

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen  
Forschung  
**Band:** - (2002)  
**Heft:** 55

**Artikel:** "Eine neue Variante des Lebens"  
**Autor:** Carega, Paola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552266>

### **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](#)

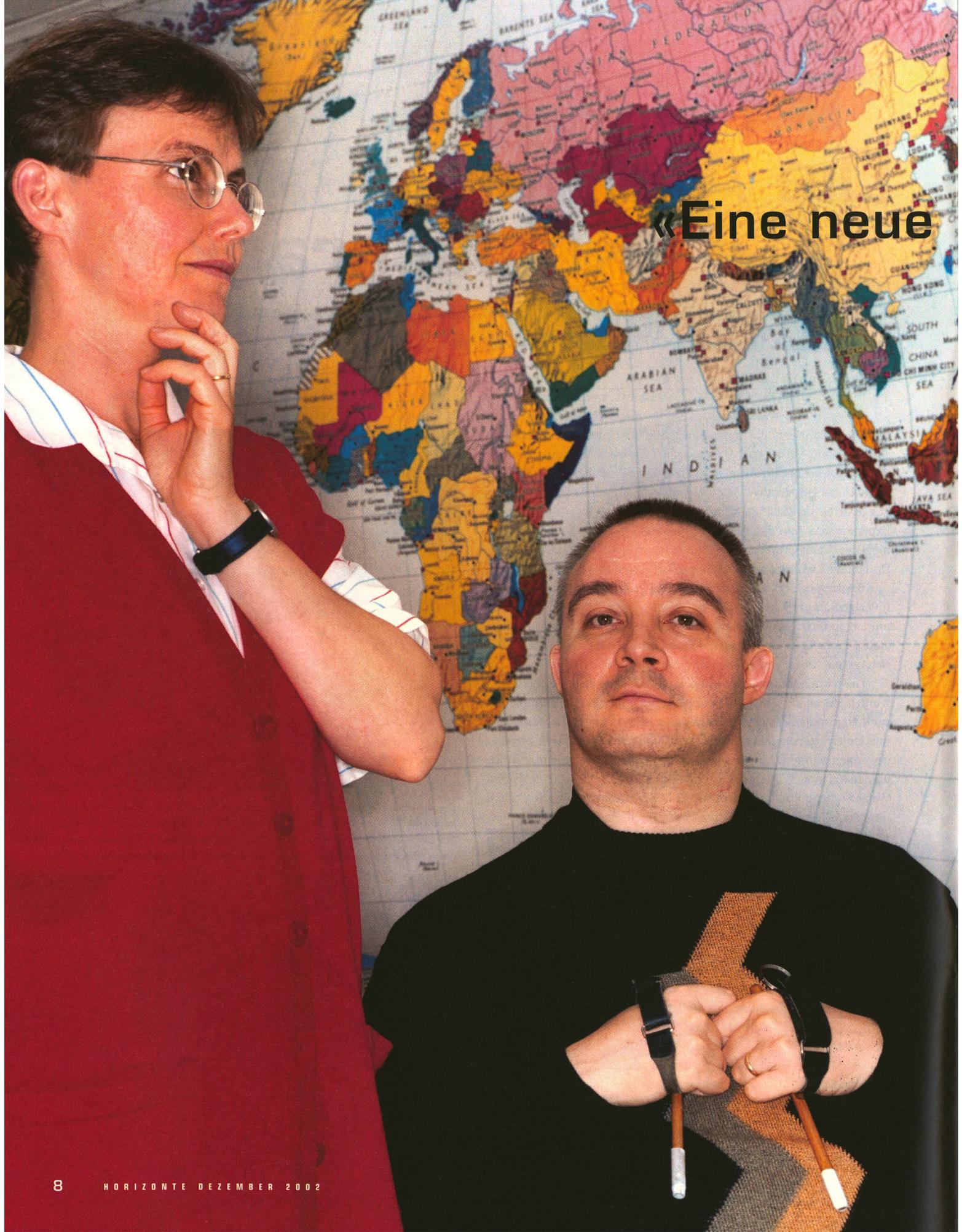
### **Terms of use**

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:** 02.07.2025

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

«Eine neue



# Variante des Lebens»

VON PAOLA CAREGA  
FOTOS PETER STÄGER

Peter Lude ist seit einem Badeunfall querschnittgelähmt. Wer ein derart schweres Ereignis überlebt habe, sagt er, erfahre den Wert des puren Lebens – und das habe etwas Beflügelndes an sich. Diesem Kräftepotenzial ist der heutige Psychotherapeut auf den Grund gegangen.

