



UMBRUCH

OB SCHICKSALSSCHLAG, NACHFOLGEREGELUNG IM UNTERNEHMEN ODER EINE PERSÖNLICHE NEUORIENTIERUNG AUF DEM ARBEITSMARKT: EIN UMBRUCH IM LEBEN HAT VERSCHIEDENE FACETTEN.

SCHICKSALSSCHLAG

EIN GESPRÄCH MIT DEM QUERSCHNITTGELÄHMTE STEFAN KELLER

NACHFOLGEREGELUNG

EIN LEBENSWERK ZU VERKAUFEN IST NICHT EINFACH



DER AUFRECHTE GANG STEHT ZU STARK IM VORDERGRUND

Seit einem Gleitschirmunfall ist Stefan Keller querschnittgelähmt. Das alte Leben musste er hinter sich lassen, neu anfangen. In die Lüfte steigt er nach wie vor gerne und erlebt das Fliegen intensiver denn je.

SABINE BORN (TEXT), BERNHARD STRAHM UND AZOOM MARTIN SCHEEL (FOTOS)

Am 26. Juni 2013 verunglückte Stefan Keller mit seinem Gleitschirm. Eine starke thermische Turbulenz hat ihn vom Himmel gefegt und buchstäblich zu Boden geworfen. Dabei hat er sich den Rücken gebrochen und eine Querschnittlähmung zugezogen. Stefan Keller ist seither incomplett paraplegiker. Das heisst, er kann aufstehen und ein paar Schritte gehen. Das Gehen ist zwar hilfreich, aber nicht mehr das Fortbewegungsmittel, das es einmal war. Stefan Keller sitzt mehrheitlich im Rollstuhl und führt mit einer neuen, anderen Motivation seine Flugschule weiter.

Was bedeutet Ihnen das Fliegen?

Fliegen bedeutet für mich nicht das ganze Leben, das wäre falsch, aber es bedeutet mir sehr viel. Wenn ich lande, sind die Sorgen zwar noch die gleichen, aber ich schaue sie anders an. Die Maschendichte der Denkmuster vergrössert sich. Das Fliegen eröffnet eine andere Sicht der Dinge, und das ist nebst dem Naturerlebnis etwas vom Wesentlichsten.

Hat sich die Bedeutung vom Fliegen nach dem Unfall verändert?

Ich erlebe das Fliegen jetzt noch intensiver. Ich habe mir lange überlegt, wieso das so ist und die Antwort darauf ist eine sehr philosophische. Wenn wir fliegen, setzen wir uns der Schwerkraft aus. Auch wenn wir im Aufwind steigen, ist eigentlich die Schwerkraft dafür verantwortlich. Sie ist ein wesentlicher Lebensfaktor. Ohne Schwerkraft gäbe es kein Leben. Wenn wir uns der Schwerkraft aussetzen, den Boden verlassen und zulassen, dass wir heruntergezogen werden, findet eine Rückkoppelung zu diesem Lebenselement Schwerkraft statt.

Und wieso ist die Schwerkraft jetzt relevanter für Sie?

Weil man auch mit dem Rollstuhl permanent der Schwerkraft ausgesetzt ist. Wenn der Boden schräg ist, fährt der Rollstuhl fort. Auf meinen vielen Reisen habe ich beispielsweise festgestellt, dass die Trottoirs nirgends so schräg sind wie in der Schweiz. Das nimmt man als Gehen nicht wahr. Und so ist mein Leben in vielen Bereichen tiefer, intensiver, gleichzeitig auch spassiger und verspielter geworden. Vor allem wurde ich auf einen Schlag alle Luxusprobleme los.

Wenn Sie sich zurückerinnern, wann wurde Ihnen die Tragweite des Unfalls bewusst?

