
Inhaltsverzeichnis

1 Vorbemerkungen	1
Warum dieses Buch?	1
An wen richtet sich dieses Buch?	3
An die Betroffenen (Menschen mit Querschnittlähmung)	4
An die Angehörigen bzw. nahen Bezugspersonen	5
An die Rehabilitationsexperten und Fachpersonen	5
Beschreibung einer Querschnittlähmung	6
Literatur	7

Teil I Das Ereignis

2 Von jetzt auf gleich	11
14.Juli 1984	11
Wie kam es? Am Strand	11
Startsprung	12
Rettung	13
Ambulanz	14
Verlegung nach Pisa	15
Erste Versorgung in der Uniklinik	15
Warten	16
Unfälle	17
Rettungsflugwacht	19
15.Juli 1984	19
Zurück in die Schweiz	19
Kantonsspital Basel	19
Nach der OP	20
3 Betroffener	23
Der Unfall	23
Die Überraschung	23
Airbag-Effekt	24

Verschlucken und Husten	25
Bewusstsein über die eigene Verletzlichkeit	25
(Heilsamer) Schock	26
4 Angehörige	29
Schilderung aus Sicht der Mutter des Betroffenen	29
Nachricht	29
Erster Kontakt	30
Das Ereignis aus Angehörigersicht	31
Schock	32
5 Fachpersonal und Reha-Experten	35
Grundsätzliche Aufgabe	35
Herausforderung	35
Wesentliche, qualitative Veränderung	37
Wie lässt sich diese Stärke entwickeln, gerade in der Rehabilitation? . . .	38
Abfangjäger	38
6 Quintessenz	41
Literatur	42

Teil II Rehabilitation

7 Psychische Bewältigungsprozesse	45
Im Querschnittszentrum	45
Verlegung	45
Intensivstation	46
Schwierige Orientierung	46
Besuch des Chirurgen	47
Erste Physiotherapie	47
Eröffnung der Diagnose	48
Einige Tests	49
Die innere Antwort auf die Diagnose	49
Besuch von Eltern und Schwester	50
Gefahr	51
Ergotherapie	52
Zweite Physiotherapie	53
Schicksalsgemeinschaft	53
Spanien	54
Telefonieren	54
Musiklehrer	55
Nachts auf der Intensivstation	56
Merkmale des Erlebens	56
„Der Tetra links“	57
Versuch einer gedanklichen Orientierung	57
Glaube	59

Gebet?	59
Die Hoffnung auf ein Wunder?	60
„Mageres Schweigen“	60
Wichtige Erinnerungen und Bilder	61
Schritte	61
Bergwanderung	61
Spaghetti-Theorie	62
Bei der eigenen Identität bleiben	63
Brauchbares in der Schule gelernt?	64
Lesen	65
Die kleine Distanz	65
Erfahrung aus dem Sport	68
Quintessenz	69
8 „... etwas Besseres als den Tod findest du überall ...“	71
Die Psyche und ihre ungeahnten Entfaltungsmöglichkeiten	71
Penetrante Konfrontation mit den Tatsachen	72
Vom Glauben an ein Wunder zur konkreten Idee	73
Was ist Realität?	74
Stimmung: unabhängig von der Bewegungsfreiheit	75
Spiegel über dem Bett – Fragen	76
„Was wollen Sie beruflich machen?“	76
Erfreulich	76
Der Weg auf die Allgemeinstation	78
Höflichkeit und humorvolle Umkehr	80
Hat das Schicksal eine Logik?	81
Schulterzucken	82
Läuten oder nicht läuten?	83
Wichtigtuier	83
Raub der Seele	84
Komischer Typ	84
Solidarität? Ja, aber	86
Mobilisierung	86
Relativ	88
Geradeausliegen	88
Neues Hobby	89
Der unbewegte Sportler	90
Exkurs: der sportliche Irrtum	91
Die eigentliche Selbstständigkeit	93
Rehabilitation der Blase	94
Ergotherapie – Ärgotherapie	95
Gute Ärzte und viel Geld – keine Psychologen	96
Spontanheilung?	97
Turnhalle	98
Träume	99

Von der Wasser- zur Landratte	99
Zweck des Stehtrainings oder Fortschritt der Menschheit	100
Erstes Wochenende zuhause	101
Exkurs: CEO oder Tetra?	103
Kaffee und Kuchen	103
Die Philosophie der Momente	105
20. Geburtstag	106
Stand der Reha-Dinge	107
Unbeweglichkeit: Kurs für Fortgeschrittene	110
Gut beobachtet.	112
Gesunde Depression?	114
Wo haben Sie Schmerzen?	115
Wehe man gehorcht.	117
Der Grundzustand	118
Unsicherheit – sich selbst treu bleiben	118
Stunde der Wahrheit	119
Wie lange werde ich noch leben?	121
Noch eine Erschütterung	123
Ende der Rehabilitation	124
Quintessenz.	125
Vom Passiven zum Aktiven	126
Literatur	127
9 Betroffener: psychologische Aspekte der Rehabilitation	129
Die eigentliche Auseinandersetzung	129
Das verlorene Paradies	129
Das wiedergewonnene Paradies?	131
Abneigung gegen Verunselbstständigung	132
Stärkt oder schwächt die Rehabilitation?	133
Das eigentliche Ziel der Rehabilitation	135
Ursprung der modernen Rehabilitation	136
Angst vor Einschränkung	137
Tiefe Wurzeln	138
Psychologische Rehabilitation bei Querschnittlähmung – ein Rückblick ...	139
Vorläufer	139
Von den ersten Querschnittzentren bis zum aktuellen Forschungsstand. .	140
Außensicht versus Innensicht	141
Wegbereiter	141
Relativierende Außenperspektive	142
Phasenmodelle und ihre Problematik	143
Suizidrate und Substanzmissbrauch	144
Regression?	145
Depression und Angst	147
Das Glück der Querschnittlähmung	147