**J**etzt geht es ums Überleben! Die Erkenntnis kam blitzartig. Gerade noch durchschnitt Peter Lude wie ein Pfeil das Wasser. Doch dann – zack! Mit Wucht hatte eine Bodenunebenheit oder eine Welle den Startsprung des geübten Schwimmers gestoppt. Als der 20-Jährige unter Wasser die Augen aufriss, lag er auf dem Meeresboden und konnte seine Arme und Beine nicht mehr bewegen. «Bereits in jenem Moment habe ich gewusst, dass ich gelähmt sein würde», erinnert sich der heutige Fachpsychologe für Psychotherapie FSP\* an den Badeunfall vor 18 Jahren. Die Diagnose, die ihm die Ärzte stellten, war verheerend: Das Rückenmark war zwischen dem 4. und 5. Halswirbel durchtrennt. Lude würde vom Hals an abwärts gelähmt bleiben. Der junge Mann würde sich an ein Leben im Elektrorollstuhl gewöhnen müssen und in Zukunft täglich auf Hilfe angewiesen sein.

Der Verlust der körperlichen Selbstständigkeit ist fundamental. Wer das Trauma auf

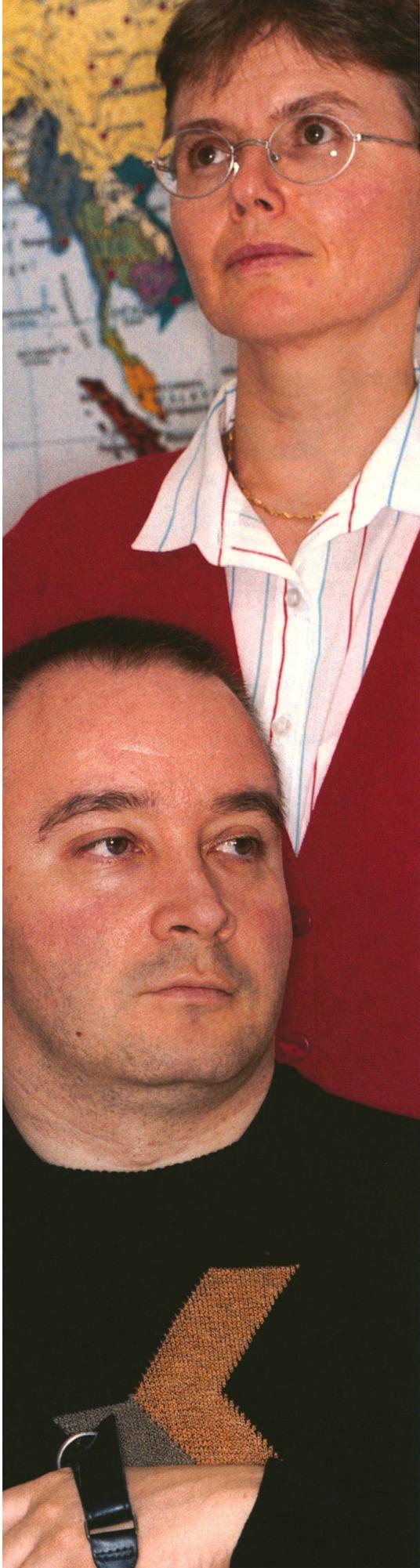
diesen Aspekt reduziert, sagt Lude, übersieht jedoch etwas Grundlegendes. «Ein Mensch, der vom Tod bedroht ist, überlegt sich nicht, ob es sich lohnt weiterzuleben, sondern setzt alles ein, um zu überleben», sagt der 38-Jährige. Genau das Gleiche geschehe mit jemandem, der von einer Querschnittlähmung betroffen sei: Der Überlebenswille ist die dominierende Kraft. Woher diese ungeahnten Kraftreserven letztlich kommen, bleibt für Lude ein Stück weit ein Geheimnis. «Es ist wie ein Airbag, der zunächst das Überleben sichert und später hilft, das Trauma zu verarbeiten.»

## Wut, Trauer, Angst

14 Jahre nach seinem Unfall ist er diesem «Airbag» wissenschaftlich auf den Grund gegangen. Seine Dissertation über die Verarbeitung von Querschnittlähmung (siehe Kasten) zeigt, dass Betroffene über ein grosses positives Kräftepotenzial verfügen. Laut Lude kommen Gefühle wie Wut, Trauer

oder Angst zwar vor. Die Erwartung, dass Betroffene ausschliesslich belastet und gestresst sind, entspricht aber einer «Aussensicht». Wer ein derart schweres Ereignis überlebt habe, sagt Lude, erfahre den Wert des puren Lebens – und das habe auch etwas Beflügelndes an sich. «Nicht wenige bezeichnen den Unfall im Nachhinein als zweite Geburt, und zwar in einem positiven Sinn.»

