

# «Traurigkeit ist ansteckend – Lachen zum Glück auch»

Er ist Fachmann und Betroffener zugleich. Peter Lude sitzt seit fast 28 Jahren im Rollstuhl, studierte Psychologie und führt heute eine Praxis in Bad Zurzach AG. Der 47-jährige Tetraplegiker über Schrauben im Kopf, das Gelähmtsein der Angehörigen und den Airbag der Psyche.

Interview: Christine Zwygart | Bilder: Beatrice Felder

## **V**iele Para- und Tetraplegiker sagen: **Ich wusste nach dem Unfall sofort, dass ich gelähmt bin. Wie kommt das?**

Tatsächlich ist es erstaunlich, wie schnell Betroffene realisieren, dass etwas nicht stimmt. Ich selber sprang damals in Italien ins Meer, wollte aufstehen, konnte aber nicht. Sofort kamen mir drei Gedanken: Ich bin gelähmt. Jetzt beginnt etwas Neues. Vorwärts.

## **Von der ersten Sekunde an?**

Ja. Ich lag auf dem Bauch, den Kopf unter Wasser. Mir war klar, ich muss hier raus, sonst ertrinke ich. Mein Kollege, der mir bei meinem verhängnisvollen Kopfsprung zusah, eilte mir jedoch nicht zu Hilfe. Er meinte, ich wolle ihm zeigen, wie lange ich den Atem anhalten könne.

## **Haben Sie damals auf die Rettung gehofft oder kam der Gedanke, so will ich nicht weiter leben?**

Der Überlebenskampf ist wie ein Reflex. Wer sich verschluckt, der hustet. Automatisch. Deshalb bleibt in einer lebensbedrohenden Situation keine Zeit für solche Fragen. Man will aus diesem Zustand herauskommen – sofort. Mein Kollege zog mich schliesslich aus dem Wasser, und Rettungskräfte brachten mich ins Universitätsspital nach Pisa. Die

Ärzte rauchten und drehten vier Schrauben in meinen Kopf, um einen Metallring zu befestigen, über den sie mit Gewichten Zug auf meine Nackenwirbel ausübten. Anschliessend lag ich dann mit den Gewichten am Kopf in einem Sechserzimmer, das stickig und heiss war. Auch die Patienten rauchten.

## **Sie lagen da – und dachten was?**

Ich hätte mir gerne das Zimmer und die Umgebung angeschaut und mich über meine Lage orientiert. Doch ich konnte mich keinen Millimeter bewegen. Es sprach kaum jemand mit mir. In der Nacht holte mich dann die Rettungsflugwacht und brachte mich nach Basel.

## **Dort sahen Sie auch Ihre Eltern wieder. Meistens leiden die Angehörigen fast noch mehr als die Betroffenen. Wieso?**

Meinen Eltern ging das alles unheimlich nah. Angehörige zeigen oft Symptome, die man eigentlich vom Betroffenen erwartet. Ich finde: Gelähmtsein ist ein hoch aktiver Prozess. In der Psyche eines Patienten entwickeln sich starke Kräfte, die wie eine Art Airbag wirken – zuerst als Überlebensreaktion und später als Übergang zur langfristigen Bewältigung. Bei den Angehörigen ist es genau umgekehrt. Wer eine schlimme Nachricht erhält, ist erst mal wie gelähmt.

## **Sie waren damals jung, standen auf eigenen Beinen und fielen durch den Unfall zurück in die totale Abhängigkeit. Wie verkrafteten Sie das?**

Ja, ich hatte ein bisschen an der Freiheit geschnuppert. Und dann kam diese massive Zurückstufung. Die Hilfe, die ich bekam, beeindruckte mich. Experten bemühten sich, diese Katastrophe, die mir da passiert war, anzugehen. Dieser Zustand des Gelähmtseins ist sehr ehrlich. Ich kann nicht 1000 Franken zahlen, und dann ist alles wieder gut. Auch Vitamin B nützt nichts. Der Betroffene muss mit echtem Bemühen an seiner Situation arbeiten.

**Praxisnah.** Psychologe Peter Lude empfängt bei sich in Bad Zurzach vor allem Fussgänger.



**Wie akzeptierten Sie als Wettkampfschwimmer den nun unperfekten Körper?**

Dieses Gefühl hatte ich nie. Trotz hoher Tetraplegie konnte ich relativ gut atmen, denn meine Lunge war trainiert. Anfangs flüsterte ich beim Sprechen, wie das typisch ist für Tetras. Und ich holte nach jedem zweiten Wort wieder Luft. Dennoch hatte ich nie Angst, dass ich ersticken muss. Das war für mich ein Geschenk meines Körpers. Mich erstaunt bis heute, mit wie wenig Bewegung er auskommt.

