

HENRY FRASER

Die großen  
kleinen Dinge

**mosaik**

### *Buch*

Im Sommer 2007 fährt der junge Brite Henry Fraser mit seinen Freunden in den Urlaub nach Portugal, um seinen Schulabschluss zu feiern. Beim Baden im Atlantik schlägt er mit dem Kopf unglücklich auf dem Meeresgrund auf und ist von einem Moment zum nächsten schulterabwärts gelähmt. Konfrontiert mit einem Leben im Rollstuhl, muss er alle bisherigen Träume und Pläne für seine Zukunft aufgeben und einen neuen Weg für sich finden. Doch die tragische Nachricht lässt den jungen, sportlichen Mann nicht verzweifeln. Er kämpft sich mit einem starken Willen zurück ins Leben und inspiriert seither viele andere Menschen, nach Schicksalsschlägen nicht den Lebensmut zu verlieren.

### *Autor*

Henry Fraser, geboren 1992 in England, erlitt im Alter von 17 Jahren eine Rückenmarksverletzung und ist seither von den Schultern abwärts gelähmt. Die Hoffnung, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen, hat er nicht verloren. Mit seiner positiven Einstellung zum Leben begeistert er als Referent und arbeitet zudem als Mundmaler. 2017 wurde er in Großbritannien unter die einflussreichsten Menschen mit Behinderung gewählt.

HENRY FRASER

# Die großen kleinen Dinge

Ein junger Mann glaubt an das Leben

Jeder Tag kann ein guter Tag sein

Aus dem britischen Englisch  
von Henriette Zeltner



Mit einem Vorwort von J. K. ROWLING

**mosaik**

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »The Little Big Things« bei Seven Dials, an imprint of The Orion Publishing Group Ltd, London.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe 2018

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe:

Mosaik Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Henry Fraser

Illustrationen und Fotos: Henry Fraser

Umschlag: \*zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Henry Fraser

Redaktion: Antje Steinhäuser

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Czech Republic

JE · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39335-0

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

Für meine Mum, meinen Dad und meine Brüder,  
Tom, Will und Dom, die immer für mich da waren.  
Ihr habt mir so viel von Euren Leben gegeben,  
dass ich meines leben kann. Ich weiß nicht,  
wo ich heute ohne Euch wäre.

\*

Für meine Freunde, die von Anfang an  
für mich da waren. Ihr habt meine Behinderung  
nie als Hindernis betrachtet, sondern als Chance,  
neue Erinnerungen zu schaffen.



# Inhalt

	Vorwort	9
1	Ein kurzer Moment	15
2	Die großen kleinen Dinge	37
3	Aufgeben ist nur eine Option	61
4	Akzeptieren und sich anpassen	81
5	Sei dankbar	101
6	Aus eigenem Antrieb	125
7	Ein Ziel gibt Sinn	151
8	Jeder Tag ist ein guter Tag	181
	Dank	203
	Autor	204





# Vorwort

Henry Fraser ist einer der bemerkenswertesten Menschen, die mir je begegnet sind.

Vor dem Unfall, der sein Leben veränderte, war Henry intelligent, begabt und gutaussehend, was in den Augen der meisten von uns wohl genügen würde, um darauf aufzubauen. Bislang war noch gar nicht deutlich geworden, was für eine außergewöhnliche Persönlichkeit Henry in Wirklichkeit war. Dann aber verreckte er mit seinen Freunden, hechtete kopfüber ins Meer, und innerhalb einer Sekunde änderte sich alles.

Es war Zufall, dass ich auf Henrys Geschichte stieß. Ich hatte die Webseite des Rugbyclubs Saracens nur besucht, um die Details über ein Spiel nachzulesen, das ich in einem Krimi erwähnen wollte, an dem ich gerade schrieb. Da fiel mir Henrys Geschichte ins Auge, und in der großen Tradition aller recherchierenden Romanciers

ließ ich auf der Stelle alles stehen und liegen, woran ich eigentlich hätte arbeiten sollen, um etwas viel Interessanteres zu lesen.

Ein paar Wochen später begann mein Freund und Agent Neil Blair mir die Geschichte eines jungen Mannes zu erzählen, den er soeben als Autor angenommen hatte. Die Story klang vertraut. »Neil, das ist aber nicht Henry Fraser, oder?«

Und so kam ich über unseren gemeinsamen Agenten mit Henry in Kontakt. Zuerst chatteten wir eine Weile online, bevor wir uns schließlich bei seiner ersten Ausstellung persönlich kennenlernten. Die dokumentierte seine Entwicklung in der Mundmalerei von ersten Zeichnungen bis hin zu wunderschönen, voll ausgestalteten Gemälden. An jenem Abend hielt er eine Rede, die – da bin ich mir sicher – allen Zuhörern unvergessen bleiben wird. Mit erstaunlicher Aufrichtigkeit, Bescheidenheit und Unerschütterlichkeit beschrieb er seinen Unfall, wie er ihn schließlich akzeptiert hatte und nun das Beste aus einem Leben machte, mit dessen Verlauf er nicht gerechnet hatte.

