



# Zu Hochgefühlen schweben

Beim Fallschirmspringen oder beim Tauchen überlistet der Mensch die Gesetze der Schwerkraft und schwebt in einer völlig anderen Welt. Man lässt sich fallen, spürt das Körpergewicht nicht mehr, dafür grenzenlose Freiheit und das einzigartige Gefühl, mit den Elementen eins zu werden. Auch Querschnittgelähmte haben den Reiz solcher Freizeitaktivitäten längst entdeckt und wollen sich aussergewöhnliche Erlebnisse in der Luft und im Wasser nicht entgehen lassen. Um für einmal den Rollstuhl, mit dem sie leben, zu vergessen.





Text: Mathias Haehl | Bilder: Walter Eggenberger, Beatrice Felder und Astrid Zimmermann-Boog

**G**ebannt blickt Ramona König aus grosser Höhe ins weite Mittelland. In einer Fallschirmspringer-Montur sitzt sie mit acht anderen Personen im Pilatus Porter 6, einer Propellermaschine Jahrgang 1987, die in leuchtendem Himmelblau lackiert ist. Die Frau wartet geduldig, bis der Pilot das Flugzeug in mehreren Schlaufen auf die Zielhöhe von 4300 Metern über Meer gezirkelt hat. Von dort aus, wo die Freiheit grenzenlos ist, gleicht die Welt unter ihr einer Miniatur: Die «Flying Ranch», Heimat des Para-Sport-Clubs Triengen (LU), hat die Dimensionen eines Spielzeug-Flugplatzes. Autos sind stecknadelgross, die Mittelland-Seen kleine Pfützen, der Pilatus ein Häufchen Kalkgestein. Nach den Sternen greifen kann die Passagierin hier zwar nicht – aber sie wird später leuchtende Sternchen in den Augen haben. Ramona König hat ihren «Jungfernflug» vor sich und 15 Minuten im Flugzeug sind eine

kleine Ewigkeit. Der 27-jährigen Kauffrau aus Hindelbank (BE), ursprünglich Automechanikerin und seit einem Motorradunfall im Jahre 2006 auf einen Rollstuhl angewiesen, kommen während des lauten Fluges leise Zweifel hoch. Sie fragt sich: «Will ich das wirklich? Wird die Landung in der Wiese wohl problemlos verlaufen? Und was passiert, wenn mich der Tandemmaster nicht richtig festhalten kann?»

### Schweben, ja fliegen

Ihr Herz pocht schneller. Denn gleich wird sie rasant auf die Erde zufallen. Sie wird schweben, ja fliegen. Der Gedanke daran heizt Ramona König ein, obwohl hier oben Temperaturen um den Gefrierpunkt herrschen. Die Vorfreude jedoch überwiegt, denn sie kann sich bewegen, ist in ein Team mit Fussgängern integriert. «Das nenne ich Lebensfreude, so spüre ich mich gerne!»

### Abheben

Der Para-Sport-Club Triengen (LU) besteht seit 1958 und gehört mit 200 Mitgliedern zu den grössten seiner Art in der Schweiz. Rund 50 Personen der Freiwilligenorganisation, darunter Instruktoren und Piloten, engagieren sich vorab für eine gründliche und zertifizierte Ausbildung von Fallschirmspringern. Zudem führt der PSC Triengen verschiedene Anlässe durch und stellt Teilnehmer an nationalen und internationalen Wettkämpfen. Auf ein breiteres Publikum ausgerichtet ist das Angebot von Tandemsprüngen. Diese bieten selbst Unerfahrenen und auch Menschen mit Querschnittlähmung die Möglichkeit eines speziellen Erlebnisses zwischen Himmel und Erde.

Weitere Informationen:  
[www.psctriengen.ch](http://www.psctriengen.ch)



### 45 Sekunden im freien Fall

Inzwischen werden die letzten Vorbereitungen getroffen. Am Bauch ihres Tandemmasters Thomas Langenegger mit starken Karabinerhaken vorgeschnallt, geht Ramona König in Gedanken nochmals durch, was sie zuvor in einer kurzen Einführung erklärt bekommen hat. Und jetzt, wo sie im Schoss des 1,90-Meter-Hünen sitzt, hört sie seine sonore Stimme im Nacken: «Gleich erleben wir 45 Sekunden im freien Fall, indem wir die Arme von uns strecken und uns so in der Luft stabilisieren. Wenn wir dann auf 1500 Metern Höhe den Fallschirm öffnen, hältst du dich bitte wieder am Gstättli fest. Und dann segeln wir geruhsam nochmals sechs, sieben Minuten bis zur Landung. Das wird garantiert berauschend.»

Bei Thomas Langenegger, dem routinierten Instruktor des Para-Sport-Clubs Triengen (PSC), weiss sich die Querschnittgelähmte

in besten Händen. Der 42-jährige Aargauer hat schon an die 5000 Absprünge hinter sich und ist Inhaber aller wichtigen Brevets – die ideale Vertrauensperson.

