

# PARAPLEGIE

SCHWERPUNKT

Vertrauen – die Grundlage  
unserer Arbeit

---

**6** Egle Mantovani lernte im  
SPZ, was Vertrauen ist

**20** Manuela Leemann setzt  
sich für Benachteiligte ein

**28** Hilfe bei der beruflichen  
Wiedereingliederung



# SEMPACHERSEE

## HOTEL

# Gastgeber aus Leidenschaft.

Eines der führenden Conference Hotels der Schweiz.

150 komfortable Hotelzimmer, davon 74 barrierefrei  
40 Veranstaltungsräume mit bis zu 600m<sup>2</sup> und 600 Gästen

2 Restaurants, 1 Bar und 1 Kaffee-Bar

Vielfältige In- und Outdoor-Sportmöglichkeiten

Nur 15 Minuten von Luzern



## SEMINARE EVENTS GENUSS

Hotel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23 info@hotelsempachersee.ch www.hotelsempachersee.ch

Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung



## Liebe Mitglieder

Wenn Menschen nach einem Unfall oder aufgrund einer Krankheit zu uns ins Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) kommen, vertrauen sie darauf, die bestmögliche Behandlung zu erhalten. Zusätzlich zur Diagnose Querschnittlähmung stehen sie vor neuen Lebensumständen und vielen Fragen. Sie sind auf die Expertise des SPZ angewiesen und auf eine zielgerichtete Zusammenarbeit der verschiedenen Fachbereiche. Vertrauen ist daher ein entscheidender Faktor für die Rehabilitation.

Die vertrauensvollen Beziehungen, die zwischen unseren Fachpersonen und den Patientinnen und Patienten während ihres monatelangen Aufenthalts im SPZ entstehen, werden zur Basis ihrer Integration in die Gesellschaft und die Rückkehr in die Arbeitswelt. Von Nottwil aus unterstützen und begleiten wir Menschen mit Querschnittlähmung ein Leben lang – dafür müssen wir uns das Vertrauen der Betroffenen und ihrer Angehörigen jeden Tag neu verdienen.

Als mir am 1. August die Leitung des SPZ übertragen wurde, war mir bewusst, dass Sie als Mitglieder und Gönnerinnen und Gönner sicher sein müssen, dass wir mit den uns anvertrauten Mitteln sorgsam umgehen. Das kann ich heute bestätigen: Für alle Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe ist die Unterstützung aus der breiten Bevölkerung eine weitere Motivation für ihren leidenschaftlichen Einsatz. Es ist ein Geschenk des Vertrauens, zu dem wir grosse Sorge tragen.

Gemeinsam stellen wir sicher, dass das SPZ in den nächsten dreissig Jahren ebenso erfolgreich und modern ist wie in den dreissig Jahren seit seiner Gründung. Für dieses Ziel werden wir die Spezialklinik sowohl pflegen als auch zukunftsorientiert weiterentwickeln. Das SPZ soll das Referenz-Zentrum für die Behandlung von Menschen mit Querschnittlähmung sein. Mit Ihrer Unterstützung und Ihrem Vertrauen leisten Sie dazu einen wichtigen Beitrag.

Ganz herzlichen Dank,

Luca Jelmoni

Direktor Schweizer Paraplegiker-Zentrum



6



20

## Schwerpunkt: Vertrauen

- 
- 6 **DAS VETRAUENSNETZ** Im Schweizer Paraplegiker-Zentrum hat Egle Mantovani gelernt, was Vertrauen ist.
  - 10 **HIPPOTHERAPIE** Die Bewegungen des Pferderückens eignen sich für eine besondere Therapieform.
  - 12 **TRANSPARENZ** Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung gibt allen Interessierten Einblick, was in Nottwil geleistet wird.
  - 14 **WESHALB SOLL MAN IHNEN VERTRAUEN?** Wir haben uns auf dem Campus Nottwil umgehört.
  - 16 **DER EXPERTE** Martin Hartmann sagt im Interview, welche Bedeutung Vertrauen für unser Zusammenleben hat.
  - 19 **RATGEBER** So fördern Sie Vertrauen.
  - 19 **SEITENBLICK** Würden Sie den Pin-Code nennen?
- 
- 20 **BEGEGNUNG** Manuela Leemann verunfallte als Schülerin beim Sport. Die Tetraplegikerin ist heute Rechtsanwältin, Mutter und setzt sich für Benachteiligte ein.
  - 25 **INNOVATION** Wie die Entwicklung eines Renngeräts den Alltag von allen Menschen im Rollstuhl erleichtert.
  - 28 **PARAWORK** Massgeschneiderte Lösungen unterstützen die berufliche Wiedereingliederung.
  - 30 **NEUE KAMPAGNE FÜR DIE WESTSCHWEIZ** Was wäre, wenn es nur noch Menschen im Rollstuhl geben würde?
  - 33 **DAFÜR HAT ES MICH HEUTE GEBRAUCHT** Johannes Kinast ist Manager unserer Online-Community.
- 
- 4 **CAMPUS NOTTWIL**
  - 29 **ESCIF-KONGRESS**
  - 32 **FEEDBACK**
  - 34 **AUSBLICK**

**Titelbild** Patientin Deborah Luternauer mit Therapiepferd Kolby auf dem Gutsbetrieb Eyhof in Nottwil.

# 1 Jahr ParaWG

Seit September 2020 gibt es in Schenkon LU die erste «Rollstuhl-WG» der Schweiz. Das Projekt der ParaHelp hat ein grosses Bedürfnis aufgezeigt. Nach einem Jahr sind bereits **drei Wohngemeinschaften** in Betrieb, die jungen Betroffenen den Weg in die Selbstständigkeit erleichtern.

 [paraplegie.ch/  
parawg-de](https://paraplegie.ch/parawg-de)



## Grosses Echo auf Social Media

Unsere Posts zum Welthundetag am 10. Oktober auf Facebook und Instagram lösten **spontane Spenden** aus – herzlichen Dank. Der Hintergrund: Im Rahmen der tiergestützten Therapien arbeitet das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) mit der Fondation Barry in Martigny zusammen. Ihre Bernhardinerhunde besuchen regelmässig die Patientinnen und Patienten in Nottwil.

 [facebook.com/  
paraplegie](https://facebook.com/paraplegie)

 [instagram.com/  
paraplegie](https://instagram.com/paraplegie)



## Querschnittgelähmte des Jahres

Die Baslerin Galina Gladkova-Hoffmann und der Aargauer Karl Emmenegger sind Querschnittgelähmte des Jahres 2020/2021. Die Ehrung fand am 5. September, dem internationalen Tag der Querschnittgelähmten, in Nottwil statt.

**Galina Gladkova-Hoffmann** war viele Jahre Solistin am Basler und Luzerner Ballett sowie am Schweizer Kammerballett. Nach einem Reitunfall 1995 und der Diagnose Tetraplegie wirkte sie als Choreografin und Tanzlehrerin. 2006 gründete sie ihre eigene Dance Academy. Sie ist Direktorin und Choreografin, unterrichtet und gibt ihre Passion an junge Menschen weiter.

**Karl Emmenegger** war Spitzenhandballer bis zu einem Auto-unfall 1978. Seit 1990 setzt sich der Paraplegiker am SPZ für die berufliche Wiedereingliederung von Querschnittgelähmten ein. Er hat vielen Mut gemacht, Perspektiven aufgezeigt – und ist massgeblich beteiligt, dass die Schweiz im internationalen Vergleich den Spitzenplatz bei der Integration von Para- und Tetraplegikern ins Berufsleben einnimmt.

## Beim Hausarzt gut aufgehoben

Menschen mit einer Querschnittlähmung sind lebenslang auf eine umfassende und interprofessionelle Versorgung angewiesen. Ein Paraplegiker-Zentrum ist dafür unabdingbar. Untersuchungen der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) zeigen jedoch, dass spezialisierte Zentren für einige Betroffene zu weit entfernt liegen. Häufig konsultieren sie mit ihrem komplexen Krankheitsbild den Hausarzt.

Ein Projekt der SPF-Kohortenstudie SwiSCI sucht jetzt **neue Wege zur Gesundheitsversorgung** – gemeinsam mit Hausärzten in abgelegenen Regionen und ParaHelp. Die Hausärzte werden gezielt im Bereich Querschnittlähmung weitergebildet und die Zusammenarbeit mit den Spezialärzten in den Paraplegiker-Zentren wird gestärkt. Damit entsteht für die Patientinnen und Patienten eine professionelle Begleitung im nahen und vertrauten Umfeld.

 [swisci.ch](https://swisci.ch)

## Rollstuhltennis für Kids: mehr als Sport

Kinder im Rollstuhl benötigen eine wohnortsnahe Gesundheitsprävention. Dazu setzt ParaHelp gemeinsam mit der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV), dem Rollstuhlclub Bern und Orthotec ein Pilotprojekt im Breitensport um. Es verbindet **Gesundheit, Sport und Integration** und wird pädagogisch von Fachleuten begleitet. Seit November findet das erste wöchentliche Training in der Michel Kratochvil Tennis Academy in Ostermundigen BE statt. Es zeigt das grosse Bedürfnis – und überglückliche Kinder.

 Auskunft für interessierte Vereine:  
[para-help.ch](https://para-help.ch)



# 1000 Schülerinnen und Schüler

besuchten im Jahr 2021 das **ParaForum** in Nottwil – obwohl das Besucherzentrum aufgrund der Corona-Pandemie monatelang geschlossen war und dann nur Kleingruppen einlassen durfte. Zum **Spezialangebot für Schulklassen** gehören Lernunterlagen, Gespräche mit Betroffenen und die Wissensvermittlung in der interaktiven Ausstellung.

 [paraplegie.ch/schulklassen](https://paraplegie.ch/schulklassen)



## Kurzfilme geben Einblick in die Welt von Querschnittgelähmten

Wie fühlt es sich an, das Leben sitzend zu verbringen? Vier Kurzfilme der Schweizer Paraplegiker-Stiftung lassen das Publikum in die Welt von Menschen mit Querschnittlähmung eintauchen und aus ihrer Sicht entdecken, wie sie den Alltag im Rollstuhl meistern. Eine Dokumentation über SPZ-Gründer Guido A. Zäch ergänzt drei Spielfilme, die **überraschende Perspektivenwechsel** ermöglichen. Die Filme der Paraplegiker-Stiftung feierten am Zürich Film Festival Premiere – und haben zum Ziel, möglichst viele Menschen für das Thema Querschnittlähmung zu sensibilisieren.

 **Direktlink Kurzfilme**



Informationsaustausch im ParaForum (v. l.): Andreas Aebi, Heinz Frei, Heidi Hanselmann, Tea Aebi

## Höchster Schweizer zu Besuch in Nottwil

Nationalratspräsident **Andreas Aebi** war im Oktober zu Besuch bei der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Dabei stand der Austausch mit Betroffenen und ihren täglichen Herausforderungen im Zentrum. Heinz Frei erzählte aus seinem Leben als Rollstuhllathlet. Und Vito Rizzo schilderte, wie ihm die Stiftung und der Assistenzbeitrag trotz Beatmung ein Leben zu Hause ermöglicht. «Der Austausch war sehr spannend», sagte Andreas Aebi. «Es ist bewundernswert, welchen Effort die Betroffenen leisten, um ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.» Tief beeindruckt war der Nationalratspräsident über das einzigartige Solidarwerk in Nottwil und die Leistungen der Mitarbeitenden – sei es in Medizin, Pflege oder Therapie. **Heidi Hanselmann**, die Präsidentin der Paraplegiker-Stiftung, schätzte das ehrliche Interesse des hohen Besuchs: «Besonders berührt hat mich, wie unkompliziert und offen der Politiker das Gespräch zu den Betroffenen gesucht hat.»



## Goldmedaillen und Streckenrekorde

Nach ihren Erfolgen an den paralympischen Spielen in Tokio zeigen **Manuela Schär** und **Marcel Hug** ebenso überragende Leistungen in der Marathonsaison: Am Berlin Marathon erkämpften sich die beiden Schweizer Athleten bei den Frauen und den Männern den Sieg. Den Boston Marathon gewinnen sie überlegen vor der Konkurrenz. Und am London Marathon erzielten beide neben der Goldmedaille auch jeweils einen neuen Streckenrekord. Herzliche Gratulation.



**Monatelange Therapiearbeit**  
Mit ihrer Ergotherapeutin Rossana Plebani (vorne) übt Egle Mantovani den Transfer in den Rollstuhl.

# Das Vertrauensnetz

Der ganzheitliche Ansatz und die fachübergreifende Zusammenarbeit machen das Schweizer Paraplegiker-Zentrum einzigartig. Bei Egle Mantovani war dies die Grundlage für ihre Heilung nach einer schlimmen Erkrankung.

So etwas möchte niemand erleben. Schon seit gut einem Jahr arbeitet Egle Mantovani in Zürich, als sie an einem Samstag im März wie gewohnt zu Bett geht. Um drei Uhr nachts wird sie wach – und realisiert, dass sie ihre Arme und Beine nicht mehr spürt. «Ich war fast vollständig gelähmt», beschreibt die 59-jährige Italienerin ihre Lage. Was soll sie tun? Angst kommt auf. «Ich bewegte mich wie eine Schlange am Boden und rief dann die Polizei, damit man meine Türe öffnet.» Es war kein Unfall. Niemand kann ihr sagen, was in dieser Nacht geschehen ist.