Zuschreibungsfehler	148
Außensicht.	149
Innensicht	153
Notreife	161
... und weitere Beispiele frustrativer Schläge	162
Partnerschaft?	163
Worüber des Sängers Höflichkeit bisher geschwiegen hat	163
Sexualität oder Nicht-Sexualität	165
Quintessenz.	166
Literatur	166
10 Angehörige: Die Rehabilitation und ihre psychologischen	
Aspekte	169
Interview mit der Mutter des Betroffenen	169
Schrittweise nach Hause	169
Stärkung des sozialen Umfeldes.	173
Vermittlerrolle	173
11 Reha-Experten und Fachpersonal: Verinnerlichung	
der Innensicht	175
Unsichtbare Hilfe – sichtbare Auswirkungen!	175
Der innere Zugang.	175
Was würde man nicht alles geben	177
Stärkung: Die Kraft sieht man nicht, aber die Wirkung!	178
Gleiche und stabile Flughöhe	179
Eine gewagte, aber überzeugte Empfehlung: ihre	
Wirkung, ihr Nutzen	181
Teil III Eingliederung in die Gesellschaft	
12 Von Tag zu Tag, ein Leben lang.	185
Zuhause in der engen Welt?	185
Hindernisfreies Wohnen	185
Heilmittel	187
Beziehungen und zweierlei Begegnungen.	188
Prophylaxe: das umgekehrte Peter-Prinzip	191
Faszination und Angewidertsein	192
Gehopst wie gesprungen	193
Der innere Kampf mit der Urologie	194
Zuhause in der weiten Welt!	195
Schule	195
Der Weg zur Matur	196
„Begleit-Erscheinung“	200
Eingliederung vor Rente	202
Eine andere Integration bzw. Inklusion.	205
Effektive Förderung.	206

Trainieren – trainieren – trainieren	206
Selbstständigkeit: eine Zugabe	208
Zurück in die Heimat	209
Eine weitere Selbstständigkeit	210
Führerschein	211
Mobilität als Lebensschulung	213
Abschluss der Ausbildung	214
Der feine Unterschied	217
Dissertation	220
Sympathikuserschöpfung	224
Das richtige Maß?	226
Minimaler Spielraum – maximale Ausgleichsmöglichkeiten?	226
Artefakt? Kein Artefakt!	227
Literatur	227
13 Betroffener: der lebenslange Alltag und seine psychologischen Aspekte	229
Dauer der Verarbeitung	229
Bedeutsame Faktoren	229
Qualität der Beziehungen – Beziehungsgestaltung	230
Mehr Qualität, nicht weniger!	231
Kulturelles Gut	232
Echte Kooperation	232
Der rettende Sprung	233
Literatur	234
14 Angehörige: der lebenslange Alltag und seine psychologischen Aspekte	235
Interview mit der Mutter des Betroffenen	235
Würdigung der Angehörigen bzw. nahen Bezugspersonen	237
Geht es mich etwas an? Halb oder ganz?	237
Den Angehörigen soll es gut gehen!	239
15 Reha-Experten und Fachpersonal	241
Worum es sich dreht: innere Stärkung!	241
Strukturen	241
Rehabilitation der Zukunft	242
Das Ziel	243
Teil IV Kurz und bündig	
16 Worauf es ankommt	247
Betroffener	247
Verunsicherung – Sicherheit und Zuversicht	247
Angehörige	249
Reha-Experten und Fachpersonen	250

Quintessenz.....	251
Neue Quellen schaffen: Im Detail liegt die Kraft!	253
17 Kerngedanken.....	257
Kernsatz 1.....	257
Kernsatz 2.....	257
Kernsatz 3.....	257
Kernsatz 4.....	258
Kernsatz 5.....	258
Kernsatz 6.....	258
Kernsatz 7.....	258
Kernsatz 8.....	259
Kernsatz 9.....	259
Kernsatz 10.....	260
Kernsatz 11.....	260
Kernsatz 12.....	261
Kernsatz 13.....	261
Kernsatz 14.....	261
Kernsatz 15.....	261
Kernsatz 16.....	261
Kernsatz 17.....	262
Kernsatz 18.....	262
Kernsatz 19.....	262
Kernsatz 20.....	262
Serviceteil.....	265
Weiterführende Literatur.....	267
Stichwortverzeichnis.....	271