

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 3

Artikel: Den Geist öffnen und neue Welten entdecken
Autor: Bossart, Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820623>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Den Geist öffnen und neue Welten entdecken

Trotz grosser körperlicher Einschränkung mental frei sein: Der Psychologe Andreas Hegi ermöglicht dies Menschen mit Querschnittlähmung mit der Methode der klinischen Hypnose.

VON ROBERT BOSSART

«Das kann ja nicht sein.» Ein Satz, den Andreas Hegi oft zu hören bekommt. Der Psychologe betreut am Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil Menschen, die nach einem Unfall oder einer Krankheit querschnittgelähmt sind. Ein gewaltiger Schicksalsschlag, der alles auf den Kopf stellt. Man spürt den eigenen Körper nicht mehr, ist komplett auf fremde Hilfe angewiesen. «Am Anfang befinden sich viele in einem Schockzustand», so Hegi. Geschützt werden sie dabei in der ersten Zeit der Rehabilitation von einem sogenannten «psychischen Airbag», der die Patientinnen und Patienten vor einem inneren Zusammenbruch bewahrt.

Früher oder später müssen sich die Betroffenen aber damit abfinden, dass der Rollstuhl zum ständigen Begleiter wird, dass sie die Beine, den Rumpf und je nachdem auch die Arme nicht mehr bewegen können. Dass sie über einen grossen Teil des Körpers die Kontrolle verloren haben.

Hoffnung als Lebenselixier

Was geht in diesen Menschen vor, wie sieht es in deren Innerem aus? «Bei vielen Patientinnen und Patienten ist es nicht per se so, dass sich durch ihre äussere Lähmung plötzlich innere Welten auftun», sagt Andreas Hegi.

Viele seien weiterhin stark nach aussen gerichtet und bestrebt, möglichst rasch wieder zurück in ein normales Leben zu finden. «Manche möchten nicht zu sehr grübeln, sondern wollen lieber pragmatisch nach vorne schauen», weiss der Psychologe. Sie konzentrieren sich darauf, kleine Verbesserungen zu erzielen, etwa einzelne Funktionen der Arme und Hände wieder zu erlangen. Ein durchaus legitimes Verhalten, findet der Fachmann. «Aktiv werden und sich zurück ins Leben kämpfen – damit erlebt man sich vital, was für die Betroffenen wiederum eine innere Bereicherung sein kann.»



Foto: z/vg

Andreas Hegi ist Leiter Psychologie am SPZ Nottwil.

Für viele Querschnittgelähmte sind Fortschritte während der rund sechs bis neun Monate langen Rehabilitation von grosser Bedeutung. Durch sportliche Betätigung beispielsweise werden die Arme gekräftigt, was die Fortbewegung im Rollstuhl wesentlich erleichtert. Sport verhilft zudem zu Befriedigung und Wohlbefinden. «Fortschritte, und mögen sie noch so klein sein, machen Hoffnung und sind ein Lebenselixier», erklärt Hegi. Dadurch erlebten die Betroffenen ihr Leben wieder als sinnhaft.

Bei hochgelähmten Patienten, die auch ihre Arme und Hände nicht benützen können, ist unabhängig ihres Alters die Frage nach der inneren, mentalen Verfassung besonders

Akupunktur bei Augenleiden

Augenleiden wie z.B. **Makuladegeneration, Grüner Star, Grauer Star** (im Anfangsstadium), **Retinitis pigmentosa** werden seit Jahren mit Akupunktur (Prof. Boel/Dahlgren) therapiert.

Die degenerativen Prozesse können leider nicht rückgängig gemacht werden. Der **Erhalt der Sehfähigkeit** und die damit verbundene Lebensqualität stehen im Fokus. Die Wirkung der Therapie ist unterschiedlich, einige meiner Patienten zeigten eine Verbesserung, bei anderen konnte der Krankheitsverlauf verlangsamt oder gestoppt werden.

Bitte melden Sie sich telefonisch an für einen unverbindlichen Beratungstermin.

TCM Praxis Martin Geisseler, Sempacherstrasse 20, 6003 Luzern, 041 210 00 02

傳統
中藥
安祥

club **sixtysix**
unterstützt das senectute kanton luzern



Jetzt anrufen
und sofort profitieren*
Tel. 041 368 99 90
*Gratislieferung der ersten
50 Bestellungen

**Einkaufen ganz einfach gemacht –
dank dem sympathischen Hauslieferdienst vom Quai4**




QUAI 4
QUARTIERLADE – EINFACH GUT
NEU am Alpenquai 4 in Luzern – www.quai4.ch

seit depuis
30 JAHREN
30 ANS
+

KEINE SORGE. WIR KOMMEN. permed

Pflege und Betreuung bei Ihnen zuhause mit Leistungen à la carte. **Rufen Sie uns an! T+41 41 726 07 26**
Permed AG, Geschäftsstelle Innerschweiz Hirschen-
graben 33b, 6003 Luzern

**Private Pflege und Betreuung.
Temporär- und Dauerstellen im Gesundheitswesen.**
www.permed.ch

• SPITEX privée Suisse ASPS • **SWISSstaffing**

Spitalregion Luzern/Nidwalden

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Öffentlicher Vortrag

Was tun bei Urinverlust oder bei Senkung?