Da gibt es gedanklich verschiedene Ebenen. Eine erste prägende Erinnerung habe ich an den Aufwachraum im Inselspital. Ich war umgeben von vielen Vorhängen, die mir wie ein Zelt erschienen, der zuständige Arzt, der hereinkam, wie ein Feldherr. Nach der Operation sagte er zu mir: «Sie haben Glück gehabt, Sie werden wieder ein bisschen gehen



Zur Person

Name Stefan Keller

Geburtsdatum 29. April 1963

Familie Eine 33-jährige Tochter, ein 32-jähriger Sohn, eine Schwiegertochter und zwei Enkel

Ausbildung und Beruf Mechaniker mit diversen Weiterbildungen, Fluglehrer und Performance-Trainer SHV/DHV/ÖAec, Diplom Systemischer Coach & Berater (CAS/ECA),

Diplom Systemischer Aufsteller (CAS/ECA), Referent

Hobbys Fliegen, Bewegung, Kochen, Lesen, Kultur, Reisen

www.stefankellercoaching.ch / www.wings4people.ch

www.fluso.ch / www.paraplegie.ch

Auch nach seinem Unfall fliegt Stefan Keller mit dem Gleitschirm und erlebt das Fliegen intensiv, denn je...

können, Blase und Darm werden aber nie mehr funktionieren wie einst.» Diesen letzten Teil habe ich überhört. Querschnittgelähmt heisst für die meisten, nicht mehr gehen können, über die vielen Ausfälle von anderen Körperfunktionen spricht man nicht, sie sind tabu.

Das stimmt. Das Schlimmste, so scheint es, ist der Verlust der Gehfähigkeit?

So die Aussensicht. Der Verlust der Gehfähigkeit ist aber nicht das Schwierigste.

Der Mensch macht die Lebensqualität in einem viel zu starken Ausmass vom aufrechten Gang abhängig. Der steht im Vordergrund, und weil auch ich diese Prägung habe – heute nicht mehr in dem Ausmass wie früher –, habe ich damals im Inselspital nur gehört: Sie können wieder gehen. Und dann hatte ich in den ersten Tagen nach der Operation einen Darmverschluss, weitere Operationen folgten und aus ein paar Tagen Inselspital wurde ein ganzer Monat ...

Bevor Sie nach Nottwil verlegt wurden.

Ja genau. Und da liegt man dann erstmal, hilflos wie ein Baby, das seine Ausscheidungen nicht im Griff hat, sich nicht einmal drehen kann. Und so ist der Unfall durchaus ein grosses Stück nochmals Menschwerdung. Schritt für Schritt erlangt man die Selbstständigkeit zurück. Man muss lernen, mit körperlichen Einschränkungen zu leben, erlangt aber eigentlich ein viel tieferes Körpergefühl als früher. Man muss das alte Leben loslassen und ein neues beginnen ...

In dem die Fliegerei immer noch eine grosse Rolle spielt.

Das war von Anfang an klar. Meine Leidenschaft fürs Fliegen habe ich in mein neues Leben mitgenommen. Als ich vom Berner Inselspital nach Nottwil verlegt wurde und im Spitalbett über die grosse Passerelle oberhalb der Bewegungshalle gefahren wurde, hat unten jemand den Parikarus eingeschaltet, eine Skulptur von Paul Gugelmann, die eigentlich selten läuft. In dem Moment hatte das für mich eine starke Symbolkraft: Da fliegt ein Rollstuhlfahrer, querschnittgelähmt, treibt das Fluggerät mit dem an, was er hat, mit seinen Händen. Ich dachte: Auch du wirst wieder fliegen ...

Das Leben schien Ihnen also weiterhin lebenswert?

Auf jeden Fall. Selbst wenn ich gar nicht mehr hätte gehen können, wäre mein Leben nicht vorbei gewesen. Auch weil ich bereits vor meinem Unfall Rollstuhlfahrer im Gleitschirmfliegen ausgebildet habe. Das, was ich jetzt zur Hauptsache betreibe, nämlich die Rolli-Fliegerei vorantreiben und damit auch Aufklärungsarbeit leisten, das habe ich bereits vorher gemacht, einfach stiefmütterlich.

Auch den Verein Wings for People, der Paraplegikern oder anderen Menschen mit einem Handicap das Gleitschirmfliegen ermöglicht, hatte ich bereits vorher gegründet. Dass ich mich mit der Thematik auseinandergesetzt habe, hat mir in der ersten Zeit geholfen, als ich mit gebrochenem Rücken im Spital lag. In ein Loch gefallen bin ich nie.

Auch weil sie wussten, sie werden wieder fliegen können? Wie war es, das erste Mal wieder in die Luft zu steigen?