### Voller Lust auf den grossen Hupf

Es ist so weit. Ramona König blickt durch die offene Flugzeugtüre ins Freie – bangen Herzens, aber auch voller Lust auf den grossen Hupf. Dann springt das Tandem: «Achtung, fertig, los!» Innert Sekunden wird die Rollstuhlfahrerin zur Königin der Lüfte. Schreck und Freude huschen über ihr Gesicht. Sie keucht: «Soooo toll!» Und pumpt acht Minuten lang das Adrenalin eines unvergesslichen Erlebnisses durch ihren Körper.

Heil und sanft auf der Wiese gelandet, dankt sie dem Tandemmaster mit einem Lächeln. «Ich konnte meinen Körper für einmal glatt vergessen – was sonst schwer in den Rollstuhl drückt, war federleicht und stiess auf keinen Widerstand.»



## Wiedereingliederung und Solidarität

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) orientiert sich am Leitsatz «Wiedereingliederung vor Rente». Gemeinsames Ziel der Tätigkeit von mehr als 1400 Fachleuten ist die ganzheitliche Rehabilitation von Menschen mit Querschnittslähmung. Sie erhalten zielgerichtete, wirksame Hilfe, auch zur bestmöglichen Re-Integration in die Gesellschaft. Wichtigste Ziele dabei sind die Rückkehr ins Erwerbsleben, Chancengleichheit im Alltag und volle Teilhabe in allen Lebensbereichen. Sport und Freizeitaktivitäten spielen eine wichtige Rolle. Rollstuhlsport Schweiz, ein Bereich der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV), unterstützt mehr als 20 Einzel- und Mannschafts-Sportarten. Zudem werden Kurse und Ausbildungen für Sportler, Trainer und Funktionäre angeboten.

**Weitere Informationen:** [www.spv.ch](http://www.spv.ch)

- 1 **Königin der Lüfte.** Ramona König empfindet Schreck und Freude beim Absprung.
- 2 **Trockenübung.** Thomas Langenegger erklärt die ideale Körperhaltung beim freien Fall.
- 3 **Sicherung.** Stahlkarabinerhaken halten.
- 4 **Zufriedenheit.** Ramona König ist sanft gelandet – und stolz.

**Lebensfreude im Sport**

Was die eine in der Höhe findet, sucht die andere in der Tiefe: Ähnlich wie Ramona König beim Fallschirmspringen kann Monique Schacher beim Tauchen die Schwerelosigkeit erleben. Sie war einst Krankenpflegerin, heute arbeitet sie als Primarlehrerin. Ein gutartiger Tumor drückte ihr auf die Wirbelsäule und unterband den Nervenstrang, was zu einer Querschnittlähmung führte.

Körperliche Aktivität gab der 35-jährigen Frau aus Kriens (LU) seit jeher viel Lebensfreude. Schon vor ihrem Schicksalsschlag war sie eine «Sportskanone». Sie unterrichtete in Whistler (Kanada) Snowboard und fuhr gerne die steilsten Hänge hinunter. Heute sitzt sie im Winter im Monoskibob, fährt im Sommer Wasserski und erkundet die Seen und Meere auch beim Tauchen. «Obwohl ich mein Brevet erst seit 2008 besitze, hab ich bereits mehr als 120 Tauchgänge gemacht», sagt die Frau mit dem leuchtend orangen Haar.

**Mitten im Element**

Orangefarben ist auch Monique Schachers Tauchanzug, und breit ist ihr Lachen, als sie bei Regen in den Zürichsee eintaucht. Ein plötzlich einsetzendes Gewitter erlebt sie in zehn Metern Tiefe nur als dumpfes Rauschen der auf die Wasseroberfläche trommelnden Tropfen – es ist der beruhigende Rhythmus für ein Schwebbeerlebnis, das wie in Zeitlupe abläuft. Sie sagt: «Welch intensive Erfahrung! Ich kann langsam und tief atmen, mich elegant mit Armrudern bewegen. Ich will möglichst wenig berühren, nur schauen und geniessen.»

Wie entrückt taucht Monique Schacher nach einer guten halben Stunde wieder auf und wird von den Clubkameraden über die Stufen ins Bootshaus getragen. «Toll war's! Es ist eindrücklich, wenn du am Boden des Sees liegst



und nach oben schaut. Ich war in meinem Element.» Sie zittert am ganzen Körper vor Kälte, denn die Durchblutung ist bei Querschnittgelähmten nicht so gut wie bei Fussgängern. Doch schon bald kommt sie wieder stark ins Schwitzen, als sie sich mit der Ausrüstung abmüht. «Das Öffnen der Reissverschlüsse ist ein Krampf.» Sie ist froh, dass ihr spontan jemand beim Ausziehen hilft.