An die beiden ersten Wochen im Spital kann sie sich kaum erinnern. Egle Mantovani wird im Lungenbereich operiert, da man von einem Krebs ausgeht. Doch der Verdacht erweist sich als unzutreffend. Dann bekommt sie eine Stressbehandlung mit Immunglobulinen, aber auch dadurch verändert sich ihre Situation nicht; die Lähmungserscheinungen bleiben. Die Unternehmerin aus Venedig, von der die Menschen schwärmen, wie stark sie sei, ist ganz auf fremde Hilfe angewiesen. Kraftlos sitzt sie im Rollstuhl und wird herumgeschoben. «Ich musste in meinem Leben viel kämpfen, traute keinem und wollte immer alles selber machen», erzählt sie. «Nach der Scheidung zog ich meinen Sohn alleine auf. Ich habe mehrere Firmen gegründet und geleitet, arbeitete in verschiedenen Ländern, kümmerte mich um meine betagten Eltern. Und dann, wie aus dem Nichts, änderte sich alles.»

Nach weiteren Wochen ohne Besserung wird sie schliesslich ins Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) nach Nottwil verlegt. «Hier lernte ich, was Vertrauen ist», sagt Egle Mantovani an einem sonnigen Morgen im Oktober, wenige Tage vor ihrem Austritt. Der Satz steht wie eine Kurzform für den langen Weg, den sie seit jener verhängnisvollen Nacht zurückgelegt hat.

## Die Kontrolle zurückgeben

Für das Schweizer Paraplegiker-Zentrum ist Vertrauen ein wichtiges Thema. Menschen, die eine Querschnittslähmung erleiden, befinden sich von heute auf morgen in einer völlig neuartigen Situation. Ihr Leben ist von Fachleuten abhängig. Sie müssen überzeugt sein, dass diese das Richtige machen, es gut mit ihnen meinen und dass sie sich auf ihre Worte verlassen können.

«Unsere Patientinnen und Patienten erleben einen massiven Kontrollverlust», sagt Marianne



Egle Mantovani Patientin

«In Nottwil bist du keine Nummer, sondern eine Person.» Egle Mantovani

Boller, die Leiterin Psychologie. «Sie können sich nicht mehr bewegen, nicht selber pflegen und sind auf eine fremde Expertise angewiesen.» Die interprofessionellen Teams des SPZ suchen deshalb schon früh nach Wegen, um den betroffenen Menschen ein Stück Kontrolle über ihren Körper und ihre Gedanken, ihre Gefühle und ihr Leben zurückzugeben.

Die Mitarbeitenden sind sich der Abhängigkeitssituation bewusst, erklärt Boller: «Die Patientinnen und Patienten befinden sich in einer verletzlichen Situation. Daher achten wir auf einen vertrauensfördernden Umgang.» Dazu gehören präzise Informationen, eine klare und wertschätzende Kommunikation, Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und Authentizität. «Jeder Berufsgruppe können Fehler unterlaufen; es braucht eine offene Fehlerkultur», sagt die Psychotherapeutin. «Für die Vertrauensbildung ist es förderlich, Fehler offen einzugestehen und sich entschuldigen zu können.» Schlimm wird es vor allem dann, wenn man Fehler schönredet: Darauf reagieren Menschen nämlich empfindlich.



Marianne Boller Leiterin Psychologie

«Wir achten auf einen Umgang, der Vertrauen fördert.»

>

Einige Betroffene kommen nach ungut verlaufenen Behandlungen nach Nottwil und bringen negative Erfahrungen, Wut und Verzweiflung mit. Sie müssen das verlorene Vertrauen zuerst wiederfinden, bevor sie gemeinsam mit den interprofessionellen Teams weitreichende Entscheidungen für ihr Leben treffen können.

### Vertrauen als Geschenk

Das gegenseitige Vertrauen hat direkten Einfluss auf den Behandlungserfolg und ist für seine Arbeit ein wichtiger Pfeiler, sagt Kamran Koligi. Der leitende Arzt Paraplegiologie führt mit seinen Patientinnen und Patienten viele Gespräche, damit sie gut informiert sind: «Sie müssen merken, dass wir keine eigenen Ziele verfolgen», sagt er. Als Arzt muss er authentisch sein und alle Behandlungsmöglichkeiten ehrlich, realistisch und offen auf den Tisch legen: «Wir dürfen die Betroffenen nicht vom Unmöglichen träumen lassen – daran würde das Vertrauen zerbrechen. Aber es ist ebenso unsere Aufgabe, dass wir ihnen positive Energien vermitteln und sie für die Mitarbeit in der Rehabilitation motivieren.»

Das Bild des Arztes hat sich in letzter Zeit stark gewandelt. Aus dem «Halbgott in Weiss», dem blind vertraut wurde, ist ein Gesundheitsberater geworden, der von informierten Patientinnen und Patienten mit kritischen Fragen eingedeckt wird. Es gehe heute darum, die verschiedenen Informationen auf einer logischen Ebene miteinander zu verbinden, erklärt Koligi: «Die Betroffenen sollen ein möglichst klares Bild davon bekommen, was auf sie zukommt.»

Es kann aber auch vorkommen, dass sie dem Arzt zu sehr vertrauen – und ihn dadurch emotional unter Druck setzen. «Manchmal habe ich das Gefühl, jetzt muss ich für eine Person entscheiden und nicht sie selbst», sagt Koligi. Im Laufe der Jahre hat er gelernt, mit solchen Erwartungen umzugehen: «Das Vertrauen meiner Patientinnen und Patienten empfinde ich als ein Geschenk. Und dieses hat für mich einen viel höheren Wert als der damit verbundene emotionale Druck.»

### Das Teilen von Lebensmomenten

Pflegeschwestern entwickeln eine besonders enge Beziehung zu den Menschen, die sie monatelang rund um die Uhr betreuen. Sie begegnen ihnen in Momenten der Hoffnung und der Hoffnungslosigkeit. Vertrauen ist die Voraussetzung,

dass die Betroffenen sich ihnen anvertrauen. Und es ist die Basis, damit Pflegenden ihnen Hoffnung vermitteln und Mut machen können.

Wie entsteht es? «Das Vertrauen der Betroffenen ist ein Spiegel des Respekts, den sie von uns Pflegenden bekommen – dem Interesse an ihrer Person, der Achtung ihrer Autonomie, der Empathie. Die menschliche Zuwendung soll spürbar erlebt werden», sagt Tina Plötz, Leiterin des Pflegemanagements Rehabilitation. In diesem Kernelement der Pflege begegnet ein Mensch einem anderen: «Es geht um das Teilen von Lebensmomenten und den Aufbau von vertrauensvollen Beziehungen.»

Tina Plötz arbeitete viele Jahre in grossen Spitälern, in denen es wenig Zeit für diese menschlichen Aspekte gab. Den ganzheitlichen Ansatz des SPZ mit seinem umfassenden Leistungsnetz und den interprofessionellen Teams, in denen alle Berufsgruppen gleichwertig zusammenarbeiten, erlebt sie als Privileg für Patientinnen, Patienten und Mitarbeitende. Dieser Ansatz ist unabdingbar, um im komplexen Krankheitsbild der Querschnittlähmung das bestmögliche Behandlungsergebnis zu erzielen.

Dazu gehört auch, dass nahe Angehörige in die Behandlung einbezogen werden. «Auch sie sind Betroffene», erklärt Tina Plötz. Die Angehörigen sind mitbeteiligt im Rehabilitationsprozess.

«Das Vertrauen der Betroffenen ist ein Spiegel des Respekts und der Zuwendung durch die Pflegenden.» Tina Plötz

Sie übernehmen Betreuungsaufgaben, die ihr Leben beeinflussen. Und sie benötigen Unterstützung und Begleitung sowohl auf der fachlichen Ebene wie auch bezüglich ihres Selbstvertrauens, einer neuen Lebenssituation und den damit verbundenen Aufgaben gerecht zu werden.

### Der Schlüssel zur Heilung

Als die Patientin Egle Mantovani nach Nottwil verlegt wird, weiss sie nicht, ob sie noch eine weitere medizinische Enttäuschung aushält. Mit aller Energie engagiert sich in der Therapie, nimmt sich vor: Den nächsten Transfer in den Rollstuhl schaffst du – doch die Arme versagen. «Ich habe es immer wieder versucht, auch im Bett. Aber



**Kamran Koligi** Leitender Arzt Paraplegiologie



**Tina Plötz** Leiterin Pflegemanagement Rehabilitation



## «Im Schweizer Paraplegiker-Zentrum habe ich gelernt, was Vertrauen ist.»

Egle Mantovani

es ging einfach nicht.» Der Schlüssel zum Erfolg sei der ganzheitliche Zugang zu ihrer Krankheit gewesen, sagt sie heute: «In Nottwil bist du keine Nummer, sondern eine Person.»

Die Zusammenarbeit von Medizin, Physio-, Ergo- und Psychotherapie brachte die Patientin dazu, sich intensiv mit ihrem Leben und dem Thema Vertrauen zu beschäftigen. «Die Therapeutinnen verstanden sofort: Ich habe zwar eine körperliche Erkrankung, aber auch im Kopf bestehen Blockaden.» Die Therapien und der intensive Austausch mit den anderen Rollstuhlfahrern im SPZ haben schliesslich etwas in Gang gesetzt, das Mantovani «Reeducation» (Umerziehung) nennt: Sie hat gelernt zu vertrauen, dass andere Menschen ihr helfen können.

Nach fünf Monaten geschah es dann in der Schwimmhalle: Als ihre Physiotherapeutin sie in einer Haltevorrichtung ins Wasser herablässt, fängt die gelähmte Frau plötzlich an zu gehen. «Ich weinte wie ein Baby», beschreibt sie diesen erneuten Wendepunkt in ihrem Leben. Augenblicklich erkennt sie: Wenn es ohne Schwerkraft im Wasser klappt, wird sie irgendwann auch an Land wieder gehen können.

Einige Wochen später ist es dann so weit und Egle Mantovani kann sich auf ihren Austritt vorbereiten. Im SPZ ist sie eine andere Frau gewor-

den, sagt sie: «Ich bin dankbar für alles, was ich hier erlebt habe, und ich hoffe, dass meine Geschichte anderen Menschen hilft.» Wodurch ihre Nervenwurzelentzündung (*Polyradikuloneuritis*) letztlich ausgelöst wurde, konnte nicht hundertprozentig geklärt werden. Für sie ist aber eine andere Erkenntnis wichtiger: «Vertrauen hat viel mit Selbstvertrauen zu tun.»

### Es braucht auch Selbstvertrauen

Psychotherapeutin Marianne Boller pflichtet der Patientin bei: «Beim Austritt geht es darum, das Leben selbstständig zu meistern: Traue ich mir zu, auch ausserhalb des geschützten Rahmens des SPZ erfolgreich zu sein? Hier kommt das Selbstvertrauen ins Spiel.»

Dabei schaffen die engen Beziehungen, die zum SPZ entstanden sind, die Grundlage für die Zukunft: Menschen mit einer Querschnittlähmung werden von Nottwil aus ein Leben lang begleitet und bleiben ins Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Gruppe eingebunden. Damit haben sie weiterhin Zugang zum interprofessionellen Expertenwissen und zum klinischen Betrieb. Die Basis des dafür nötigen Vertrauens ist all das, was sie während ihres Aufenthalts in Nottwil erlebt haben.

(kste/baad, we) ■

### Vertrauen als Basis für den Behandlungserfolg

Mit ihrer Physiotherapeutin Susanna Willissegger (rechts) spricht die Patientin oft über Vertrauen.



**Wichtige Stütze** Psychotherapeutin Corinne Stadler ist Teil des interprofessionellen Teams, das Egle Mantovani betreut hat.



# Eine Einheit werden

Die Bewegungen des Pferderückens eignen sich perfekt zur Therapie: Sie lockern die verkrampte Muskulatur, unter der viele Menschen mit Querschnittlähmung leiden, und kräftigen sie.

Stellen Sie sich vor: Sie sitzen mit einer Querschnittlähmung nicht im Rollstuhl, sondern auf einem Pferd – und dann sollen Sie erst noch Ihre Arme seitlich ausstrecken. «Das braucht definitiv Mut», sagt Deborah Luternauer. «Aber es ist ein tolles Gefühl, wenn man nach wenigen Metern spürt, wie alles zusammenpasst.» Das Erfolgserlebnis stärkte sowohl das Vertrauen in den eigenen Körper als auch dasjenige ins Pferd, das bei dieser Übung konzentriert mithilft, erklärt die 26-jährige Lehrerin aus Möhlin AG.

Es geschah an Weihnachten vor einem Jahr. Beim Wandern im Tessin stolpert die junge Frau, rutscht 700 Meter ein Schneefeld hinunter und verletzt sich ihr Rückenmark im Halswirbelbereich. Die Diagnose: Tetraplegie. Die Verunfallte wird in Lugano operiert und zur Rehabilitation ins Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) nach Nottwil verlegt. Die erste Zeit war schwierig, sagt sie: «Als hochgelähmte Tetraplegikerin konnte ich die Arme nicht bewegen und nicht selbstständig essen. Ich konnte schlecht schlucken

und hatte oft Angst zu ersticken, wenn mir etwas im Hals steckenblieb.»

Die Erleichterung ist gross, als sich ihre Tetraplegie als inkomplett erweist und mit der Zeit einige Körperfunktionen zurückkommen. Zuerst kann sie den Arm wieder bewegen, dann das Bein strecken, später einzelne Finger. «Eine Pflegerin ermutigte mich, es immer wieder zu versuchen: Ich konzentrierte mich auf den Finger und dachte: «Bewege dich jetzt» – und irgendwann zuckte er.» Es war der Anfang. Heute kann sie ihre Hand wieder selbstständig nutzen.