Dass der erste Flug nach dem Unfall ausgerechnet am Weissenstein, meinem Hausberg, möglich war, war speziell. Die Bedingungen waren gut und das Flugerlebnis wie ein Heimkommen. Ich fühlte mich sofort aufgehoben und sicher. Ich war sehr froh, endlich wieder zu fliegen, nachdem ich elf Monate lang nicht mehr in der Luft war.

Welche Rolle spielte die Angst beim ersten Flug?

Gar keine. Es war der erste Flug im Rollstuhl und das hatte emotional schon gewisse Dimensionen. Auch die Migros Zeitung war live dabei. Der Fotograf Röbi Bösch sollte den Flug fotografieren, flog dazu im Tandem mit Chrigel Maurer, einem lieben Freund, der gleichzeitig der weltbeste Gleitschirmpilot ist. Das alles hat schon Spannungen erzeugt, aber keine Angst.

In dem Moment als ich in die Luft abhob, war ich das erste Mal für mich allein und konnte das tiefe Erlebnis geniessen. Ich stieg auf, flog dann über das Kurhaus Weissenstein hinweg und machte einen grossen Jauchzer, das war ein ganz tiefes Erlebnis.

Wie ist es zu dem Unfall überhaupt gekommen?

Die Ursache war meteorologischer Natur. Tagsüber waren die Wetterbedingungen zwar anspruchsvoll, gegen Abend beruhigte sich das Ganze aber wieder. Ich startete nach 17 Uhr, ruhig und problemlos, wurde von einer mässigen Thermik erfasst und in die Höhe gehoben. Auf einer Höhe von gut 20 Metern erfasste mich dann eine äusserst aggressive thermische Wirbelringströmung und fegte mich zu Boden, ohne mir auch nur den Ansatz einer Chance zu lassen. Solche Phänomene sind in unseren Breitengraden eher selten. Sie spielen sich kurzzeitig und kleinräumig ab. Dass man genau da hineinfliegt, ist sehr unwahrscheinlich. Aber es kann natürlich vorkommen.

Wie ist das versicherungstechnisch, wenn Sie jetzt wieder fliegen?

Gleitschirmfliegen ist keine Risikosportart. Es ist auch nicht gefährlicher, nur weil ich einen Unfall gehabt habe. Das Starten auf Rädern ist sogar einfacher, auch ungefährlicher als zu Fuss. 70 Prozent der Gleitschirmunfälle passieren bei Start und Landung. Viele davon sind Lauftechnikfehler...

Und da kommt jetzt wohl wieder die Schwerkraft ins Spiel...

Genau, wenn wir gehen, dann bilden Bein und Fuss annähernd ein Rad, aber eben nur annähernd. Wenn wir am Start rennen, schwingt unser Körperschwerpunkt im Bereich von 13 bis 15 Zentimetern auf und ab. Das heisst, wir geben dem Flügel den Befehl schneller und dann wieder langsamer zu fliegen. Auf Rädern ist das nicht der Fall, der Start ist viel effizienter.

Inwiefern?

Mein Starthelfer muss am Start nichts anderes machen, als den Stuhl loszulassen. Den Rest übernimmt die Schwerkraft, selbst bei Nullwind oder Abwind. Die grosse Kunst für den Fussgänger ist es, die Bewegung des Rades zu simulieren. Das sind ganz spannende Ansätze. Kein Fussgänger kann so leicht und schön starten wie ein Rollstuhlfahrer. Und doch erntet der Rollstuhlfahrer immer den grössten Applaus (lacht).

Das Fliegen haben Sie in Ihr neues Leben mitgenommen, die Flugschule auch, aber in veränderter Formation.

Ja, ich habe meine Flugschule von einer Fussgänger- zu einer Rollstuhl-Flugschule umfunktioniert. Auf meinen Gleitschirm-Reisen haben Rollstuhlfahrer Zugang zu Startplätzen, die Unterkünfte sind barrierefrei.

Auch bei der Ausbildung haben Rollstuhlfahrer Vorrang. Fussgänger sind zugelassen, müssen sich aber in die Ausbildung integrieren, die ich für Rollstuhlfahrer anbiete. Eine solche Ausbildung dauert zwar etwas länger, kostet auch mehr, aber die Qualität ist besser. Ich leiste da im Moment noch viel Aufbauarbeit, weil Rollstuhlfahrer ja zuerst realisieren müssen, dass sie Gleitschirm fliegen könnten.