Fast ein Jahr dauerte Ludes Rehabilitation im Schweizer Paraplegikerzentrum Basel. Lude kann noch Teile der Schultermuskulatur und des Bizeps bewegen. Er hat gelernt, diese Muskeln so gekonnt einzusetzen, dass er heute ohne Hilfe isst und Auto fahren kann. Mit zwei Holzstäben, die mit Manschetten an der Hand befestigt werden, schreibt er am Computer. «Der Kopf begreift das Ausmass der körperlichen Behinderung schnell», sagt Lude. Die Anpassung an die veränderte Situation dagegen ist ein Prozess, der Jahre dauert. Auch ohne gehen zu kön-



**Entdecken gemeinsam neue Werte:**  
**Forscher- und Ehepaar Yvonne und Peter Lude-Sigrist.**

nen, fühlt und denkt man noch lange Zeit als Fussgänger. Diesen Zwiespalt gilt es zu überwinden. Einen disziplinierten Umgang mit der körperlichen Einschränkung zu finden, erfordert viel Geduld und Ausdauer. Für Lude ist das ein konstruktiver Prozess: In diesem oft mühevollen Lernen liege die Chance, dass sich der Airbageffekt in eine langfristig gute Lebensqualität wandle, sagt er. Und letztlich werde so eine Schwäche zu einer Stärke. «Irgendwann stellte ich fest, dass gute Laune und Glück nicht davon abhängen, ob ich gehen kann oder nicht.»

### **Soziales Umfeld zentral**

Seine Familie und seine Freunde begleiteten den Rehabilitationsprozess des jungen Mannes aufs engste. Eine erfolgreiche Eingliederung hänge weitgehend vom sozialen Umfeld ab, sagt Lude. Umgekehrt hilft eine positive Lebenseinstellung des Betroffenen, dass Angehörige mit der auch für sie extremen Situation besser zurechtkommen. «Das ist ein eng gekoppeltes System», betont der Psychotherapeut. Lude spürt die Verantwortung für dieses Gefüge auch heute. Er ist seit 15 Jahren verheiratet und wohnt mit seiner Frau in Zurzach (AG). Zum rollstuhlgängig umgebauten Elternhaus gehören seine

Psycho- und die Physiotherapiepraxis seiner Ehefrau. Yvonne und Peter Lude-Sigrist lernten sich kennen, als er bereits Rollstuhlfahrer war, und haben sich bewusst für eine enge Partnerschaft entschieden. Heute sind sie ein eingespieltes Team. Täglich hilft die 39-Jährige ihrem Mann beim Aufstehen und bei der Körperpflege. Lude «revanchiert» sich mit administrativen Arbeiten, die er seiner Frau abnimmt.

Um eine hohe Zufriedenheit in der Beziehung zu gewinnen, müssten Paare gemeinsam neue Werte entdecken, sagt Lude. Eine Werteumstellung braucht es auch oft im Arbeitsleben. Viele Patienten müssen sich während der Rehabilitation umschulen. Für Lude bedeutet die Arbeit als Psychotherapeut sehr viel: «Querschnittgelähmt zu sein, ist der leider fast alles bestimmende Faktor meines Lebens. Dennoch bin ich dankbar, kein Berufstetraplegiker zu sein, sondern einen wirklichen Beruf ausüben zu dürfen», sagt er. Das Leben als Rollstuhlfahrer sei eine neue Variante des Lebens – bestimmt nicht minder wertvoll als die alte, und auf jeden Fall von besonderer Qualität. ■

\* Föderation der Schweizerischen Psychologinnen und Psychologen

## **VERARBEITUNG VON QUERSCHNITTLÄHMUNG**

### **Mobilisierte Kräfte nutzen statt behandeln**

Während Peter Lude Verarbeitungsstrategien bei Menschen mit Querschnittslähmung untersuchte, befasste sich seine Frau Yvonne Lude-Sigrist mit der Rolle der nahen Bezugspersonen. Wichtigstes Resultat: Frisch querschnittgelähmte Patienten mobilisierten im Schnitt grosse psychische Kräfte, die als Puffer wirken und die Verarbeitung des Traumas erst ermöglichen (Lude spricht von einem «Airbageffekt»). Dieses positive Potenzial, das im Airbageffekt stecke, werde oft behandelt statt genutzt, bedauert Lude in seiner Arbeit. Die Angehörigen zeigen umgekehrt das Bild, das man von den Patienten erwarten würde: hohe traumabezogene Belastung. Das Forschungsprojekt wurde am Institut

für Psychologie der Universität Bern durchgeführt und gliederte sich in eine Quer- und eine Längsschnittstudie. Die Querschnittstudie erfasste 271 Patienten, die im Schnitt 15 Jahre querschnittgelähmt waren, sowie ihre Angehörigen. Die Längsschnittstudie bestand aus drei Befragungen (beginnend mit 71 Patienten): kurz nach dem Unfall, am Ende der Rehabilitation sowie ein halbes Jahr nach Klinikaustritt. An dem umfassenden Forschungsprojekt beteiligten sich die Schweizer Paraplegikerzentren Nottwil, Rehab Basel und ParaCare Balgrist in Zürich, die Schweizerische Paraplegikervereinigung sowie drei deutsche Paraplegikerzentren in Bad Wildungen, Hamburg und Heidelberg.