## Rasche Verbesserungen

Wie viele Menschen mit einer Querschnittlähmung kämpft auch Deborah Luternauer mit einer hohen Muskelspannung (*Tonus*) und unwillkürlichen Bewegungen (*Spasmen*). Wenn sie ruhig sitzt, werden die Spasmen stärker; bewegt sie sich, nehmen sie ab. Deshalb empfiehlt ihr die Physiotherapeutin eine Hippotherapie. Die Patientin hat Respekt vor Pferden und steht der Sache



**Samantha Wildi**  
Physiotherapeutin



**Rita Gnägi**  
Pferdeführerin

zunächst kritisch gegenüber. «Beim ersten Mal konnte ich nicht einmal den Kopf aufrecht halten oder geradeaus blicken. Ich fragte mich: «Wie soll das bloss gut kommen?» Aber schon als ich herabstieg, empfand ich es als befreiend für die Hüftgelenke. Im Rollstuhl sitzt man ja immer mit den Beinen eng zusammen.»

Bereits nach wenigen Therapiestunden verbessert sich ihre Rumpfstabilität. Sie sitzt gerade, blickt nach vorne, die Nackenschmerzen sind weg – und die Bewegungen des Pferdes gehen so nahtlos in ihren Körper über, dass sie dessen Takt aufnehmen kann: «Es ist, wie wenn zwei Gegenstände zu einem werden», sagt sie. «Es fängt bei der Hüfte an, die bei jedem Schritt mitwippt, und wandert bis zum Kopf hinauf.»

Ihre Physiotherapeutin Samantha Wildi bestätigt: «Die Hippotherapie ist eine sehr umfassende Therapieform. Man arbeitet mit dem ganzen Körper – und auch die Psyche profitiert.» Mithilfe der Bewegungen des Pferderückens stärkt die Therapeutin Gleichgewicht und Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit ihrer Patientin. Zudem hat die Hippotherapie einen beruhigenden Effekt auf den Körper: Die Bewegungen, die sich vom Pferd direkt auf Wirbelsäule und Rumpf übertragen, wirken regulierend auf den Muskeltonus.

### «Das Pferd ist der Therapeut»

Während des Therapierundgangs achtet Samantha Wildi auf eine gerade Sitzposition und ausgeglichene Schultern. Ihre Hand liegt am Rücken der Patientin und spürt sofort, wenn diese ins Hohlkreuz fällt. «Eigentlich ist das Pferd der Therapeut», sagt sie. «Wir greifen nur ein, wenn wir etwas Besonderes korrigieren möchten oder eine Bewegung verstärken wollen.»

Parallel zur Patientin achtet die Physiotherapeutin auf das Pferd: «Ich muss unsere Patientinnen und Patienten jederzeit auffangen können, wenn etwas passiert.» Im Eyhof in Nottwil, wo die Hippotherapie stattfindet, übt man regelmässig verschiedene Szenarien. Einen Ernstfall hat Samantha Wildi noch nie erlebt. Aber sie weiss, dass die betroffenen Menschen sich nicht selber schützen könnten: «Das braucht viel Vertrauen – auch ins ganze Team.»

Ein Pferd nimmt die Stimmung der Menschen auf seinem Rücken auf und spiegelt sie zurück.

Damit sie auf dem Rundgang nicht einfach losrennen – etwa bei einer Spastik oder einem abrupten Zug am Zügel –, werden die Therapiepferde in Nottwil speziell ausgebildet.

### Die Betroffenen sind dankbar

Die acht Islandpferde, die zur Therapie eingesetzt werden, haben ein ruhiges, bodenständiges Gemüt und sind für diese Arbeit besonders geeignet. Für ihre Ausbildung und ihr Wohl ist neben anderen Rita Gnägi zuständig. Auch als Pferdeführerin sorgt sie dafür, dass die gewünschten Therapieziele erreicht werden. Sie lässt das Pferd

«Es ist ein tolles Gefühl, wenn man nach wenigen Metern spürt, dass alles klappt.»

Deborah Luternauer

im Schritt gehen, anhalten, losgehen, Slalom laufen. Gleichzeitig blickt sie voraus, ob Geräusche, Fussgänger oder ungewohnte Gegenstände das Tier erschrecken könnten. «Das Pferd ist ein Fluchttier, es kann immer einen Sprung zur Seite machen», erklärt sie. «Ich muss es verstehen und seine Reaktionen managen.» Wenn ihr das Pferd vertraut, hat es keine Angst.

Dazu gehört, dass es die Pferdeführerin als Chefin akzeptiert. «Das Pferd will sicher sein, dass ich das Alphatier bin, und testet mich ab und zu», sagt Rita Gnägi. «Es drückt zum Beispiel mit der Schulter gegen mich oder es dringt in meinen Raum ein und schaut, ob es mich wegbugisieren kann.» Mit einer klaren und konsequenten Ansprache sei das jedoch schnell gelöst. Ihre Arbeit in Nottwil beschreibt sie als einmalig – vor allem die Dankbarkeit und Wertschätzung, die sie von den Patientinnen und Patienten erhalten, motivieren sie und das Eyhof-Team jeden Tag.

Nach Abschluss ihrer Rehabilitation verlässt Deborah Luternauer das Schweizer Paraplegiker-Zentrum nach neun Monaten und wird im Januar eine neue Schulklasse übernehmen. Die Hippotherapie hat ihr so viel gebracht, dass sie die Behandlung in ihrer Region ambulant weiterführen möchte. Bereits hat sie einen Hof gefunden, wo ihr Körper wieder eins werden kann mit den Bewegungen des Pferdes.

(kste/we) ■



Deborah Luternauer  
Patientin

### Hippotherapie

Bei der Hippotherapie werden die rhythmischen, dreidimensionalen Bewegungen des Pferdes auf den Menschen übertragen und therapeutisch genutzt, ohne dass dieser aktiv auf das Pferd einwirkt. Das SPZ führt seit 1994 verschiedene pferdegestützte Therapien auf dem benachbarten Eyhof durch.



[paraplegie.ch/  
hippotherapie](https://paraplegie.ch/hippotherapie)



Videos zur Hippotherapie im Rahmen des Rundgangs «Orte der Hoffnung».

# Unser Weg: Transparenz

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung hat 1,89 Millionen Mitglieder und viele Gross-Spender. Und sie zeigt allen Interessierten, was in Nottwil geleistet wird.

Kommunizieren, wofür das Geld verwendet wird. Offenlegen, was entsteht: Der sorgfältige Umgang mit jedem gespendeten Franken ist zentral für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS). So entsteht Vertrauen bei den Menschen, die einen Betrag einzahlen – sei es als Gönnerin oder Gönner, sei es als Jahres- oder Dauermittglied.

«Es braucht viel Zeit, um Vertrauen zu gewinnen», sagt Beatrice Müller, Finanzchefin der SPS. «Aber es geht schnell, bis es weg ist. Deshalb halten wir uns bei Ausgaben streng an die Prozesse.» So wird im Jahresbericht jeder einzelne Posten offengelegt: «Wir erbringen den Nachweis, dass die Spenden so eingesetzt werden, wie es versprochen wurde. Diese Transparenz ist wichtig für unsere Glaubwürdigkeit.»

## 94 Prozent bleiben treu

1,89 Millionen Menschen sind der Schweizer Paraplegiker-Stiftung als Mitglieder verbunden. Im Durchschnitt dauert eine Mitgliedschaft fünfzehn Jahre und die jährliche Erneuerungsquote beträgt rund 94 Prozent. Das zeugt von einem grossen Vertrauen und ist für Christian Hamböck eine weitere Bestätigung für den hohen Stellenwert, den die Paraplegiker-Stiftung in der Gesellschaft genießt: «Den Leuten ist bewusst, dass in Nottwil Wichtiges geleistet wird, um Querschnittgelähmte vom Moment des Unfalls an ein Leben lang zu begleiten», sagt der Leiter des Mitglieder-

marketings. «Und wir unternehmen alles, um ihre Situation laufend zu verbessern.»

Damit die grossen Herausforderungen und Ansprüche erfüllt werden können, muss die Zahl der Mitglieder steigen. Die SPS unternimmt diverse Massnahmen, um das angestrebte Wachstum von 0,5 bis 1 Prozent pro Jahr zu erreichen. «Wir müssen zeigen, was wir machen», erklärt Hamböck. Die Türen öffnen, zugänglich sein: Die Sichtbarkeit ist eine der Stärken der SPS und ein Schlüssel, um Vertrauen zu gewinnen.

## «Das SPZ ist ein Vorzeigeprojekt»

Neue Mitglieder erhalten nach einem Jahr nicht kommentarlos eine Rechnung. Sie bekommen zuerst eine E-Mail, sagt Christian Hamböck: «Darin bedanken wir uns und schreiben, dass wir uns freuen würden, sie weiterhin bei uns zu haben. Wir möchten nicht mit der Tür ins Haus fallen, sondern zuerst Vertrauen aufbauen.»

Rund 12 000 Personen nehmen jährlich an Führungen durch das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil teil oder besichtigen die Ausstellung im Besucherzentrum ParaForum. Viele von ihnen sind bereits Mitglieder und fühlen sich auf dem Rundgang bestätigt, dass ihr Beitrag sinnvoll eingesetzt wird und alles unternommen wird, um den Patientinnen und Patienten zu helfen. «Das SPZ ist ein Vorzeigeobjekt. Mit 45 Franken ist man selber ein Teil davon», sagt



**Beatrice Müller**  
Finanzchefin, SPS



**Christian Hamböck**  
Leiter Mitgliedermarketing, SPS

1,89  
Millionen

Menschen sind der SPS mit einer Mitgliedschaft verbunden.



**Führung mit Tim Shelton** Der Peer-Berater zeigt einer Schulklasse das Schweizer Paraplegiker-Zentrum.

Hamböck und erwähnt, dass auch die Gönnerunterstützung einen Einfluss auf das Vertrauen hat: Wer durch einen Unfall querschnittgelähmt wird und permanent auf den Rollstuhl angewiesen ist, erhält unbürokratisch 250 000 Franken.

#### Die Solidarität eines Dorfes

Es sind oft emotional berührende Schicksale oder erfolgreiche Geschichten aus Nottwil, die Menschen veranlassen, jedes Jahr ihre Mitgliedschaft zu verlängern. Manchmal kommt es auch unerwartet zu solidarischen Aktionen. Als die Menschen eines kleinen Dorfes vom schweren Unfall eines Einwohners erfuhren, machte es schnell die Runde, dass der Mann in Nottwil behandelt wird und dort eine optimale Versorgung erhält. Als sie dann hörten, welchen wichtigen Anteil dabei eine Mitgliedschaft hat, trafen gleich diverse Neuanmeldungen ein.

Laufend sucht die Organisation Optimierungen und forscht, wie sich die Lebensqualität von Menschen mit einer Querschnittlähmung verbessern lässt. «Wir geben uns nicht mit dem Bestehenden zufrieden», sagt Hamböck, «sondern denken und handeln zukunftsorientiert.»

#### Keine Spende ist selbstverständlich

Franziska Beck kümmert sich als Leiterin Fundraising um Gross- und Nachlass-Spenden. Ihre Erfahrung zeigt, dass die SPS mit ihrem positiven

Image in der Öffentlichkeit Vertrauen genießt. Aber auch Beck betont, wie wichtig es ist, diese Bindung gut zu pflegen: «Ist das Vertrauen einmal missbraucht, fällt es unheimlich schwer, es wieder aufzubauen.»

Manche Spenderinnen und Spender unterstützen die Schweizer Paraplegiker-Stiftung mit einem grossen Betrag, aber wünschen, anonym zu bleiben. Andere schätzen eine handgeschriebene Karte zum Geburtstag oder wenn sie sich in Nottwil selber ein Bild von der Arbeit im SPZ machen können. «Wir versuchen, auf die Bedürfnisse jeder Person einzugehen», sagt Franziska Beck. «Denn eine Spende ist für uns nie eine Selbstverständlichkeit.»

Das gespendete Geld nährt Hoffnung. Es ist die Hoffnung, dass man in Nottwil Menschen mit einer Querschnittlähmung auch in Zukunft bestmöglich behandeln kann. Finanzchefin Beatrice Müller erklärt: «Nur dank der Unterstützung der Mitglieder, Gönnerinnen und Spender sind wir in der Lage, immer wieder eine «Extrameile» gehen zu können, um den betroffenen Menschen gezielt zu helfen. Und nur dank dem Vertrauen der Geldgeberinnen und Geldgeber funktioniert die Schweizer Paraplegiker-Stiftung so gut. Dazu müssen wir jeden Tag Sorge tragen.»

(pmb/we) ■



**Franziska Beck**  
Leiterin Fundraising, SPS

# 12 000 Personen

nehmen jährlich an Führungen durch das Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil teil



«Patientinnen und Patienten können mir vertrauen, weil ich ihnen meine fachliche und emotionale Kompetenz zur Verfügung stelle, damit sie sich entwickeln können. Und weil ich sie in ihren Sorgen, Ängsten und bei besonderen Fragen zur Querschnittlähmung ernst nehme.»

**KD Dr. med. Anke Scheel-Sailer**, Leitende Ärztin Paraplegiologie, kam 2006 ans SPZ. Auf die Patientin, den Patienten als Menschen eingehen, zuhören können, authentisch bleiben – das ist für sie eine Grundvoraussetzung. Die oft komplexen fachlichen Inhalte vermittelt sie in einer verständlichen Sprache. Dazu versetzt sie sich ins Gegenüber. Ihr Credo lautet: «Sag die Wahrheit so, dass ich sie hören und nachvollziehen kann. Aber sag sie.»



«Unser Team garantiert die Vorbeugung vor Spitalinfektionen. Wir unterstützen die Sicherheit von Patienten, Personal und Besucherinnen.»