Daneben baue ich mein Coaching auf.

Als zweites Standbein?

Ja genau, im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil ist die Berufsfindung institutionalisiert. Viele sagten mir damals, «Du wärst ein guter Coach». Das konnte ich mir durchaus vorstellen und so absolvierte ich verschiedene Ausbildungen zum «Systemischen Coach, Berater und Aufsteller».

Eigentlich begleitet mich das Coaching aber bereits mein ganzes Leben. Früher war ich in der Jugendarbeit engagiert, und auch als Fluglehrer ist man immer ein bisschen Coach. Wer eine Gleitschirmausbildung absolviert, steckt häufig in Veränderungsprozessen, diese können vielfältig sein, ein neuer Job, ein Umzug, eine Trennung oder auch nicht offensichtliche innere Hürden, die man überwinden will.

Weil man beim Fliegen immer auf sich selber zurückgeworfen wird, nehme ich als Fluglehrer solche Veränderungsprozesse wahr. Und jetzt könnte ich diese Veränderungen ignorieren oder bewusst damit arbeiten.

Ihre Coaching-Kunden kommen also häufig aus der Flugschule?

Teils, teils. Ich kommuniziere das eher zurückhaltend. Aber ich habe mehrmals erlebt, dass ein zweistündiges Coaching effizienter ist, als zwei Tage am Übungshang zu trainieren.

Was bieten Sie konkret an?

Kurz auf den Punkt gebracht, sind es Einzel- oder Gruppencoachings oder Familien- und Organisationsaufstellungen, mit denen innere Programmierungen, die uns im Alltag behindern, ins Bewusstsein geholt und dann gelöst oder verändert werden.

Umschulungen dieser Art werden von der SUVA bezahlt, nehme ich an?

Die SUVA sagt, dass sich die Kosten für die Erstrehabilitation für einen Querschnittgelähmten mit der Erstversorgung in Nottwil und den Folgekosten für Umschulung, Wohnungsumbau, Autoanpassung, usw auf rund eine halbe Million belaufen.

Wie gut diese Erstrehabilitation verläuft, das hat erhebliche wirtschaftliche Auswirkungen. Kann man sich gut in das neue Leben schicken, sind Komplikationen weniger häufig. Und das ist kostenrelevant. Dabei spielen das persönliche Umfeld, aber auch die Medien eine grosse Rolle. Nehmen wir als Beispiel Kira Grünberg, die österreichische Stabhochspringerin: Sie fällt beim Training so unglücklich, dass sie zur Tetraplegikerin wird. Die Meldungen über das furchtbar schreckliche Schicksal überschlagen sich – wieder, weil der aufrechte Gang so im Vordergrund steht.

Ein solches Schicksal ist doch auch schrecklich...

Natürlich, aber wenn man im Bett liegt und weiss, man wird nie mehr gehen können, helfen solche Mitleidsbekundungen in keiner Art und Weise, im Gegenteil – sie schwächen den Betroffenen. Das fängt ja schon mit der IV an: «invalid» oder «valid», «ungültig» oder «gültig». Aber es ist noch niemandem in den Sinn gekommen den Namen zu ändern. Ich störe mich daran, Menschen mit Behinderungen nur als Kostenverursacher zu betrachten.

Sie meinen, Menschen mit einem Handicap liessen sich besser in Gesellschaft und Arbeitswelt integrieren, als man meint?

Ja, Audi ist ein gutes Beispiel dafür. Beim deutschen Autohersteller gibt es Organisationseinheiten, deren Mitarbeitende zu zehn Prozent aus Menschen mit Behinderungen bestehen. Sie sind Teil der regulären Teams, beteiligen sich aktiv an der Gestaltung ihrer Arbeitsplätze. Aus

diesen Erkenntnissen werden die Abläufe und Produktionsverfahren der Mitarbeitenden ohne Einschränkung verbessert. Darin liegt ein wirtschaftlicher Nutzen. Die Folge sind tiefere IV-Kosten. Es braucht insgesamt einen anderen, neuen Fokus.