Ich folge Henry auf Twitter, und wir chatten regelmäßig über Direct Message. Die meisten Menschen reagieren so auf ihn, wie auch ich es tat: voller Bewunderung und mit gewisser Ehrfurcht. Gelegentlich habe ich auch schon erlebt, dass er mit Aufmerksamkeit anderer Art

umgehen musste. Eine Frau erklärte ihm, er sei eben für seine Dummheit bestraft worden, als er am Strand einen Kopfsprung ins Meer machte. Ein Mann höhnte, er führe die Welt an der Nase herum, denn wie solle er denn Twitter nutzen können, wenn er tatsächlich gelähmt sei.

Man kann die Furcht in solchen ungebetenen Kommentaren förmlich riechen. Wenn man Henrys Geschichte als wahr akzeptiert, bedeutet das, auch über die Herausforderungen und Entbehrungen nachzudenken, mit denen manche sich aus Angst nicht beschäftigen wollen. Jemand anderen zu beschuldigen, das ist eine Möglichkeit, die schlichte Tatsache zu leugnen, dass sich in jedermanns Leben so ein plötzlicher, unumkehrbarer und unvermeidlicher Umbruch ereignen kann.

Wir Menschen sind viel zerbrechlicher, als wir wahrhaben wollen. Das Schicksal hat Henry Fraser einen furchterregenden Weg aufgezwungen, auf den er sich nicht vorbereiten konnte. Er musste zurück in ein lebenswertes Leben finden und erwies sich dabei als ein Mensch mit außergewöhnlichem Durchhaltevermögen, Stärke und Weisheit. Er fordert sich selbst sowohl körperlich als auch mental, übertrifft die Erwartungen in jeder Hinsicht, sammelt Geld für ihm wichtige Anliegen, und seine Kunst wird mit jeder Zeichnung und jedem Gemälde immer besser.

Vor allem anderen ist Henry jedoch der lebende

Beweis dafür, dass Akzeptanz und Ambition einander nicht ausschließen müssen. Wie viele von uns können wahrhaftig behaupten, dass wir die Gegebenheiten unseres Lebens akzeptieren und gleichzeitig all unsere Möglichkeiten voll ausschöpfen? Es ist verständlich, dass man sich über aktuelle Einschränkungen aufregt, doch manchmal sind sie uns auch nur Ausreden, um untätig zu bleiben, um nicht alles zu tun, was in unserer Macht steht: für uns selbst, für andere, für die Welt.

Henry bleibt intelligent, begabt und gut aussehend, doch er ist jetzt noch mehr als das, nämlich etwas, das man nur selten findet: wahrhaftig inspirierend. Nicht das, was ihm widerfahren ist, macht ihn bemerkenswert, sondern das, was er bewegt. Dieses Buch ist nur seine jüngste Errungenschaft, denn niemand, der ihn kennt, wird bezweifeln, dass noch sehr viel mehr folgen wird. Ich bin stolz darauf, ihn einen Freund zu nennen.

J. K. Rowling





1

# Ein kurzer Moment





Das Leben war schön. Das erste Jahr der Oberstufe an meiner neuen Schule war fantastisch gewesen – Rugby, das soziale Leben, das unendliche Gefühl von Abenteuer und Möglichkeiten, das sich einstellte, sobald ich in London lebte. Als dann meine neuen Klassenkameraden vorschlugen, nach unseren Prüfungen im Sommer gemeinsam Ferien zu machen, überlegte ich nicht lange und sagte zu. Wir waren eine eingeschworene Truppe, die in der Schule, beim Rugby und auch sonst zusammen abhing. Eine Woche Sonne in einer Villa in Praia da Luz klang nach einer großartigen Idee, um das Schuljahr zu beenden.

Fast hätte ich es nicht geschafft. Beim Boarding – nachdem ich schon die Gepäckkontrolle *und* die Security hinter mir hatte – erklärte die Flugbegleiterin, die die Bordkarten kontrollierte, dass ich nicht einsteigen könne, weil mein Reisepass abgelaufen sei. Also wurde mein Gepäck wieder ausgeladen, und ich musste umkehren. Es war der reinste Walk of Shame, wieder aus dem Boarding-Bereich heraus und mit der Bahn zurück nach Hertfordshire. Die ganze Zeit dachte ich, dass ich mir Portugal jetzt wohl aus dem Kopf schlagen konnte. Aber zum Glück reagierten meine Eltern verständnisvoll. Als Familie waren wir noch nicht oft ins Ausland gereist, deshalb hatte niemand von uns daran gedacht, vor der Reise meinen Pass zu checken. Als ich genervt

