

Kira Grünberg: Vom Schicksalsschlag zur kraftvollen Inspiration!

Kira Grünberg, ehemalige Stabhochspringerin, feiert ihren „Life Day“ am 30. Juli. Ihre inspirierende Geschichte meistert die Herausforderungen der Querschnittlähmung.



Vienna, Österreich - Die Geschichte von Kira Grünberg, der ehemaligen österreichischen Stabhochspringerin, ist ein beeindruckendes Beispiel für Resilienz und Lebensmut. Am 30. Juli 2015 erlitt sie bei einem Trainingsunfall eine schwere Wirbelsäulenverletzung, die sie querschnittsgelähmt machte. Dieser Tag hat ihr Leben für immer verändert und ist für sie zu ihrem persönlichen „Life Day“ geworden, den sie als Beginn eines neuen Kapitels betrachtet. In den zehn Jahren seit dem Unfall hat Kira gelernt, mit ihrer Querschnittslähmung zu leben und ist zu einer Inspiration für viele Menschen geworden. Ihre Haltungsänderung und ihr Mut, die Vergangenheit hinter sich zu lassen, sind bemerkenswert.

Kira hat sich nicht nur als Sportlerin, sondern auch als politische Stimme etabliert. Nach dem Ende ihrer Sportkarriere wurde sie die jüngste Abgeordnete im österreichischen Nationalrat, wo sie sich aktiv für Barrierefreiheit einsetzt. Neben ihrer politischen Arbeit ist sie auch als Motivationsrednerin tätig und teilt ihre persönliche Geschichte, um anderen Mut zu machen. Laut **vienna.at** betont sie die Bedeutung positiver Gedanken und warnt davor, dass negative Gedanken Energie rauben.

Die Herausforderungen der Querschnittlähmung

Die Auswirkungen einer Querschnittlähmung sind tiefgreifend und betreffen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die psychische Verfassung des Betroffenen. Menschen, die eine derartige Verletzung erleiden, stehen vor enormen Herausforderungen, die ihre Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Die Fragen zur Zukunft, Abhängigkeit und die Anpassung an eine neue Realität sind oft überwältigend.

Klinikum Heidelberg hebt hervor, dass der emotionale Umgang mit der Situation in mehreren Phasen verläuft, ähnlich dem Phasenmodell des Sterbens von Elisabeth Kübler-Ross.

In der Akutphase hoffen Patienten oft auf Heilung, während sie in der Liegephase eine passive Rolle einnehmen müssen. In der Mobilisierungsphase schließlich geht es darum, aktiv an der Rehabilitation mitzuarbeiten und die neue Rolle als behinderte Person zu akzeptieren. Diese physischen und emotionalen Herausforderungen erfordern Zeit, Geduld und oft professionelle Unterstützung.

Die Bedeutung von Unterstützung

Familie und Freunde spielen eine entscheidende Rolle in der Bewältigung dieser Schwierigkeiten. Wie Kira betont, sind ihre Familie und enge Freunde wichtige Stützen in ihrem Leben. Die seelische Belastung betrifft nicht nur die Betroffenen selbst,

sondern auch ihre Angehörigen, die ähnliche Schock- und Trauerphasen durchleben. Unterstützung durch Angehörige ist daher unerlässlich, um den Anpassungsprozess zu erleichtern.

Jedes Jahr am 30. Juli feiert Kira ihren „Life Day“ mit einem kleinen Fest und Menschen, die ihr nahe stehen. Diese Feierlichkeiten sind nicht nur eine Möglichkeit zur Rückbesinnung, sondern auch eine Gelegenheit, den Mut zu teilen, den sie in den letzten Jahren gewonnen hat. Kira Grünbergs Geschichte zeigt eindrucksvoll, wie man aus schwierigen Lebenssituationen Stärke schöpfen kann und dass es möglich ist, trotz schwerer Schicksalsschläge einen positiven Lebensweg zu finden.

Details	
Vorfall	Unfall
Ort	Vienna, Österreich
Verletzte	1
Quellen	• www.vienna.at • www.klinikum.uni-heidelberg.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at