**Verschmelzen mit der Umgebung**

Tauchern geht es im See nicht nur um Fauna und Flora unter Wasser. Sie erleben viel mehr als die pure Natur beim Abtauchen. «Ich habe Freiheiten, die ich sonst leider nicht mehr kenne: Schweben, Flexibilität, Verschmelzen mit der Umgebung», nennt es Peter Landis. Auf dem T-Shirt des Querschnittgelähmten aus Hirzel (ZH) steht «Extend your Limits», erweitere deine Grenzen. Der Leiter Administration in einer Holzbaufirma ist mit einem Prusten aufgetaucht – zum 150. Mal. Grund zum Jubeln hat er nicht nur wegen dem Tauchgang-Jubiläum. Sondern auch wegen

des erhebenden Gefühls, der Ruhe im Wasser. Der 47-jährige Landis hat auch schon Tauchgänge in tropischen Meeren gemacht, beispielsweise in Oman, vor Costa Rica oder auf den Malediven. Dort sind die Unterwassererlebnisse gar noch überwältigender als in den kalten, oft trüben und dunklen Seegewässern: Sichtweiten bis zu 40 Meter, farbige Korallenriffe und eine riesige Fischvielfalt. Peter Landis schwärmt: «In diesem Reich der Tiefe werden auch alle meine Sinne vertieft. Da bin ich ganz bei mir, ich fühle mich rundum wohl. Und ich vergesse für Momente, dass ich ein Leben mit Rollstuhl führe.»



### Abtauchen

Der Verein Rollstuhl-Taucher Zürich wurde 1982 von Rollstuhlfahrern und Freunden gegründet. Die Mitglieder treffen sich regelmässig zu gemeinsamen Tauchtrainings im See und im Hallenbad. Der Club organisiert auch Tauchwochenenden in der Schweiz oder -ferien am Meer. In der Ausbildung und Zertifizierung hat sich HSA-Schweiz, die Handicapped Scuba Association, einen Namen gemacht.

Weitere Informationen: [www.rtz.ch](http://www.rtz.ch) und [www.hsa-switzerland.ch](http://www.hsa-switzerland.ch)

- 1 **Ausrüstung.** Monique Schacher bereitet die Tauchausrüstung vor.
- 2 **Integration.** Tauchkollegen helfen ihr ins Wasser.
- 3 **Erlebnis.** Peter Landis gibt das Okay-Zeichen nach dem Auftauchen.



Matthias Strupler ist Chefarzt Sportmedizin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) sowie Leiter des Swiss Olympic Medical Center in Nottwil.

## «Den gelähmten Körper besser akzeptieren»

### Matthias Strupler, welchen Nutzen haben Freizeitaktivitäten wie Tauchen und Fallschirmfliegen für Paraplegiker?

Das sind tolle Sportarten, weil im Wasser und in der Luft die Schwerkraft ausgehebelt wird. Die gelähmten Beine stören dabei wenig. Zudem stärken solche Erlebnisse und die Adrenalinschübe das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein und helfen auch, den eigenen gelähmten Körper besser zu akzeptieren. Aber wer im Sinne der Gesundheitsförderung fit sein will, sollte das Kraft- und Ausdauertraining nicht vernachlässigen.

### Weshalb ist Sporttraining für Menschen im Rollstuhl so wichtig?

Vorab einmal aus medizinischer Sicht: Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für Herz-/Kreislaufkrankheiten. Menschen, die sich im Rollstuhl fortbewegen, sind besonders davon betroffen und müssen vermehrt aktiv sein. Herz-/Kreislaufprobleme sind auch bei Querschnittgelähmten die häufigste Todesursache, Gewichtszunahme und Störungen im Cholesterin-Haushalt machen ihnen ebenfalls oft zu schaffen. Auch da sorgt Sport für Abhilfe.

### Fördert Sport auch die Selbstständigkeit von Querschnittgelähmten?

Ja, und noch mehr als bei Fussgängern korreliert bei Rollstuhlfahrern die Unabhängigkeit im täglichen Leben mit der Fitness: Wer im Rollstuhl sein Körpergewicht mit purer Armkraft fortbewegt, ist sehr auf die eigene Kraft und Ausdauer angewiesen, ansonsten ist er eher von anderen abhängig. Soziale Aspekte sind dabei auch wichtig.

### Welche Sportarten sind bei Querschnittgelähmten beliebt?

Sportarten, die Ausdauer und Kraft stärken: Ideal dafür sind Rennrollstuhlfahren und Handbike-Fahren. Auch Elektrorollstuhl-Hockey, Basketball oder Rollstuhlrugby sind hoch im Kurs. Im Winter halten sich viele Querschnittgelähmte fit, indem sie Monoskibob fahren oder Langlauf im Schlitten machen.

### Welche Ziele und Herausforderungen bestehen für die Zukunft?

Es wäre wünschenswert, wenn alle Paraplegiker einsähen, dass Sporttreiben Sinn macht. Es fördert Gesundheit und Selbstständigkeit, zudem macht es auch Spass. Das Ziel sollte, wie bei den Fussgängern, sein, Sport lebenslang zu treiben: um der Gebrechlichkeit im Alter entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu erhalten.



Mehr Informationen: [www.paraplegie.ch](http://www.paraplegie.ch)