**Durchlebten Sie auch eine Trauerphase?**

Die Psychologie kommt heute zum Glück weg von der Auffassung, man müsse für die Ge-

nesung zuerst verleugnend, dann aggressiv, später depressiv sein. Häufig verarbeiten Betroffene ihr Schicksal besser durch konzentrierte Ablenkung und Lachen; das haben neuere Studien klar gezeigt. Wir wissen aus der Therapie, dass Gefühle ansteckend sind. Eine Selbsthilfegruppe mit ausschliesslich Depressiven funktioniert schlecht, denn Gefühle sind ansteckend; wie beispielsweise Traurigkeit – Lachen zum Glück aber auch.

**Sie fielen nie in ein Loch?**

Nein. Aber es gab Auf's und Abs. Die Ärzte wollten mir beispielsweise Medikamente gegen die Schmerzen geben, doch diese lehnte

ich ab. Denn die Schmerzen waren der einzige Bezug, den ich zu meinem Körper noch hatte. Klar war das Ameisenlaufen im gelähmten Körper unangenehm, ebenso die Löcher der Schrauben in meinem Kopf und die brennenden Augen. Ich lag stundenlang einfach nur da und starrte in den Spiegel, der über meinem Bett angebracht war.

**Mochten Sie sich denn selber noch ansehen?**

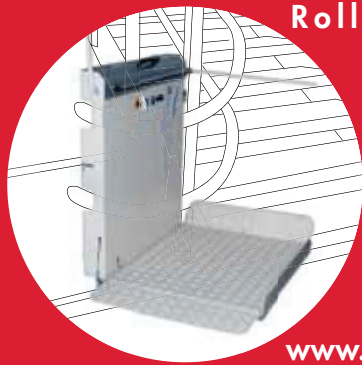
Ja, ich fand das gut. Mein Körper sah schön aus, frisch vom Strand, braungebrannt, noch trainiert.



# HÖGG LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG  
CH-9620 Lichtensteig  
Telefon 071 987 66 80

## Treppenlifte



Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

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

## Mobilität und Freiheit für Sie

**FRITZ HAUETER AG**  
Wir machen Behinderte mobil.



Der neue Fiat Doblo Nivo:  
Über die Rampe gelangen  
Sie bequem ins Fahrzeug  
und fixieren Ihren Rollstuhl  
schnell und sicher.  
Einfacher geht es nicht!

Laubisrütistrasse 74 • CH-8712 Stäfa  
Tel. 044 928 30 10 • Fax 044 928 30 19  
[www.haueter.ch](http://www.haueter.ch) • [mail@haueter.ch](mailto:mail@haueter.ch)



## Unbesorgt und frei mit dem Comet Scooter



Grosse Reichweite,  
hohe Motorleistung,  
gedefert!



Gloor Rehab. & Co AG · Mattenweg 5 · 4458 Eptingen  
Tel: 062 299 00 50 · Fax: 062 299 00 53 · [www.gloorrehab.ch](http://www.gloorrehab.ch) · [mail@gloorrehab.ch](mailto:mail@gloorrehab.ch)



Yes, you can.®



## Sicher und einfach baden

Der Badewannenlifter *Aquatec® Orca* ermöglicht  
sicheres Baden, einfach und auf Knopfdruck!

- Schnelle und einfache Montage ohne Werkzeug
- Ergonomisches, schwimmfähiges Handbedienteil
- Absenkbare Rückenlehne für entspanntes Baden

## ... oder duschen.

Sie möchten lieber duschen? Kein Problem!  
Mit dem *Aquatec® Ocean* ist dies möglich.

- stabiler, rostfreier Rahmen aus Edelstahl
- individuell anpassbare Sitzhöhe, ohne Werkzeug
- einfach zerlegbar, für den Einsatz auf Reisen

### Invacare® AG

Benkenstraße 260, 4108 Witterswil  
Tel. 061 4877080, Fax 061 4877081  
[switzerland@invacare.com](mailto:switzerland@invacare.com), [www.invacare.ch](http://www.invacare.ch)



### Gratis Information zum Orca / Ocean

Ich bitte um:

- Vorführung       Infomaterial/Unterlagen

Name: \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

**Praxisbezogen.**  
«Eine gute  
Beziehung ersetzt  
eine Therapie.»



### **Einer Ihrer Mitpatienten nahm sich nach der Rehabilitation das Leben.**

Ich kenne vier Personen, die diesen Weg wählten. Der Entscheid für das Leben fällt bei den Betroffenen tief innen und schnell. Wenn dieses innere Ja nicht entschieden erfolgt, erhält ein unbewusstes Nein zunehmend mehr Raum. Oft beginnen dann automatisch Komplikationen. Es ist, als würde der Mensch sich selber aufgeben. Natürlich können Komplikationen auch anders begründet sein. Psychische Schwankungen sind hingegen normal, ich durchlebte auch nachdenkliche Phasen. Die Experten warnten mich damals allerdings, mir fehle eine gesunde Depression.

