, das eine große OP erforderte, viel Erfahrung, viel Fingerspitzengefühl. Ich war ausgeliefert – körperlich und seelisch.

Am 27.06. wurde ich nach intensiver Vorbereitung operiert. Eine neue Langschaft-Prothese wurde eingesetzt, zusätzlich Drahtcerclagen und ein Klecks Zement. Der Eingriff dauerte fast vier Stunden. Ich hatte Glück – im Unglück. Hervorragende Ärzt:innen, umsorgendes Personal, eine OP ohne Komplikationen. Aber auch: viele Tränen. Viel Nachdenken. Viel Stille.



## *Was mir klar wurde – aus Sicht eines Betroffenen*

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen, die in schwierigen Lebenslagen sind. Ich weiß, wie sich Unsicherheit anfühlt. Ich kenne die Prozesse, kenne die Anträge, kenne die Gespräche.

Und doch: Als ich selbst betroffen war, war alles anders.



Ich hatte keinen Kopf für Papierkram. Kein Ohr für gut gemeinte Tipps. Keine Energie für Gespräche. Ich war erschöpft – innerlich wie äußerlich.

In solchen Momenten braucht man nicht Fachwissen. Man braucht Menschen. Menschen, die einfach da sind. Die nicht bewerten. Die einem ein Gefühl von Sicherheit geben, wenn man selbst den Halt verliert. Und genau das hatte ich – und dafür bin ich unendlich dankbar.



## „Warum ich das teile - und was mir dabei wichtig ist“

Weil das hier für mich auch eine Form von Therapie ist.  
Ich will nicht schweigen, verdrängen oder weglächeln. Ich will verarbeiten – und weitergeben.  
Ich möchte diese Erfahrung nutzen, um unser Miteinander bewusster zu gestalten.

Denn das, was ich durchlebt habe, machen viele andere auch durch – manchmal sichtbar, oft unsichtbar. Krankheit. Angst. Trauer. Erschöpfung. Überforderung.  
Manches sieht man nicht auf den ersten Blick – aber man kann es spüren, wenn man bereit ist, hinzuschauen.

### Was möchte ich sensibilisieren:

Wenn ihr merkt, dass jemand anders wirkt – fragt nach.  
Wenn sich jemand zurückzieht, unkonzentriert ist, öfter fehlt – bleibt aufmerksam.  
Wenn ihr selbst spürt, dass euch alles zu viel wird – holt euch Hilfe.  
Es ist keine Schwäche, Hilfe zu brauchen. Es ist eine menschliche Notwendigkeit.

Ich bin ab 22.07 in der Reha – mit Demut, Dankbarkeit und dem tiefen Wunsch, weiterhin für Euch da zu sein. Ehrlich. Nah. Und vielleicht ein bisschen weiser 😊  
Passt gut auf euch auf. Und aufeinander.

Herzliche Grüße und danke für Euer offenes Ohr

*Euer Frank*  
**HERZENSCHILFE E.V.**



## HILF UNS GERNE ETWAS AUFZUBAUEN



QR-CODE bitte mit eurer  
Banking-App scannen

Oder per Überweisung  
DE56 8306 5408 0005 5208 60  
EMPFÄNGER: HERZENSCHILFE  
VERWENDUNGSZWECK: SPENDE

**HERZENSCHILFE E.V.**

IMPRESSUM

Herausgeber und für den  
Inhalt verantwortlich:  
Frank Büttner