und enttäuscht wieder zu Hause ankam, erklärte ich meiner Mum, dass ich wohl eher dableiben würde, weil es einen solchen Aufwand bedeutete, noch rechtzeitig nachzureisen. Aber meine Eltern spürten, wie viel mir dieser Urlaub bedeutete, und deshalb taten sie, was nette Eltern in so einem Fall tun. Mein Dad nahm sich den Tag frei, damit er mit mir nach Liverpool – gute dreihundert Kilometer von uns entfernt – fahren konnte. Denn das war der nächste Ort, wo wir express einen neuen Pass bekamen. Inzwischen buchte meine Mum mir ein neues Ticket nach Portugal, sodass ich am nächsten Abend pünktlich zum Essen bei meinen Freunden war.

Ich hatte mich wirklich wahnsinnig darauf gefreut, dort zu sein. Von Natur aus schüchtern und oft eher zurückgezogen hatte ich mich gut an meiner neuen Schule eingewöhnt. Wie schon mein Bruder Will war ich nach meinem Realschulabschluss, den GCSEs, als Internatsschüler mit einem Sportstipendium am Dulwich College aufgenommen worden. Seit einem Jahr spielte ich als Flügel- und Mittelstürmer in der First XV als einer der Stammspieler meines Clubs. Die meisten meiner Freunde gehörten ebenfalls zur Mannschaft, und es bedeutete mir viel, dass ich auf dem Feld und auch sonst als Teammitglied akzeptiert war.

Dass ich einen Tag später in Portugal eintraf, spielte keine große Rolle – auch wenn ich deshalb auf einer

Matratze schlafen musste, die genauso gut aus Beton hätte bestehen können. Ich kam schnell in den herrschenden Ferienrhythmus: lange ausschlafen, frühstücken, an den Strand gehen, um ein bisschen mit einem Rugbyball zu werfen, sonnen, schwimmen und chillen, dann in die Villa zurückkehren, um uns was zum Abendessen zu kochen. Meine Freunde Marcus und Hugo machten schon seit Jahren Urlaub an diesem Ort an der Algarve. Deshalb hatten sie sich auch mit einigen Einheimischen und anderen Stammgästen ihres Alters angefreundet. Am Abend trafen wir ein paar ihrer Freunde, gingen zusammen in Lagos aus und kehrten erst in den frühen Morgenstunden, zweimal sogar erst bei Sonnenaufgang, nach Hause zurück. Es war mein erster Urlaub ohne Erwachsene im Ausland, daher war ich auch fest entschlossen, jede Sekunde davon, bei Tag und bei Nacht, auszukosten.

Am fünften Tag, wie an allen anderen, spielten wir unten am Strand ein bisschen Fußball-Rugby. Es war mitten am Nachmittag und der Strand voller Familien. Kinder liefen ins Wasser und wieder raus. Die Sonne brannte heiß, und als es zu viel wurde, rannten Rory und Marcus ins Meer, um sich abzukühlen. Ich war vorher schon schwimmen gewesen und wusste, wie erfrischend sich das Wasser anfühlte. Wie ich ihnen so nachsah, sehnte

ich mich plötzlich auch nach diesem Moment, wenn mein Körper sich, komplett untergetaucht, von der Hitze erholen würde. Also rannte ich ihnen hinterher und wick dabei den Kindern aus, die auf dem flachen, feuchten Streifen des Strands Sandburgen bauten.

Ich lief ins Wasser, bis es mir bis zur Taille reichte, dann wiederholte ich, was ich in jener Woche schon Hunderte Male gemacht hatte, ich hechtete kopfüber



Am Abend vor  
meinem Unfall



Henry Fraser

## **Die großen kleinen Dinge**

Ein junger Mann glaubt an das Leben  
Jeder Tag kann ein guter Tag sein  
Mit einem Vorwort von J. K. Rowling

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-39335-0

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: September 2018

Im Sommer 2009 fährt der junge Brite Henry Fraser mit seinen Freunden in den Urlaub nach Portugal, um seinen Schulabschluss zu feiern. Beim Baden im Atlantik schlägt er mit dem Kopf unglücklich auf dem Meeresgrund auf und ist von einem Moment zum nächsten schulterabwärts gelähmt. Konfrontiert mit einem Leben im Rollstuhl, muss er alle bisherigen Träume und Pläne für seine Zukunft aufgeben und einen neuen Weg für sich finden. Doch die tragische Nachricht lässt den jungen, sportlichen Mann nicht verzweifeln. Er kämpft sich mit einem starken Willen zurück ins Leben und inspiriert seither viele andere Menschen, nach Schicksalsschlägen nicht den Lebensmut zu verlieren.



[Der Titel im Katalog](#)