**Alberto Detassis** ist Experte für Spitalhygiene und erkennt, verhütet und bekämpft Infektionen, die im Spital geschehen. Er überwacht Sicherheitsmassnahmen und führt Schulungen und Beratungen durch.

## Weshalb soll man ihnen vertrauen?

Wir haben uns auf dem Campus Nottwil bei verschiedenen Berufsgruppen umgehört: Was unternehmen sie, damit man ihnen Vertrauen schenkt?



**Heidi Hanselmann**  
Stiftungsratspräsidentin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung



«Wir haben eine langjährige Erfahrung als Pflegefachpersonen bei Querschnittgelähmten im häuslichen Umfeld. Das ist schweizweit einzigartig.»

**Olivia Hediger**, Dipl. Pflegefachfrau ParaHelp, berät in der ganzen Schweiz Patientinnen und Patienten, Angehörige und involvierte Fachkräfte zu querschnittspezifischen Pflege Themen. Die Hausbesuche von ParaHelp können helfen, einen Spitaleintritt abzuwenden.



**Andrea Hofer-Meier** ist Gruppenleiterin Handel von Kontinenz- und Alltagshilfen bei Orthotec. Alle sind sich bewusst: Ein optimales Blasen- und Darmmanagement ist bei einer Querschnittlähmung lebenswichtig.

«Ich und mein Team setzen uns mit Leidenschaft für die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden ein – und suchen gemeinsam die bestmögliche Lösung.»

«Vertrauen ist das Fundament, um einen Schicksalsschlag verarbeiten zu können.

Dazu gehört auch das Vertrauen in unsere Mitarbeitenden und deren Kompetenzen. Sie wiederum müssen sich gegenseitig vertrauen, denn nur so entsteht ein Unterstützungsnetz für die Betroffenen, das trägt, um neue Perspektiven zu erkennen und umzusetzen. Vertrauen ist ein kostbares Gut, das man weder kaufen noch erzwingen kann, sondern leben und pflegen muss, Tag für Tag, wie eine Beziehung.

Zum uns geschenkten Vertrauen der Gönnerinnen, Gönner und Mitglieder müssen wir Sorge tragen. Die Voraussetzung dafür ist eine ehrliche, offene Kommunikation. Die Menschen haben ein Recht zu erfahren, wie und wofür ihr Geld eingesetzt wird. Sie vertrauen es einer Institution an, die alles daran setzt, querschnittgelähmten Menschen zu einer höchstmöglichen Selbstbestimmung zu verhelfen.»



**Daria Stohler**, Rettungsanästhetikerin, absolvierte 2009 bis 2012 ihre Ausbildung bei der Sirmed und arbeitet heute im Universitätsspital Basel. Bei Sirmed gibt sie ihr Wissen als Dozentin weiter – denn die Förderung des Nachwuchses ist ihr ein grosses Anliegen.

«Ich genoss in Nottwil eine fundierte Ausbildung und habe Werkzeuge zur Hand bekommen, damit mir eine verunfallte Person auch in einer Extremsituation innert kürzester Zeit vertraut und erkennt, dass ich meinen Job gut mache.»



**Prof. Dr. Martin Hartmann** ist Professor für Philosophie und Dekan der Kultur- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät an der Universität Luzern.

# «Ohne Vertrauen verändert sich das Zusammenleben»

Der Philosoph Martin Hartmann forscht seit zwanzig Jahren zum Thema Vertrauen. In seinem preisgekrönten Buch analysiert er, weshalb man heute in vielen Bereichen von einer Vertrauenskrise spricht und wie wir zu einem besseren Zusammenleben finden.

## **Martin Hartmann, wenn sich heute zwei Menschen begegnen, geht es zuerst um Masken oder den Impfstatus. Ist das ein Zeichen von Misstrauen?**

Ja. [Pause] Wir sind unsicher geworden. Darf man jemanden fragen, ob er geimpft ist? Zu dieser Frage haben wir noch keinen guten Umgang gefunden, stattdessen erleben wir die Bildung verschiedener Gruppen. Misstrauen kommt dann ins Spiel, wenn die eine Gruppe der anderen vernunftwidrige Motive unterstellt. Das ist gefährlich.

## **Der selbstverständliche Umgang miteinander geht verloren.**

In solchen Situationen lässt sich nicht mehr herausfinden, ob man noch einen gemeinsamen Wertehorizont teilt oder die andere Person vor den Kopf stösst. Vor der Corona-Pandemie konnten private Haltungen unangetastet bleiben; wir sprachen miteinander, ohne unsere tiefsten Überzeugungen auf den Tisch legen zu müssen. Jetzt möchten wir solche Details wissen, aber sind verunsichert, wie das Gegenüber auf unsere Frage reagiert.

## **Und es wird schwieriger, Vertrauen aufzubauen?**

Vertrauen heisst in gewisser Weise ja auch: Jemanden in Ruhe zu lassen und darauf zu vertrauen, dass er oder sie mit der anvertrauten Sache oder Aufgabe gut umgeht. Dies steht heute in wichtigen Bereichen der Gesellschaft zur Disposition. Die Art unseres Zusammenlebens wird neu verhandelt und wir müssen Wege finden, mit der Verunsicherung umzugehen.

## **Vertrauen gilt gemeinhin als «Kitt» der Gesellschaft.**

Ich bin kein Vertreter dieser These – es gibt totalitäre und autokratische Gesellschaften, die auch ohne viel Vertrauen funktionieren. Aber hohe Vertrauenswerte verbessern die Qualität des Zusammenlebens. Die Umfragen, die ich für mein Buch ausgewertet habe, zeigen, dass bezüglich Vertrauen fundamentale Werte erschüttert worden sind. Viele bezeichnen das als «Vertrauenskrise». Unser Zusammenleben ist dadurch schwieriger geworden, aber nicht unmöglich.

## **Inwiefern spielen dabei Phänomene wie «Fake News» oder «alternative Fakten» eine Rolle?**

Nehmen wir einen Populisten wie Donald Trump: Weshalb vertrauen ihm so viele Menschen, obwohl er nachweislich Lügen produziert? Es scheint, dass sie diese Lügen in Kauf nehmen, wenn sie sich in gewissen Werten wiedererkennen. Dann bewundern sie Trump sogar für die Dreistigkeit, seine Gegner durch Unwahrheiten zu irritieren und zu beschäftigen. Populisten verunglimpfen die objektiv feststellbare Wahrheit. Und dadurch wird es für ihre Gegner schwieriger, politisch zu handeln.

## **Aber bisher waren Lügen doch ein Kriterium für Misstrauen?**

Vielleicht lernen wir gerade auf eigentümliche Weise, dass es beim Vertrauen um mehr geht als um die Qualität einer Aussage und ihren Wahrheitsgehalt. Auf einmal sind gemeinsame Werte wichtiger. Umgekehrt bedeutet das: Eine Person kann ständig Wahrheiten sagen, aber wenn ich

ihr nicht vertraue, dann glaube ich ihr nicht. Heute kann man öffentlich erklären: «Wahrheit ist das, was ich entscheide, was wahr ist.» Dadurch verschwindet der gemeinsame Wertehorizont. Darüber sollten wir als Gesellschaft nachdenken.

## **Würde mehr Kontrolle helfen – zum Beispiel delegiert an NGOs?**

Für mich schliessen sich Vertrauen und Kontrolle eigentlich aus. Vertrauen bedeutet: Einer Person die Freiheit geben, etwas zu tun, das meinen Wünschen entspricht. Ich vertraue ihr zum Beispiel mein Kind oder ein Geheimnis an und gehe davon aus, dass sie damit sorgfältig umgeht. Wenn ich ihr Ermessensspielräume lasse, in denen sie frei entscheiden kann, bedeutet das nicht Kontrolle, sondern Loslassen.

## **Damit mache ich mich «verletzlich», wie Sie im Buch ausführen.**

Das Problem ist: Wir wollen uns heute nicht mehr verletzlich machen, sondern immer mehr Kontrolle über das Leben. Das beginnt schon im Privaten – Stichwort: Helikoptereltern. Wir setzen in vielen Bereichen immer mehr Kontrolltechnologien und Sicherheitssysteme ein, die die Grundlagen des Vertrauens angreifen. Ich behaupte nicht, dass deswegen unsere Gesellschaft zusammenbricht. Aber die Qualität des gesellschaftlichen Lebens verändert sich

## **Dennoch gibt es keine Sicherheit.**

Gewisse Sicherheitserwartungen sind illusorisch. Wenn immer mehr Technologien unsere Entscheidungen prägen, wird das gegenseitige Vertrauen bloss ersetzt durch

&gt;

andere Mechanismen der gesellschaftlichen Koordination.

### **Auch unsere Entscheidungsspielräume werden kleiner?**

Wenn zum Beispiel eine Künstliche Intelligenz darüber urteilt, wer einen Kredit bekommt, entstehen ungerechte Situationen. Es kann Menschen geben, die durchaus vertrauenswürdig sind, und Angestellte, die in ihrem Sinne handeln möchten. Aber sie können es nicht mehr, weil sie Daten in ein System eingeben müssen, das dann Ja oder Nein sagt. In der Wirtschaft hat die Illusion zugenommen, dass man alles kontrollieren kann. Die betroffenen Angestellten nehmen das aber als völlige Entwertung ihrer Kompetenzen wahr.

### **Weshalb genießen Organisationen wie das Rote Kreuz oder die Feuerwehr so hohe Vertrauenswerte?**

Das Vertrauen steigt, wenn wir das Gefühl haben, eine Person arbeitet im Sinne des Gemeinwohls und nicht nur für ihre eigenen Interessen oder die Gewinnmaximierung. Es geht dabei um Gemeinsamkeit: Man lebt zusammen und hilft den anderen.

### **Wie ist es im Gesundheitswesen?**

Die Patientinnen und Patienten sind informiert, kritisch und sprechen Bedenken an. Wenn die behandelnde Person aber offen und klar kommuniziert, vertraut man ihr. Der Beziehung kann helfen, wenn ich als Patient auch einmal sage: «Da vertraue ich ihnen jetzt.» Vielleicht zeigt sich in solchen Gesten der neue Umgang mit Vertrauen: dass man einer Person bewusst Vertrauen schenkt und dies auch zu erkennen gibt.

### **Und wenn man ganz auf Kontrolle verzichten würde?**

Das finde ich eine interessante Haltung. Die bloße Unterstellung, dass wir auch ohne übergreifende Sicherheitsmassnahmen gut miteinander leben können, ist oft hilfreich. Vertrauen wäre in diesem Fall: Abzuwarten, was passiert, und keine Angst zu haben. Ich tue also so als wüsste ich, dass die Zukunft für mich und den anderen positiv wird – das ist für mich Vertrauen.

### **Was wäre ein Schritt in diese Richtung?**

Wir könnten mehr Vertrauen wagen. Das heisst, dass wir einen Schritt auf die andere

Person zugehen und uns bewusst verletzlich machen. Denn Vertrauen kann ja auch enttäuscht werden. Wir sollten dabei auch andere Meinungen zulassen und uns nicht gleich in die Polarisierung stürzen, wenn wir beim Gegenüber keine Gemeinsamkeit entdecken. Das fällt uns derzeit wahnsinnig schwer. Es ist viel einfacher, sich abzuschotten, aber für unser Zusammenleben ist das wenig hilfreich. Vertrauen ist gelebte Praxis: Es zeigt sich nicht in abgefragten Meinungen und Umfrageergebnissen, sondern in der Art unseres alltäglichen Handelns.

(kste/zvg) ■



### **Preisgekrönt**

Martin Hartmanns letztes Buch wurde von einer Publikumsjury zum Wissenschaftsbuch des Jahres 2021 gekürt: «Vertrauen. Die unsichtbare Macht» (S. Fischer, 2020).

## Wie können Sie Vertrauen fördern?

### **1. Stellen Sie Verlässlichkeit her**

Die Grundlage, auf der Vertrauen aufbaut, ist Verlässlichkeit – halten Sie also ein, was Sie sagen. Verlässlichkeit ist der erste Schritt, damit man einem Menschen Vertrauen schenken kann.

### **2. Schaffen Sie Vertrauensräume**

Vertrautheit schafft eine Basis für Vertrauen. In der flexibilisierten Arbeitswelt ist es besonders wichtig, eine Person auch im alltäglichen Umgang kennenzulernen.

### **3. Sprechen Sie über Fehler auf glaubhafte Weise**

Ihre Fehlerkommunikation muss glaubwürdig sein, sonst ist sie nutzlos. Das Eingestehen von Fehlern fördert das Vertrauen – aber rechnen Sie auch mit scharfen Reaktionen.

### **4. Wagen Sie spürbar mehr Vertrauen**

Vertrauen Sie in Alltagssituationen wieder häufiger und für den anderen spürbar – Eltern können ihre Kinder auch einmal bewusst unbegleitet lassen.

### **5. Zeigen Sie Gesicht**

Für Vertrauen sind Menschen wichtiger als anonyme Institutionen oder eine automatisierte Kommunikation.

### **6. Seien Sie selbstbewusster**

Je mehr Selbstvertrauen Sie haben, desto leichter fällt es, zu vertrauen. Haben Sie keine Angst vor Enttäuschungen: Vertrauen entsteht, wenn man sich bewusst verletzlich macht.

### **7. Seien Sie gelassen**

Unterstellen Sie anderen Menschen nicht immer nur böartige Motive und verzichten Sie auf unerfüllbare Sicherheitserwartungen. Sie können nicht alles kontrollieren. Lassen sie auch Unvorhergesehenes zu.