### **Eine gesunde Depression? Das gibt's?**

Daran zweifle ich bis heute. Ich absolvierte nach dem Studium drei Psychotherapie-Ausbildungen, dieser Begriff ist mir nie begegnet. Man erwartete von mir damals eine depressive Phase. Doch die hatte ich nicht, weil ich damit beschäftigt war, zu überleben. Aber ich will auch nichts schönreden. Eine Tetraplegie ist kein angenehmer Zustand. Aber ich weigere mich bis heute, im Elend zu versinken.

### **Sie wollten ursprünglich Medizin studieren und mussten wegen des Unfalls darauf verzichten. War das schwierig?**

Schon auf der Intensivstation wurde ich nach meinen Berufszielen gefragt. Obwohl damals Rollstuhlfahrer im Ausland bereits Medizin studierten, war der zuständige Uni-Dekan nicht bereit, auf meine speziellen Bedürfnisse einzugehen. Er fand, entweder kann man alles machen oder nichts. Ich hatte dann die Wahl zwischen Psychologie oder Recht.

### **Vor dem Studium lernten Sie Ihre Frau kennen. Wie wichtig ist das Umfeld?**

Eine gute Beziehung ersetzt eine Therapie – und ich lebe da ein Stück weit im Paradies.

Meine Frau ist Physiotherapeutin und legt grossen Wert auf meine tägliche Therapie. Das mag mit ein Grund sein, weshalb ich bisher von gravierenden Komplikationen verschont geblieben bin. Für die Organisation meines Alltags ist auch meine Mutter eine enorme Hilfe. Bei meinen Freunden trennte sich damals die Spreu vom Weizen sehr schnell. Als Betroffener muss man alle Kräfte freisetzen, um eine Querschnittlähmung gut zu bewältigen. Im Gesamten glaube ich, dass das soziale Umfeld dennoch 80 Prozent ausmacht und die Eigenleistung nur 20 Prozent.

### **Wird man in seinem Denken mit der Zeit radikaler und kompromissloser?**

Stellen Sie sich vor: Ein Tetraplegiker hat nie Ferien von seiner Tetraplegie. Nie. Jeder Tag ist ein anstrengender Kampf. Entweder man packt es, oder nicht. Diese Situation ist brutal und erlaubt keine Kompromisse. Das prägt einen Menschen ganz bestimmt. So habe ich heute beispielsweise Mühe mit Halbheiten.

### **Ihre Patienten sind vor allem Fussgänger. Wie reagieren sie auf einen Psychologen im Rollstuhl?**

Das war noch nie ein Thema. Ich finde es aber vielsagend, dass dies noch immer für Aussenstehende eine Frage sein könnte.

### **Verstehen Sie die Sorgen und Probleme Ihrer Patienten – oder belächeln Sie sie manchmal in Anbetracht Ihrer eigenen Lage?**

Nein, nie. Die Leute kommen zu mir, weil sie mit einem persönlichen Problem nicht zurechtkommen. Sie fühlen sich unfähig und sind manchmal deswegen peinlich berührt. Deshalb kommen die Patienten und holen sich professionelle Hilfe. Vor diesem Schritt habe ich Hochachtung.

### **Was wäre aus Peter Lude als Fussgänger geworden?**

Vielleicht würde ich heute als Chirurg irgendwo im Ausland arbeiten. Aber eigentlich stelle ich mir solche Fragen nicht. Das Leben fällt bei einer Querschnittlähmung nicht wie oft angenommen auseinander, es fokussiert sich vielmehr auf etwas Neues. Und damit lebe ich gut. Tag für Tag. Seit fast 28 Jahren.

### **Persönlich**

Peter Lude verschob sich 1984 als 19-Jähriger bei einem Sprung ins Mittelmeer einen Halswirbel und ist seither querschnittgelähmt. Trotz Tetraplegie beendete er die Kantonsschule, schloss mit der Matura ab, absolvierte in Bern ein Psychologie-Studium mit anschliessender Psychotherapie-Ausbildung und doktorierte über «Querschnittlähmung: Innensicht versus Aussensicht des Verarbeitungsprozesses bei Direktbetroffenen». Heute arbeitet der 47-Jährige als selbstständiger Psychotherapeut sowie als Dozent für Rehabilitationspsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. Daneben ist er in bedeutenden Forschungsprojekten engagiert, publiziert und referiert an Kongressen. Für seine Forschung rund um das Thema Querschnittlähmung wurde Peter Lude bereits zwei Mal mit dem Ludwig Guttman-Preis der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegie (DMGP) ausgezeichnet. Er ist verheiratet und lebt in Bad Zurzach AG, wo er seit 2010 zudem als parteiloser Gemeinderat amtiert.