Dienstag, 4. Oktober 2016, 18.30–20.00 Uhr

Referent Prof. Dr. med. Carlos Villena Heinsen, Chefarzt Gynäkologie/Geburtshilfe
Dr. med. Maurus Glinz, Belegarzt Urologie

Wo? Panoramasaal, LUKS Sursee | **Kosten?** Der Eintritt ist frei. | Nach dem Vortrag wird ein kleiner Apéro offeriert. | Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüßen!

Luzerner Kantonsspital Sursee
info@luks.ch | www.luks.ch/veranstaltungen | 041 492 82 82

Kompetenz, die lächelt.



Gsond ond
zwäg is Alter

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

relevant. «Je nachdem, wie offen und neugierig eine Person vor dem Unfall durchs Leben ging, gelingt es ihr auch jetzt, der Situation etwas Positives abzugewinnen», sagt Andreas Hegi. Es könne zu einem spannenden, selbstreflektierenden Prozess kommen. «Wenn Betroffene etwa ihre Gedanken am PC aufschreiben und die Texte von anderen gelesen werden, löst das ein Echo aus.» Dies hinterlässt Spuren, erzielt Wirkung bei den Mitmenschen. «Die Patienten und Patientinnen erleben ihre Selbstwirksamkeit, und es bereichert ihr Leben.»

Die Kraft der mentalen Vorstellung

Wer körperlich stark eingeschränkt ist und sich womöglich als «gefangen im eigenen Körper» erlebt, verliert einen erheblichen Teil seiner bisherigen Freiheit. Kein Wunder, dass der Wunsch, diese zurückzugewinnen, gross ist. Ein Wunsch, der zumindest ansatzweise in Erfüllung gehen kann: Das Stichwort dazu heisst klinische Hypnose. «Diese verhilft zu einer mentalen Freiheit, bei welcher Querschnittgelähmte wieder erleben, wie es vorher war.»

Andreas Hegi erzählt vom Beispiel eines ehemaligen Konstruktionsschlossers, der unter starken Verspannungen litt. Deshalb versetzte er ihn schrittweise in einen Trancezustand. Ein mehrstufiger Prozess, bei dem der Patient zuerst in eine körperliche Entspannung geführt wird. «Dann erfolgt eine mentale Aktivität, ähnlich wie ein Tagtraum», beschreibt der Psychologe. Der Konstruktionsschlosser bestieg auf diese Weise einen Hochspannungsmast und montierte Leitungen. So, wie er es vor 27 Jahren gemacht hat. Er spürte mental, wie seine Hände und Füsse die Leitersprossen berührten, wie sein Körper wieder funktionierte.

Die Querschnittgelähmten erleben die Hypnose als äusserst wohltuend. «Die Muskulatur entspannt sich, und die Hypnose wirkt mehrere Stunden nach», so der Fachmann. Rund ein Drittel seiner Patienten in Nottwil nehmen das Angebot der klinischen Hypnose wahr. Die anfänglichen Bedenken des Psychologen, dass das mentale Erlebnis als bedrückend empfunden werden könnte, erwiesen sich als falsch. «Die Betroffenen erleben es als befreiend, sie fühlen sich wieder als Einheit und als vitale Menschen.» Trotzdem vergessen sie nicht, dass sie gelähmt sind. «Aber sie freuen sich auf diese Momente, es macht sie schmerzfreier, gelöster und zufriedener.» Etwa einmal wöchentlich führt er pro Patient oder Patientin diese Behandlung durch, mit der Zeit können sich diese mithilfe einer Tonaufnahme auch selber in die Hypnose versetzen.

Raum für Unbekanntes

Malen, Gedichte oder Bücher schreiben, Philosophieren: Nicht selten stossen Rollstuhlfahrer auf Fähigkeiten und Talente, von denen sie vorher nichts wussten. «Einige ent-



Foto: Fotolia

Menschen im Rollstuhl entdecken dank klinischer Hypnose oft kreative Fähigkeiten, von denen sie vorher gar nichts wussten.

decken ihre Kreativität und eigenen Ressourcen, die sie entwickeln können», sagt Andreas Hegi. Er spricht von einem «Growing-Effekt», bei dem ein geistiges Wachstum stattfindet. «Die Menschen entwickeln sich, werden innerlich reifer und finden einen differenzierteren Zugang zu sich selber.»

Hegi betont, dass es aber auch andere Fälle gibt: Menschen, die an ihrem Schicksal zerbrechen, in Depressionen fallen oder gar Suizid begehen. «Wer vor der Querschnittlähmung schon Mühe mit dem Leben hatte, wird häufig auch nachher Schwierigkeiten haben, sein Schicksal zu akzeptieren.»

Einen solch schweren Schicksalsschlag zu meistern, stellt in der Tat eine grosse Herausforderung dar. Andreas Hegi: «Er birgt auch die Chance, sich persönlich weiterzuentwickeln, Welten zu entdecken, auf die man sonst vielleicht nie gestossen wäre. Weil man vieles nicht mehr kann, gibt es Raum für Neues, bisher Unbekanntes.» Die Querschnittlähmung bedeutet für die Betroffenen eine Krise, wie sie sie vorher noch nie erlebt haben. «Dieser Bruch in der Biografie kann dazu verhelfen, dass der Geist geöffnet wird», so der Psychologe. Aber man müsse die Gelegenheit wahrnehmen, sich aktiv zu bewegen, um wieder einen Lebenssinn zu finden. Dabei ist insbesondere die klinische Hypnose eine grosse Hilfe. «All das ist für die Entwicklung von inneren Welten wichtig.»