# «Sagen Sie den PIN-Code ...»

Michael Vogt verlor sein Augenlicht, nicht aber den Glauben an das Gute im Menschen.

Die ersten 33 Jahre im Leben von Michael Vogt aus Richterswil (ZH) sind bunt, das Visuelle ist ihm wichtig. Er wird Schaufensterdekorateur und absolviert die Kunstgewerbeschule, macht Musik, studiert Ton-technik, baut ein eigenes Aufnahmestudio, fotografiert und plant eine Ausstellung.

Doch dazu kommt es nicht mehr. Weil er Verkehrssignale immer schlechter wahrnimmt, unterzieht sich Michael Vogt einem Gesichtsfeldtest. Die Diagnose: *Retinitis pigmentosa*. Die Netzhaut wird degeneriert, die Sehzellen sterben ab. Vogt erblindet und muss sich auf ein neues Leben einstellen. Auf eines mit vielen Ungewissheiten und einem zentralen Faktor: Vertrauen.

## Seine Träume sind farbig

Der heute 51-Jährige hat ein Restsehvermögen von drei Prozent, in den Augenkanten sieht er minimal. Farbig und scharf sind nur noch die Bilder in seinen Träumen. Michael Vogt liess sich zum Programmierer und Softwareentwickler umschulen. Als er nach einer Anstellung beim Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband eine neue Herausforderung sucht, legt er in den Bewerbungen offen, blind zu sein. 99 Absagen erhält er. Beim 100sten Mal verzichtet er auf den Zusatz und darf sich immerhin vorstellen.

Nach dreihundert erfolglosen Bewerbungen macht er sich selbstständig; er programmiert Websites und produziert Audiodeskriptionen für kulturelle Institutionen. Dazu betrachtet er in Begleitung einer sehenden Person Kunstwerke und beschreibt sie für Sehbehinderte. Zudem coacht er Menschen und vermittelt als Mediator in Konflikten.

Manchmal haderte Michael Vogt mit dem Schicksal – etwa wenn er mehr Zeit benötigte, um vermeintlich Selbstverständliches zu erledigen. Wie beim Kochen, als er zur Orangensaft- statt zur Rahmpackung griff und die Sauce neu ansetzen musste. Aber am meisten traurig, ja wütend machte ihn, dass mit dem Tag, an dem er am Blindenstock gehen musste, sein persönliches



Umfeld weggebrochen ist. «Die Freunde wendeten sich ab», sagt er. «Die Situation überforderte sie.»

## PIN-Code für den Kellner

Michael Vogt erfuhr, dass eine Erblindung bei vielen Menschen ein Gefühl von Kontrollverlust erzeugt und so Misstrauen entsteht: «Es ist erstaunlich, wie wenig Vertrauen Nichtsehende sich gegenseitig und sehenden Menschen entgegenbringen. Er selbst gehe prinzipiell vom Guten aus: «Ich gehe blindlings durch die Welt – und es funktioniert.» Vertrauen basiert für ihn auf Zutrauen, Respekt und Akzeptanz. Wenn er im Restaurant mit der Kreditkarte bezahlt, lässt er auch den Kellner seinen PIN-Code ins Terminal tippen. Oder er streckt am Kiosk eine Note hin und ist überzeugt, das passende Retourgeld zu erhalten.

Die Körpersprache eines Gegenübers registriert er blind. Er verlässt sich auf sein

Bauchgefühl und seine feine Nase, um die Atmosphäre richtig einschätzen zu können: «Ich merke zum Beispiel, wenn jemand im Gespräch ständig auf die Uhr blickt, gedanklich woanders ist oder mich nicht ernst nimmt.»

Michael Vogt strahlt allein schon durch seinen aufrechten, zielstrebigem Gang Vertrauen aus. Das Vertrauen von Fremden gewinnt er mit seinem Auftreten und einer überzeugenden Arbeit. Dabei thematisiert er seine Blindheit beim ersten Kundenkontakt nicht. Er legt dann aber beim Treffen gleich Lösungsvorschläge vor und signalisiert: Ich bin gewappnet. «So baue ich Hürden ab. Würde ich von Anfang an sagen, dass ich nichts sehe, bekäme ich nicht dasselbe Vertrauen.»

Irgendwann werden auch die letzten drei Prozent seiner Sehkraft verschwinden. Michael Vogt macht das keine Angst.

(pmb/rob) ■



**Zeit mit Kira** Die Tetraplegikerin spielt mit ihrer Tochter auf dem Tisch und schaut ein Bilderbuch an.

# Nur sie entscheidet, was sie daraus macht ...

Manuela Leemann erleidet als Schülerin einen Sportunfall. Die Tetraplegikerin ist heute Rechtsanwältin, seit Februar Mutter – und eine Politikerin, die sich für benachteiligte Menschen engagiert.

Ein Abend im Februar 2012. Die Familie trifft sich zum Abendessen, und auf einmal sagt Manuela Leemann: «Übrigens: Im Sommer reise ich für ein Jahr nach Australien.» Schweigen am Tisch. Fragende Blicke der Eltern, der drei Geschwister. Ein Jahr nach Australien – wie stellt sie sich das vor? Als Tetraplegikerin ist regelmässig auf Hilfe angewiesen. «Ich weiss noch nicht, was es dazu alles braucht», sagt sie, «aber ich mache das.»

Kein Einwand würde sie vom Plan abrücken lassen. Sie fliegt nach Brisbane. Abwechselnd begleiten sie ihr Freund, ihre Mutter und ihre Schwester. Und sie kehrt mit einem Master of Laws der University of Queensland nach Hause zurück.

Manuela Leemann im Herbst 2021. Die 40-Jährige geniesst die Sonne am Zugersee und sagt: «Ich erlebe so viele erfüllende Momente, dass ich mich über meine Lebensqualität nicht beklagen kann. Im Gegenteil. Wenn man es schafft, das Schöne zu sehen und zu schätzen, was man hat, tut der Rollstuhl nichts zur Sache.» Sie sieht die Chance, nicht das Problem. Diese Haltung hat ihr geholfen, eine steile Karriere zu machen. Als Anwältin leitet sie beim Kanton Zug den Rechtsdienst der Direktion des Innern. Und seit Februar 2021 ist sie stolze Mutter von Tochter Kira.

## Der verhängnisvolle Sprung

Kurz vor dem sechzehnten Geburtstag wird ihr ein Hindernis zum Verhängnis. Das quirlige Mädchen rennt bei einer Stafette mit ihrem Skiclub in Arosa mit, getrieben vom Ehrgeiz, als Erste das Ziel zu erreichen. Am sportlichen Talent hat es Manuela nie gemangelt, an Unerschrockenheit auch nicht. Doch beim Versuch, einen improvisierten Tunnel mit einem Hechtsprung zeitsparend zu durchqueren, passiert es. Sie bleibt

mit dem Kopf an einer Turnmatte hängen und danach liegen. Es ist der 10. August 1997.

Herbeigeeilte Menschen berühren sie. Aber sie spürt nichts. Schlimme Gedanken schiessen durch den Kopf. Gedanken auch an einen Besuch des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) mit ihrer Schulklasse. Sie fleht innerlich: «Nur nicht gelähmt sein!»

Die Diagnose im Spital Chur ist niederschmetternd. Der fünfte Halswirbel ist gebrochen, das Rückenmark durchtrennt. Am Tag

«Ich weiss noch nicht, was es dazu alles braucht. Aber ich mache das.»

**Manuela Leemann**

nach der Operation wird sie nach Nottwil verlegt, die Vorbereitung auf ein Leben als Tetraplegikerin beginnt. Welchen Einfluss die Behinderung auf ihre Zukunft haben würde, das realisiert sie anfänglich noch nicht.

In den ersten Tagen im SPZ liegt sie im Bett, starrt an die Decke, bewegen kann sie nur den Kopf. Wenn Besuchende ihr die Hand entgegenstrecken, kann sie die Geste nicht erwidern. Wenn sie merkt, dass es dem Gegenüber peinlich ist, lockert sie die Atmosphäre auf: «Ist doch kein Problem.» Später erfährt sie von ihrer Mutter Margerita, dass der Vater oft mit Tränen aus Nottwil nach Hause kam – als Arzt wusste er genau, was eine Tetraplegie bedeutet.

## «Du wirst die Matura machen»

Das Schicksal trifft sie und ihre Familie. Sie muss Grundlegendes wieder lernen – selber zu essen, das Gleichgewicht beim Sitzen, eine Jacke anzie-

hen, eine Dose öffnen, mit einem Stift die Tastatur des Computers zu bedienen.

Aber da ist die Kraft des positiven Denkens, mit der ihre Eltern vorgehen. Sie betonen, wie wichtig es ist, möglichst alle Energie in die Zukunft zu investieren. «Sie haben oft gesagt, dass alles eine Frage der Organisation sei», sagt Manuela Leemann. Die Zeit des Trauerns endet bald, die Familie begegnet der neuen Realität mit Optimismus und Tatendrang, sie stehen Manuela bei all ihren Vorhaben zur Seite.

Geprägt hat die junge Frau auch ein Satz von Guido A. Zäch, dem Gründer des SPZ. Am Spitalbett sagt er der jungen Patientin: «Du musst dich jetzt auf die Schule konzentrieren und wirst die Matura machen.» Nach acht Monaten kehrt sie in ihre alte Klasse zurück und geht ihren Weg. Sie absolviert die Kantonsschule und studiert in Freiburg Rechtswissenschaften. Sie wird in Luzern Gerichtsschreiberin am Verwaltungsgericht und macht in Australien einen Zusatzmaster. Sie findet zur Politik und engagiert sich aktiv für Menschen mit Behinderungen. Es ist eine berufliche Karriere wie aus dem Bilderbuch.

Doch hinter dem Aufstieg steckt viel Arbeit. Die Querschnittlähmung stellt Manuela Leemann vor Herausforderungen, die andere Studierende nicht kennen. Sie muss umdenken und akzeptieren, dass vieles nicht mehr möglich ist.

Ihre Finger kann sie nicht bewegen, die Armfunktionen sind so eingeschränkt, dass sie nicht selbstständig zum Beispiel vom Bett in den Rollstuhl transferieren kann. Oder einen Gegenstand vom Boden aufheben. Sie muss den zeitlichen Aufwand deutlich erhöhen, jeder Transport, jeder Ausflug erfordert eine exakte Planung. Zunächst frustriert sie das. Aber Selbstmitleid lässt sie nicht zu: «Das beste Mittel in Momenten, in denen man zu sehr hadert, ist Beschäftigung. Das lenkt ab.» Über die Jahre hat sie sich zum wahren Organisationstalent entwickelt.

### Ohne Hilfe geht es nicht

Der Alltag als Tetraplegikerin ist oft beschwerlich, das beschönigt sie nicht. Ein Problem, das ihr mehr zusetzt als jedes andere, ist die Blasenentleerung. Mehrmals am Tag ist sie auf Unterstützung angewiesen. Das bedeutet, dass sie andere Menschen an sich heranlassen muss, nicht nur die Spitex. Dabei werden Intim- und Privatsphäre zwangsläufig tangiert.

Als sie einer WG wohnt, will sie nicht ständig ihre Freunde und Familie bitten, zu diesem Zweck vorbeizukommen. Weil aber das Angebot der öffentlichen Spitex zeitlich limitiert ist, engagiert sie eine Privatspitex zum Aufstehen und für die Morgentoilette. Und per Inserat sucht sie Menschen, die ihr abends helfen, ins Bett zu kommen. Das setzt viel Vertrauen gegenüber Fremden voraus, die zu ihr in die Wohnung kommen. Dies ist ihr zwar noch immer unangenehm, aber sie sagt: «Ich habe keine Wahl. Obwohl tief in mir drin ist, nicht nur Hilfe zu empfangen, sondern auch selber Hilfe anbieten zu wollen.»

Sich für Benachteiligte einzusetzen, ist ihr ein Bedürfnis. «Sie ist menschenorientiert», sagt ihre Schwester Angelika, «und sie findet Lösun-

«Ich will nicht nur Hilfe empfangen, sondern auch selber Hilfe anbieten.»

**Manuela Leemann**

gen, weil sie kreativ ist und vor grossen Aufgaben nicht zurückschreckt.» Manuela Leemann will die Öffentlichkeit für die Anliegen von Menschen mit Beeinträchtigungen sensibilisieren. 2010 bekommt sie Gelegenheit dazu, als sie an der Wahl zur «Miss Handicap» teilnimmt und ihre Botschaften platzieren kann: Wie wichtig es ist, Barrieren abzubauen. Oder wie wertvoll es für die Lebensqualität wäre, wenn die Spitex einen 24-Stunden-Service anbieten könnte.

### Manchmal bleibt nur Kopfschütteln

Ab 2018 vertritt sie ihre Meinung auch als Politikerin im Zuger Kantonsrat – aus dem sie 2020 nach der Ernennung zur Leiterin Rechtsdienst zurücktritt – und im Grossen Gemeinderat der Stadt Zug. Ein Kernthema ist die Förderung einer hindernisfreien Umwelt, ein anderes die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Sie kämpft intensiv für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung – dafür brauche es mehr Personen mit Handicap in der Politik und in Kommissionen. Zudem ist sie Stiftungsrätin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) und Teil des Ausschusses, der über Gesuche für Mittel aus dem Direkthilfefonds entscheidet.

Beruf und Familie hat Manuela Leemann in Einklang gebracht. Im Jahr 2001 lernt sie Chris Heer

**Eingespieltes Team** Chris Heer und Manuela Leemann verstehen sich blind. Er zieht Kira an, sie gibt ihrer Tochter zu essen.

### Im Berufsalltag

Die Tetraplegikerin macht Karriere als Anwältin und Politikerin.

>





**Familienidylle am Zugersee**  
Sie geniessen es, gemeinsam in der Natur zu sein.

kennen: «Auf ihn kann ich mich jederzeit verlassen. Er nimmt mich, wie ich bin und unterstützt mich bedingungslos.» Die beiden reisen in der ganzen Welt, sie testen Wege, die die Tetraplegikerin dann allein zurücklegen muss. Chris hilft ihr bei alltäglichen Pflegeleistungen, ist der moralische Rückhalt – «und ich verdanke ihm auch sehr viel in Bezug auf meinen Werdegang.»

Im Januar 2021 haben sie geheiratet. Oft werden sie mit Fragen konfrontiert, über die sie nur den Kopf schütteln können. Etwa wie ein gesunder Mann überhaupt eine Beziehung mit einer Frau im Rollstuhl eingehen kann. Als Manuela Leemann schwanger wird, melden gar Ärzte Bedenken an: Haben Sie sich das gut überlegt? Ihre Antwort: «Wenn sich das jemand überlegt hat, dann sind wir es.» Den Kinderwunsch haben beide, und sie erfüllen sich ihn.

Es stört sie, wenn sie nicht für voll genommen wird. Früher machte ihr das zu schaffen, heute prallen unsachliche Kommentare und dumme Bemerkungen ab. Sie hat Selbstvertrauen genug und weiss, was sie kann. Im Februar bringt Manuela Leemann ihre Tochter Kira zur Welt, nach dem Mutterschaftsurlaub kehrt sie im August zurück ins Büro. Chris Heer ist Hausmann und bildet mit seiner Frau ein eingespieltes Duo: Er kocht den Babybrei, setzt Kira in den Hochstuhl – und Manuela gibt ihr zu essen.

Sie ist sich bewusst, dass ihr gewisse Aufgaben in ihrer Rolle als Mutter verwehrt bleiben. Die Tochter wickeln, mit ihr am Boden herum-

tollen, sie vom Bett aufnehmen oder herumtragen, das muss Chris übernehmen. Nachts aufstehen, wenn Kira sich meldet, geht ebenfalls nicht. Auch da ist Kreativität gefragt. Sie schenkt Kira aber nicht nur liebevolle Worte und Zärtlichkeiten, sondern kann mit ihr zum Beispiel auf dem Tisch spielen.

### **Sie mag Humor und Sprüche**

Manuela Leemann liebt einen offenen Umgang mit Menschen, sie mag Humor und Sprüche, ist alles andere als eine Mimose. Als sie damals in die Kantonsschule zurückkehrte, traute sich keiner mehr, Witze zu machen – aus Angst, sie zu verletzen. «Mir fehlte der ganz normale Umgang», sagt sie und erzählt, wie ihr Bruder Harald das Eis brach. Er begrüsst sie einmal nicht wie üblich mit drei Küsschen. Wieso nicht? «Er sagte: Du hättest wenigstens aufstehen können ...» Da wusste sie: Alles ist wieder okay.

Ihr Mann Chris habe ihr früh erklärt, sie könne alles von ihm haben – ausser Mitleid. Manuela sitzt im Rollstuhl, ja, aber das hält sie nicht ab, innovativ zu sein, zu träumen, zu reisen, Rollstuhlrugby zu spielen, einen Fallschirmsprung und einen Bungeejump zu wagen. Sie wird nicht aufhören, Neues auszuprobieren.

Auf ihrer Website steht der schöne Satz: «Du kannst dir nicht immer aussuchen, was im Leben passiert. Doch nur du entscheidest, was du daraus machst.»

(pmb/j. ineichen) ■



### **So hilft Ihr Mitgliederbeitrag**

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung unterstützte Manuela Leemann beim behindertengerechten Hausumbau.



# Gold für Hug – und alle gewinnen

Der Schweizer Athlet Marcel Hug fährt zu viermal Gold an den Paralympics in Tokio. Die Entwicklung seines Rennrollstuhls liefert wichtige Erkenntnisse zur Erleichterung des Alltags von allen Menschen im Rollstuhl.

Der 28. August 2021 ist ein besonderer Tag für Marcel Hug – der Schweizer Weltklasseathlet gewinnt an den Paralympics das Rennen über 5000 Meter. Der 35-Jährige holt in Tokio seine erste Goldmedaille, drei weitere werden folgen. In der Heimat sitzt Stefan Dürger vor dem TV-Gerät und weiss nicht so recht, was die Gefühle mit ihm machen. Hugs grossartige Leistung wühlt ihn emotional so auf, dass er später sagt: «Das ist der schönste Tag in meinem Leben seit der Geburt meiner Kinder.»

Dürger ist Geschäftsführer der Orthotec AG, einer Tochtergesellschaft der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS). Mit Marcel Hug verbindet ihn ein spezielles Projekt: OT FOXX M1 heisst der Rennrollstuhl, der zwar eigens für den Spitzensportler entwickelt worden ist, aber gleichzeitig viele Erkenntnisse liefert, um allen Menschen ihren Alltag im Rollstuhl zu erleichtern.



### Viele Ideen und ein leeres Blatt

Rückblende. Im Frühling 2017 beobachtet der Orthotec-Geschäftsführer in der Sportarena in Nottwil die Sportlerinnen und Sportler bei ihren Trainingsrunden. Als Maschineningenieur interessieren ihn besonders die Gefährte und er denkt: «Da besteht Verbesserungspotenzial.» Er fragt zwei Kollegen bei der Orthotec: «Könnten wir den besten Rennrollstuhl der Welt bauen?» Ihre Antwort: «Ja, aber nicht alleine.»

Stefan Dürger hat den Kopf voller Ideen und ein leeres Blatt vor sich. Doch das ändert sich schnell. Marcel Hug ist sofort bereit, bei diesem Projekt mitzuwirken, und im November erhält Dürgers Team grünes Licht vom Stiftungsrat. Es kann loslegen – und setzt sich ganz im Sinne der SPS das Ziel, dass von der Innovation am Ende auch die Allgemeinheit profitieren soll.

Als Partner wird die Sauber Group mit ihrer Erfahrung in der Formel 1 gewonnen. Ihre Spezialisten kümmern sich um das Vollkarbon-Fahrwerk und die Aerodynamik. «Viele Bereiche von Rennrollstuhlsport und Formel 1 sind deckungsgleich», sagt Dürger. «Auch im Automobilrennsport geht es um Themen wie Steifigkeit, Gewicht oder Rollwiderstand.» Swiss Side, der zweite Technologiepartner, ist zuständig für die Entwicklung der Räder, die Bereifung sowie für Kleidung und Helm. Und die zur Umsetzung benötigten Daten liefert die ETH Zürich, unterstützt von der Schweizer Paraplegiker-Forschung.

### Die optimale Sitzposition

Welcher Winkel ist ideal beim Sitzen? Wie funktioniert eine effiziente, optimale Kraftübertragung? Dazu konstruiert das Team ein spezielles Rollstuhl-Ergometer. Es ist der Prototyp für ein neues Messverfahren zur Optimierung der Sitzposition, der im Schweizer Paraplegiker-Zentrum sogleich in den Rehabilitationsprozess integriert wird (vgl. «Paraplegie» Juni 2020). Den Sportlerinnen und Sportlern zeigt das Gerät, wie sie sitzen müssen, um möglichst schnell zu sein. Allen anderen hilft es, eine Position zu finden, die zur Schonung der besonders belasteten Schultern beiträgt. Der Wissenstransfer vom Spitzensport zur Allgemeinheit ist von grosser Bedeutung für das Projekt.

Eine zentrale Rolle in der Entwicklung des OT FOXX M1 kam Marcel Hug zu, wichtig war auch sein langjähriger Trainer Paul Odermatt. Für die Partnerunternehmen war es ausschlaggebend, dass ein Athlet im Projekt mitarbeitet. Marcel Hug erwies sich dabei als Glücksfall, weil er über ein herausragendes Gespür und aussergewöhnliche Feedback-Fähigkeiten verfügt. Den Ingenieuren und Mechanikern erklärte er präzise, woran es seinem Empfinden nach noch haperte. «Deshalb kamen wir so gut voran», sagt Dürger, «Marcel kam mir wie ein verkappter Ingenieur vor.»

Tausende Kilometer werden auf dem Weg von der Vision zum Hightech-Produkt zurückgelegt und unzählige Stunden investiert. Der Inno-



**Stefan Dürger** Geschäftsführer der Orthotec AG



vationsdrang kennt keine Grenzen, Kompromisse macht das Entwicklerteam keine. Gleichzeitig hält es sich exakt an die Vorgaben der Sportverbände. Auch das Internationale Paralympische Komitee wird über den OT FOXX M1 mit Zeichnungen, Daten und Fotos ins Bild gesetzt. Nichts bleibt im Verborgenen. Eine Regel lautet, dass das Gerät kaufbar sein muss, falls ein Interessent es möchte. Dies ist bereits seit seiner öffentlichen Vorstellung im Juni 2021 möglich.

### Der emotionale Schlusspunkt

Marcel Hug blickt sehr positiv auf die Zeit der Entwicklung zurück. «Es war extrem spannend, mittendrin zu sein», sagt er. «Ich lernte viel Neues und tolle Leute kennen.» Er fliegt mit einem guten Gefühl nach Japan an die Paralympics, doch das neue Material garantiert ihm noch lange keinen Titel. «Ich wusste nicht, wie es unter Wettkampfbedingungen funktioniert», erklärt er. Am Ende ist der Erfolg immer von der Form des Athleten abhängig. Hug trainiert unter professionellen Bedingungen an sechs Tagen pro Woche und absolviert jeweils zwei bis drei Einheiten.

Seine Form in Tokio ist brillant, und deshalb schreibt er Geschichte. Nach Gold über 5000 m folgen Gold über 1500 m in Weltrekordzeit und Gold über 800 m. Dann startet er am frühen Morgen des 5. September zum Marathon. Zu Hause fiebert Stefan Dürger mit. Nach nur sieben Kilo-

metern passiert das Malheur: Am Treibreifen seines neuentwickelten Rennrollstuhls löst sich auf einer Seite der Gummi. Dem Athleten schiesst durch den Kopf: «Hoffentlich komme ich irgendwie über die Runden.» Zum Glück hat er etwas Harz dabei, damit erhöht er die Reibung seines Handschuhs.

Bei Kilometer dreissig hält es Stefan Dürger nicht mehr vor dem TV-Gerät aus. Er geht an die frische Luft und kehrt erst zurück, als seine Tochter zu ihm eilt mit der Nachricht, dass Marcel Hug in

«Ich wusste nicht, ob das Gerät auch im Wettkampf funktioniert.»

Marcel Hug

der Schlussphase seinen chinesischen Konkurrenten um den Sieg noch abhängen konnte. Dürger jubelt weit nach Mitternacht, danach spürt er nur noch Leere. «Ich habe wahnsinnig viel Emotionen und Leidenschaft in das Projekt gesteckt. Und auf einmal war Schluss.»

Ein paar Wochen später ist der Initiator des OT FOXX M1 unverändert begeistert. Er empfindet eine tiefe Genugtuung, weil alles so perfekt aufgegangen ist. Und weil sein Glaube an Marcel Hug unerschütterlich geblieben ist: «Er ist ein unfassbar guter Sportler und ein feiner Mensch – ein echter Champion.» (pmb/zvg, baad) ■

**Im Windkanal** Das Team bekommt Aufschlüsse zur Aerodynamik.

**Auf dem Ergometer** Feilen an der idealen Sitzposition.



 [orthotecsports.com](https://www.orthotecsports.com)

# Der Weg ins berufliche Glück

ParaWork coacht Menschen mit Querschnittlähmung bei der beruflichen Wiedereingliederung. Die Suche nach massgeschneiderten Lösungen lohnt sich – das zeigt Bruno Grünenfelders Weg vom Metzger zum Fahrlehrer-Pionier.

«Du bist keiner fürs Büro», sagt sein ehemaliger Chef. Aber was kann er sonst machen? Bruno Grünenfelder ist Metzger – bis er im September 2017 mit seinem Motorrad gemütlich Richtung Flumserberg fährt. In einer Linkskurve liegt ein Kuhfladen und wirkt wie eine Bananenschale: Grünenfelder rutscht weg, sein Rücken fällt auf ein Armierungseisen. In St. Gallen wird er operiert und man konfrontiert ihn mit der Realität, dass er wohl nie mehr wird gehen können.

## Unmögliches möglich machen

Ein halbes Jahr verbringt der junge Mann im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil, dann setzt er die Rehabilitation im vertrauten Sarganserland fort. Aber da bleibt diese Ungewissheit: Was wird aus mir? Eine Zukunft als Metzger ist ausgeschlossen.

Im Januar 2020 kehrt Grünenfelder nach Nottwil zurück, um mithilfe von ParaWork eine Perspektive zu finden. Als die Berufsberaterin ihn fragt: «Bruno, was würdest du am liebsten tun – unabhängig vom Rollstuhl?», antwortet er: «Ich wäre gerne Fahrlehrer.» Aber damit ist das Thema für ihn eigentlich schon erledigt.

«Mit intensiver Arbeit lassen sich durchaus Grenzen verschieben», erklärt Stefan Staubli, der Leiter des Bereichs Soziale und Berufliche Integration, zu dem ParaWork gehört. In dieser Abteilung des SPZ erhalten Betroffene eine intensive und individuelle Unterstützung für ein möglichst selbstbestimmtes Arbeitsleben. Der Schwerpunkt liegt auf der Nachhaltigkeit – Arbeitssuchende werden nicht irgendwo «platziert», sondern sollen eine dauerhafte Lösung finden können.



**Bruno Grünenfelder** im umgebauten Fahrschulauto.

## Hohe Erfolgsquote

Über sechzig Prozent der Menschen mit einer Querschnittlähmung werden in der Schweiz wieder ins Berufsleben integriert – das ist im internationalen Vergleich der Spitzenplatz. Die Erfolgsquote erfüllt Stefan Staubli mit Genugtuung, aber das immense Engagement und das laufend erweiterte Angebot erfordern auch entsprechende Ressourcen. Die Abteilung platzt aus allen Nähten. Er sagt: «Wir bewegen uns ständig am Limit. Und manchmal jenseits davon.»

Es ist ein Dilemma. Je genauer die Abklärung, desto grösser sind die Chancen, dass sich neue Felder auftun: «Auf einmal entdeckt man Talente, die mit massgeschneiderten Lösungen gefördert werden

können.» Aber dadurch steigen die betrieblichen Aufwände. Die grosse Nachfrage bei ParaWork geht zum Beispiel einher mit dem Bedarf nach mehr Raum in Nottwil.

Das ParaWork-Team ist auf vierzig Mitarbeitende gewachsen, die gleichzeitig rund zweihundert Klientinnen und Klienten betreuen. Und Stefan Staubli hat noch viele Ideen, die auf die Umsetzung warten. «Wenn jemand scheitert, zerreisst es mich fast», sagt er. «Wir wollen helfen, dass alle Klientinnen und Klienten beruflich ihren Weg finden.»

## In sieben Modulen zum Fahrlehrer

Bruno Grünenfelder erzählt begeistert vom Moment, als er erfuhr, dass sich ein Umbau

zu einem Fahrschulauto bei Orthotec realisieren lässt und die Ausbildung für ihn möglich sei: «Da war für mich klar: Ich will Fahrlehrer werden.» Er wäre der erste querschnittgelähmte Fahrlehrer in der Schweiz: «Vermutlich bin ich sogar der erste in Europa.» Seine Ausbildung will er im Herbst 2022 abschliessen und dann loslegen.

Mittlerweile lebt der angehende Fahrlehrer im luzernischen Wauwil. In Schlieren absolviert er die Ausbildung in sieben Modulen, einen Tag pro Woche lernt er in Nottwil, wo er auf die Unterstützung von ParaWork zählen kann. «Die Unterstützung ist sensationell», schwärmt er. «Dank ParaWork geht es mit mir steil aufwärts.»

Vom Metzger zum Fahrlehrer – ein nicht alltäglicher Weg für einen Menschen, der im Rollstuhl sitzt. «Dieser Beruf war auch für mich lange unrealistisch», sagt Bruno Grünenfelder. «Aber mir wurden Wege gezeigt, und jetzt ziehe ich es durch – den harten Kopf dazu habe ich.» Der Paraplegiker hat seine berufliche Bestimmung gefunden. Und ist ein Vorbild, dass sich auch scheinbar hohe Hürden überwinden lassen.

(pmb/najo) ■



Bruno Grünenbergers berufliche Wiedereingliederung wurde von den Mitgliedern und Spenderinnen und Spendern der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ermöglicht.

## Internationaler Gedankenaustausch in Nottwil

Die UNO-Behindertenrechtskonvention war Hauptthema auf dem ESCIF-Kongress 2021.



Prof. Markus Schefer

Rund vierzig Delegierte aus ganz Europa kamen zum 16. Kongress der European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF) nach Nottwil. Im Fokus des internationalen Gedankenaustausches standen Erfahrungen bei der Umsetzung der UNO-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Dieses Übereinkommen aus dem Jahre 2006 wurde von 182 Staaten und der EU ratifiziert. Doch schon bald zeigte sich: Zwischen «Recht haben» und «Recht bekommen» klafft eine grosse Lücke.

### Blick hinter die UNO-Kulissen

«Die UNO-Konvention macht nur Sinn, wenn sie in den einzelnen Staaten auch umgesetzt wird», macht Prof. Markus Schefer (Universität Basel) in seinem Hauptreferat deutlich. Schefer ist Mitglied des UNO-Ausschusses, der den Vollzug der Behindertenrechtskonvention überwacht. Achtzehn unabhängige Experten aus der ganzen Welt sorgen dafür, dass die Gleichberechtigung von Menschen mit einer Behinderung nicht bloss schöne Worte auf dem Papier bleiben. «Aber von alleine geht nichts», sagt der Rechtsprofessor zu den Delegierten: «Ihr müsst für eure Rechte kämpfen – auch auf dem Rechtsweg.»

Schefer zeigt eindrücklich: Weltweit tendieren Behörden zum Schönfärben und stellen sich in ihren Berichten an die UNO ins beste Licht. Deshalb braucht sein Kontrollausschuss in Genf auch «alternative Berichte» von Nichtregierungsorganisationen (NGOs). Erst dadurch werden konstruktive Dialoge mit den Staaten möglich. Denn wenn etwas der Umsetzung im Wege steht, ist es nicht das Geld, sondern der fehlende Wille der Politik zum Handeln.

### Die Praxis macht den Unterschied

Wie unterschiedlich Staaten und NGOs mit den Betroffenen umgehen, veranschaulichten auf dem Kongress viele Praxisbeispiele. Borut Sever vom Dachverband der Behindertenorganisationen in Slowenien (NSIOS) demonstriert die Wirksamkeit alternativer Berichte. Auch Hemmnisse werden diskutiert – etwa wenn NGOs gegen einen Staat klagen sollen, von dem sie finanziell abhängig sind.

Vom zähen Rechtsstreit mit der SBB und der Firma Bombardier berichtet Caroline Hess-Klein von Dachverband Inclusion Handicap: Der neue Schweizer Doppelstockzug wird die Mobilität von Menschen mit Behinderungen jahrzehntelang bestimmen – aber er ist für sie nachweislich gefährlich. Der Bundesgerichtsentscheid zum Fall steht noch aus.

Für die Organisationen, die sich für Menschen mit Behinderungen einsetzen, war der Austausch in Nottwil sehr wertvoll. Sie müssen eng zusammenarbeiten – und die UNO-Behindertenrechtskonvention hilft ihnen dabei. (kste/zvg) ■

### European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF)

ist die Dachorganisation von 33 Paraplegiker-Organisationen aus 28 Ländern.



# Unsere Werbekampagne für die Romandie

Um ihre Bekanntheit in der Westschweiz zu stärken, entwickelte die Schweizer Paraplegiker-Stiftung eine besondere Kampagne. Im Zentrum steht ein Gedankenspiel: Was wäre, wenn es nur noch Menschen im Rollstuhl geben würde?

Seit der Gründung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) 1975 bleibt der Anteil der Mitglieder in der Romandie auf einem tieferen Niveau als in der Deutschschweiz. Das hängt vor allem mit der geringeren Bekanntheit der SPS zusammen, erklärt Karin Schmutz: «Wir haben aber auch festgestellt, dass sich die Deutschschweizer Denkweise und unser Marketing nicht direkt auf die Westschweiz übertragen lassen.» Für die Projektleiterin im Mitgliedermarketing war deshalb früh klar, dass die SPS für die Romandie eine eigene Kommunikation benötigt.

## Es kann alle treffen

Die Leitidee der neuen Kampagne hat Schmutz zusammen mit der Agentur Contexta erarbeitet. Sie zeigt eine Welt, in der es nur Menschen im Rollstuhl gibt. Die Botschaft berührt uns: «Es kann alle treffen.» Jeder Mensch kann von einer Querschnittslähmung betroffen sein. Der beigefügte Slogan erklärt den Zweck der Paraplegiker-Stiftung: «Wir helfen Querschnittgelähmten, wieder zurück ins Leben zu finden.»

Für die Umsetzung der Kampagne wählte man den Flon in Lausanne, ein trendiges Ausgehviertel, in dem es sonst von Fussgängerinnen und Fussgängern nur so wimmelt. Für die Suche der Darstellenden waren die Rollstuhlclubs der Region behilflich. So trafen sich 26 Personen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind – die meisten mit einer Para- oder Tetraplegie.

Plötzlich waren auf der Terrasse nur noch Rollstühle zu sehen, auch der Kellner sitzt darin,

dargestellt von Alain Guex. «Ich war berührt vom enormen Einsatz bei diesem Shooting», sagt Karin Schmutz. «Das Engagement und die Motivation der Teilnehmenden haben einen grossen Anteil am Erfolg des Projekts.» Es war ein perfekter Tag, der den Beteiligten viele Lacher beschert hat.

## «Die Idee hat mich sofort angesprochen»

Alle waren gut gelaunt, obwohl die pralle Sonne zu schaffen machte. «Ein Protagonist leidet an chronischen Schmerzen und fragte mich im Voraus, ob er früher gehen darf», erzählt Karin Schmutz. «Der enge Austausch mit anderen Menschen, die die gleichen Schmerzen kennen, hat ihn dann umgestimmt. Am Schluss ist er länger geblieben und erlebte einen so schönen Tag wie schon lange nicht mehr.»

Alain Guex und Samira Peitrequin sitzen auf dem Foto neben Rollstuhlbasketballer Louka Réal am Tisch. Die beiden sind zwar nur teilweise auf den Rollstuhl angewiesen, wollten aber bei der Kampagne mitwirken – aus Solidarität: «Die Idee, dass alle Personen im Rollstuhl sitzen, hat mich sofort angesprochen», sagt Samira Peitrequin. «Diese Initiative sensibilisiert die Menschen, da bin ich gerne dabei.» Die Lausannerin verlor im Alter von acht Jahren ihr linkes Bein aufgrund von Knochenkrebs.

## «Ein Tag mit unglaublichen Menschen ...»

Alain Guex leidet seit der Jugend an Multipler Sklerose. Ihn packt die Botschaft: «Eine Querschnittslähmung kann wirklich alle treffen, sei es



**Karin Schmutz** Projektleiterin Mitgliedermarketing



### Drei Rollstuhlfahrer, ein Plakat

(v. l.): Alain Guex, Louka Réal und Samira Peitrequin sitzen am vordersten Tisch.

wegen eines Unfalls oder einer Krankheit. Ich verbrachte in der Rehabilitation viel Zeit mit Betroffenen und fühle mich ihnen sehr verbunden.» Eine Szene blieb ihm besonders in Erinnerung: «Der Regisseur stiess meinen Rollstuhl zum Tisch, während ich ein Tablett mit dem Kaffee hielt. Einmal rollte ich so schnell, dass ich nur noch «Achtung, heiss» rufen konnte – bevor der Kaffee über den Tisch leerte. Louka und Samira haben losgelacht und dann alle. Ab dann gab man mir nur noch leere Tassen...»

Vor allem die gute Stimmung und der Umgang miteinander gefielen Alain Guex: «Ich verbrachte einen tollen Tag mit unglaublichen Menschen.» Er bedauert, dass er sich nicht mit allen austauschen konnte, weil alles rasch vorbeiging. Samira Peitrequin ergänzt: «Ich hatte sehr schöne Begegnungen. Die Leute sprachen ohne Tabus über alles, und es gab einen echten Teamspirit, unabhängig, ob jemand ständig im Rollstuhl sitzt oder nicht.»

### Auf Langfristigkeit ausgerichtet

Von Oktober bis Ende Dezember wird die neue Kampagne der SPS auf Plakaten in der Westschweiz sowie online und auf Bildschirmen im öffentlichen Verkehr eingesetzt. Es ist eine Test-

«Die Deutschschweizer Denkweise lässt sich nicht direkt auf die Romandie übertragen.»

**Karin Schmutz**

phase, erklärt Karin Schmutz: «Die Kampagne ist auf mehrere Jahre hin ausgerichtet. Wir evaluieren jetzt die Ergebnisse und passen die weitere Verwendung entsprechend an.»

Das Projekt hat gute Chancen, ein schöner Erfolg für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung zu werden. Damit ihr Engagement für Menschen mit Querschnittlähmung endlich auch in der Romandie bekannter wird. (grd/baad) ■

## Briefe an die Stiftung

Ich bin sehr dankbar, dass die Paraplegiker-Stiftung mein Gesuch für ein solarbetriebenes Rollo gutgeheissen hat. Ich denke nicht – wie es die IV geschrieben hat –, dass es zumutbar ist, dafür ständig meine Mutter zu rufen. Ich freue mich, dass ich es selber bedienen kann, denn ich möchte ein möglichst selbstständiges Leben führen.

**Dominik Neuhaus, Safenwil AG**

Mein Vater lebt seit einem Jahr in einem Alters- und Pflegeheim in Abtwil SG. Sie glauben nicht, was für eine Lebensfreude bei ihm ausgebrochen ist, als er seinen Elektro-Rollstuhl bekommen hat. Er fährt jetzt nahezu täglich in den nahen Supermarkt und kauft sich eine Kleinigkeit. Er lacht wieder viel mehr und hat eine Riesenfreude. Ich bedanke mich aus tiefstem Herzen für Ihre Unterstützung

**Peter Roth, St. Margrethen SG**

Für Ihre Unterstützung beim Bau eines Aufzugs möchte ich mich herzlich bedanken. Jetzt kann ich alle Etagen des Hauses und den Aussenbereich perfekt erreichen. Das erleichtert meinen Alltag und verbessert meine Lebensqualität erheblich.

**Nicolas Chammartin, Vuisternens-en-Ogoz FR**

Ein grosses Dankeschön an die Paraplegiker-Stiftung für die Unterstützung beim Kauf eines elektrischen Bettes. Ich bin sehr, sehr glücklich. Alleine hätte es nicht finanzieren können.

**Josiane Fournier, Les Granges/Salvan VS**

## Die besondere Spende



### Rudern für Querschnittgelähmte

Rund zwanzig Jugendliche und zehn Erwachsene des Rudervereins Scuola Canottaggio Caslano e Malcantone in Caslano TI engagieren sich ein Jahr lang für einen guten Zweck: Für jeden Kilometer, den sie auf dem Wasser zurücklegen, kann gespendet werden. Zwei Drittel des Ertrags fliessen an die Schweizer Paraplegiker-Stiftung, mit dem Restbetrag werden Investitionen getätigt, um die Trainings im Nachwuchsbereich auszubauen.

Pro Jahr rudern die Mitglieder zwischen fünfhundert und dreitausend Kilometern. Neben den sportlichen Zielen setzt sich der Verein auch für soziale Werte wie Teamgeist, Solidarität oder den Respekt vor Mensch und Umwelt ein. Mit dem Engagement für Menschen mit Querschnittlähmung erhält die sportliche Tätigkeit der 9- bis 18-Jährigen eine zusätzliche Motivation.

Sie können die besondere Spende auf der Website des Rudervereins unterstützen: [scuolacanottaggio.ch](http://scuolacanottaggio.ch)

 [paraplegie.ch/besondere-spenden](http://paraplegie.ch/besondere-spenden)

## Briefe an die Redaktion

Der Leserbrief von Brian Steiner in der Juni-Ausgabe von «Paraplegie» spricht mir aus dem Herzen. Vor bald dreissig Jahren verlor ich mein linkes Bein bei einem Verkehrsunfall. Dank Prothesen kann ich ein weitgehend normales Leben führen. Geblieben sind die phasenweise grauenhaften Phantomschmerzen. Ab und zu aber auch das Gefühl, als Behinderter abseits zu stehen – zum Beispiel beim Lesen über körperlich beeinträchtigte Menschen.

Ihres und andere Magazine porträtieren fast nur Menschen, die mit ihrer Behinderung glücklich und erfolgreich leben. Klar: Positive Berichte sind geeignet, Hoffnung zu machen. Aber widerspiegeln sie die ganze Realität? Gibt es nicht auch Personen, die an ihrem Schicksal fast zerbrechen? Wenn ich als Single etwa lese, dass Menschen mit

weit stärkeren Einschränkungen als ich einen Partner, eine Partnerin finden, zweifle ich oft an mir. Mache ich etwas falsch? Vielleicht wäre es manchmal auch interessant, wie Behinderte, denen das Glück nicht so hold ist, mit ihren Sorgen und Nöten umgehen und wie sie ihr Leben meistern.

**Albert Büchi, Turbenthal ZH**

*Die Redaktion ist sich bewusst, dass nicht jede Geschichte ein Happy End haben kann. Alle von uns porträtierten Menschen sind jeweils realistisch beschrieben – mitsamt der positiven Energie, die sie nach ihrem Schicksalsschlag ausstrahlen. Wir werden jedoch Fragen zu den Schattenseiten einer körperlichen Behinderung zukünftig auch gezielt aufnehmen.*

**Redaktion «Paraplegie»**

# Er verbindet Menschen

Johannes Kinast ist Manager der Online-Community der Schweizer Paraplegiker-Gruppe.

Menschen zusammenführen ist ein besonderes Talent von Johannes Kinast. Ein Talent, das der 36-Jährige vor gut neun Jahren zu seinem Beruf gemacht hat. Damals startete die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ein viersprachiges Online-Angebot für Menschen mit Querschnittslähmung. «Ich war von Anfang an begeistert von diesem Projekt», erinnert sich Kinast.

Damals gab es noch keine Plattform, auf der Betroffene, ihre Angehörigen sowie Freundinnen und Freunde sich in einem geschützten Rahmen austauschen und Informationen finden können. Und bis heute ist die Online-Community in der Schweiz und ihren Nachbarländern einzigartig geblieben.

## Auf jede Anfrage eine Antwort

Jeden Monat verzeichnet *community.paraplegie.ch* rund 10 000 Besuchende, denen mehr als 3800 Beiträge zur Verfügung stehen. «Für Menschen, die weniger mobil sind, ist es eine grosse Erleichterung, sich online austauschen zu können», erklärt Kinast. «In der Community erhalten sie auch medizinischen Rat, ohne dafür eigens in eine spezialisierte Klinik reisen zu müssen.»

Der Community-Manager kümmert sich darum, dass jede Frage – und sei sie auch noch so speziell – tatsächlich eine Antwort bekommt. Dazu recherchiert und schreibt er regelmässig selbst. «Ich schätze es, direkten Kontakt zu Menschen zu haben und ihnen helfen zu können», sagt er. Den Nutzen seiner Arbeit sofort zu sehen, das motiviert ihn jeden Tag aufs Neue.

Auch er selber profitiert immer wieder von den Community-Mitgliedern, erklärt Johannes Kinast: «Bezüglich Lebenseinstellung kann man von Menschen mit Querschnittslähmung viel lernen. Es ist unglaublich, wie manche es schaffen, so positiv, optimistisch und zufrieden zu leben, auch wenn das Schicksal sie auf



«Es hat mich heute gebraucht, um den Austausch zwischen Menschen mit Querschnittslähmung zu erleichtern, damit ihr Alltag zu Hause ein Stück weit besser wird.»

harte Proben stellt.» Woran das liegen mag? «Weil sie das Leben mehr wertschätzen als vor ihrer Verletzung.»

## In Nottwil geblieben – für die Liebe

Der Austausch in der Community findet nicht nur online statt. Hin und wieder kommt es zu persönlichen Treffen, wobei Freundschaften entstehen können. Für besonders aktive Mitglieder hält der Community-Manager manchmal ein Geschenk bereit – wie die selbstgemachten Katzen, die er zum Fototermin mitbringt. Eine Mitarbeiterin der Schweizer Paraplegiker-Forschung hat sie speziell für die Community angefertigt, jedes Stück ist ein Unikat.

Johannes Kinast ist ebenfalls bei der Schweizer Paraplegiker-Forschung angestellt. Hier fand er einen Nebenjob, den er während seines Studiums in Geografie, Geschichte und Philosophie ausüben konnte. Dafür ist der gebürtige Deutsche sogar von München nach Nottwil gezogen. Hiergeblieben ist er jedoch nicht nur aus beruflichen Gründen – auch die Liebe hat dazu beigetragen. Am Arbeitsplatz lernte er seine Lebenspartnerin kennen, die beiden haben einen vierjährigen Sohn.

Auch seine Freizeit verbringt Johannes Kinast am liebsten mit anderen Menschen. Regelmässig organisiert er soziale und sportliche Events, darunter Feste, Tippspiele und Sportturniere. Er spielt mit Arbeitskolleginnen und -kollegen in einer Tennisgruppe und ist im Personalsport für den Fussball zuständig. Nebenbei engagiert er sich seit acht Jahren beim FC Sempach. Besonders wichtig ist ihm dabei, dass man es auch neben dem Spielfeld lustig miteinander hat. Auch im Privaten macht Johannes Kinast das, was er am besten kann: Menschen miteinander verbinden.

(anzi/boa) ■

# Der Parkplatzstreit

Mitgeteilt von «Paraplegie»-Leserin Karin Schmutz, Utzenstorf BE

Die junge Frau stellt ihr Auto auf einen Behindertenparkplatz, geht zum Kofferraum und – nimmt den Kinderwagen heraus. Der Pensionär hat die Szene genau beobachtet. Er prüft den Ausweis hinter der Frontscheibe, baut sich vor ihr auf, schnauzt: «Wer ist hier behindert?» – «Ich bin es ...», sagt die Frau mit ruhiger Stimme. Schon brüllt er los: «Ja: behindert im Kopf!» Er zeigt den Vogel. Es ist der Auftakt zu einer Spirale von verbalen Entgleisungen, für die er später verurteilt wird.

«Eine solche Aggressivität habe ich noch nie erlebt», sagt Karin Schmutz. Weil ihre Querschnittslähmung inkomplett ist, sieht man der 41-Jährigen auf den ersten Blick nicht an, wie immens die Anstrengung für sie ist, nur schon 200 Meter weit zu gehen. «Er kann meine Krankengeschichte doch gar nicht beurteilen, wieso erlaubt er sich, mich dermassen anzufeinden?» Nach ihrem Unfall beim Höhlenforschen hat sie sich ins Leben zurückgekämpft. Sie versucht, so selbstständig wie möglich zu sein, niemandem zur Last zu fallen, ihren Kindern ein Vorbild zu geben. Doch jetzt fliessen bei der Familie die Tränen. Darauf zeigt sie den Mann an.

Beleidigende Bemerkungen zu ihrer Parkberechtigung muss sich die junge Frau immer wieder anhören. Sie weiss, dass es befremdlich wirkt, wenn eine Fussgängerin aus dem Auto steigt. Und sie beantwortet alle Fragen, wenn sie von einem Zweifler angesprochen wird. Aber nur wenigen ist dabei bewusst: Integration hat auch mit der Wortwahl zu tun.

✉ Hatten Sie auch ein Rollstuhlerlebnis? Schreiben Sie uns: [redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)

## Agenda

14./28. März, Nottwil

### Fachreferate zur Vorsorge und Nachlassplanung

Wie wird ein Vorsorgeauftrag, eine Patientenverfügung oder ein Testament korrekt verfasst? Fachpersonen informieren.

✉ [franzisca.beck@paraplegie.ch](mailto:franzisca.beck@paraplegie.ch)

17./18. März, Nottwil

### 2. Assistive Technology Forum

Führende Unternehmen der Assistiven Technologien tauschen ihr Wissen aus.

[paraplegie.ch/atf](http://paraplegie.ch/atf)

26. März, Nottwil

### 14. First Responder Symposium

Die grösste Fortbildungsveranstaltung für First Responder, Ersthelfer und Betriebsanitäter in der Schweiz.

[firstrespondersymposium.ch](http://firstrespondersymposium.ch)

Folgen Sie uns:

 [facebook.com/paraplegie](https://facebook.com/paraplegie)

 [twitter.com/paraplegiker](https://twitter.com/paraplegiker)

 [instagram.com/paraplegie](https://instagram.com/paraplegie)

 [youtube.com/ParaplegikerStiftung](https://youtube.com/ParaplegikerStiftung)

## Vorschau: März 2022



### SCHWERPUNKT Patientengeschichten

Menschen kommen aus ganz unterschiedlichen Gründen in die Klinik nach Nottwil. Wie gehen sie mit der Situation um? Welche Themen beschäftigen sie? Welche Fragen müssen geklärt werden? Und wie kann man ihnen helfen? Die nächste Ausgabe von «Paraplegie» macht sich auf die Suche nach den spannendsten Geschichten von Patientinnen und Patienten.

## Impressum

### Paraplegie (45. Jahrgang)

Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

### Ausgabe

Dezember 2021/Nr. 180

### Erscheinungsweise

vierteljährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch

### Gesamtauflage

1038323 Exemplare (beglaubigt)

### Auflage Deutsch

927680 Exemplare (beglaubigt)

### Herausgeberin

Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil.  
© Abdruck nur mit Genehmigung.

### Redaktion

Stefan Kaiser (*kste*, *Chefredaktor*)  
Peter Birrer (*pmb*), Manu Marra (*manm*), Tamara Reinhard (*reta*),  
Andrea Zimmermann (*anzi*)  
[redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)

### Fotos

Walter Eggenberger (*we*, *Leitung*)  
Adrian Baer (*baad*), Joel Najer (*najo*),  
Astrid Zimmermann-Boog (*boa*), Jakob  
Ineichen (*Seiten 20–24*), Swiss Paralympic/  
Gabriel Monnet (*Seite 25*)

### Illustration

Roland Burkart (*rob*, [rolandburkart.ch](http://rolandburkart.ch))

### Layout und Gestaltung

Andrea Federer (*feda*, *Leitung*)  
Regina Lips (*rel*), Daniela Erni (*ernd*)

### Vorstufe/ Druck

Vogt-Schild Druck AG  
4552 Derendingen

### Adressänderungen

Service Center  
Gönner-Vereinigung der Schweizer  
Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil  
T 041 939 62 62, [sps@paraplegie.ch](mailto:sps@paraplegie.ch)

[www.paraplegie.ch/service-center](http://www.paraplegie.ch/service-center)

### Ökologische Verpackung

Das Gönner-Magazin wird in einer umweltverträglichen Polyethylenfolie verschickt.

gedruckt in der  
**schweiz**

«Paraplegie» ist im Mitgliedsbeitrag  
inbegriffen. Einzelmitglieder und  
Alleinerziehende samt Kindern:  
45 Franken. Ehepaare und Familien:  
90 Franken. Dauermitgliedschaft:  
1000 Franken.

Mitglieder erhalten 250 000 Franken  
bei unfallbedingter Querschnittlähmung  
mit ständiger Rollstuhlabhängigkeit.  
[paraplegie.ch/mitglied-werden](http://paraplegie.ch/mitglied-werden)

# Begründete Hoffnung



Erfahrung aus über 30 Jahren und jährlich  
mehr als 1200 stationären Behandlungen.

[www.spz.ch](http://www.spz.ch)



Schweizer  
Paraplegiker  
Zentrum



Schweizer  
Paraplegiker  
Stiftung

**MECHANIKER  
AUS LEIDENSCHAFT.  
DANK IHRES LEGATS.**

Ihr Legat bei der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ermöglicht über 60 % der querschnittgelähmten Menschen, ins Berufsleben zurückzukehren. Danke für Ihre Solidarität. [paraplegie.ch/erbrechner](https://paraplegie.ch/erbrechner)