Zurück zu Ihrem Schicksal – Sie haben es geschafft, das Gute in Ihrem neuen Leben zu fokussieren.

Ja, für mich war immer klar: Was ich vorher gemacht habe, werde ich auch nachher tun. Aber auch ich musste das alte Leben loslassen, damit Neues entstehen konnte. Von meinem Zimmer in Nottwil aus habe ich auf eine Skulptur im Garten gesehen: «Der Lebenskreis», nicht ganz rund, vielmehr holprig, mit Narben und gerade deshalb mit einer unglaublichen Ausstrahlung. Kreise haben die Eigenschaft, sich zu schliessen. Auch für mich hat sich der Kreis geschlossen. ■■■■



Nachgefragt

bei Giusep Fry, Manager und Freund von Silvano Beltrametti

Giusep Fry gründete 1998 die GFC Sports Management AG, eine der führenden Schweizer Sportleragenturen und begleitet Athleten, Sponsoren und Events auf ihrem Erfolgsweg.

«Ich bin nicht behindert, ich werde behindert»

Am 8. Dezember 2001 fährt Silvano Beltrametti die Abfahrt von Val d'Isère – mit guten Chancen auf einen Sieg. Der Spitzenathlet stürzt schwer, durchschlägt im Bruchteil einer Sekunde eine Abweissplane und ein Hochsicherheitsnetz. Er kämpft ums Überleben. Die Diagnose: querschnittgelähmt. An seiner Seite damals wie heute: Giusep Fry, sein Freund und Manager.

Giusep Fry, was sind heute – fünfzehn Jahre später – Ihre Erinnerungen an den Unfalltag?

Am Vorabend war ich im Zimmer von Silvano – das werde ich nie vergessen. Er hat seine Faust geballt und gesagt: «Ich bin parat für morgen.» Und ich sagte zu ihm: «Komm einfach gesund ins Ziel.» Diese Energie, die er hatte, dieser Wille, diese Überzeugung. «Ich bin parat für morgen» und dann kam alles anders...

Was war Ihr erster Gedanke, als Sie den Unfall gesehen haben?

Er ist querschnittgelähmt, aber er wird überleben. Es war sehr knapp, es ging um Minuten, aber ich war überzeugt, er schafft es.

Und der erste Besuch bei Silvano?

Ich war bereits bei der Helizwischenlandung im Zielgelände dabei. Die Bergung dauerte sehr lange. Silvano spürte, wie sich seine Lunge mit Blut füllte. Er gab mir die Hand, verabschiedete

sich, bat mich, seinen Eltern ein paar letzte Worte zu überbringen. Ich fuhr dann mit dem Auto nach Grenoble. Silvano war immer bei Bewusstsein und sagte im Spital zu mir: «Ich bin gelähmt, und ich bleibe gelähmt.»

Sie mussten damals mit den Medien kommunizieren – wie haben Sie das erlebt?

In dem Moment ist es sehr entscheidend, wie man kommuniziert. Es ist wichtig, regelmässig zu informieren, proaktiv, transparent, offen. Die ersten Tage haben wir täglich ein Bulletin herausgegeben und immer kommuniziert, wann das nächste folgt. Dann warten die Medienleute, und es gibt keine Spekulationen und Selbstrecherchen bei Ärzten oder zu Hause bei Freunden und Bekannten.

Stefan Keller hat sein Schicksal erstaunlich schnell angenommen, ist das Silvano Beltrametti auch gelungen?

Vom ersten Tag an. Am selben Tag wie er wurde in Nottwil ein 12-jähriges Mädchen mit der Diagnose Tetraplegikerin eingeliefert. Das hat ihn fast stärker beeindruckt und berührt als sein eigenes Schicksal. Ich habe Silvano intensiv begleitet, war jeden Tag in Nottwil. Wir haben auch heute noch eine enge Verbindung. Gejammert hat er nie. Wenn ich jammere – und ich neige anscheinend dazu – guckt er mich manchmal von der Seite an und sagt: «Ich hätte auch manchmal einen Grund zu jammern.» Das relativiert.

Stefan Keller fliegt wieder Gleitschirm – das konnten nicht alle verstehen.

Ich sehe das absolut positiv. Silvano fährt auch wieder Ski, Monoski, Handbike, geht mit dem Quad auf die Jagd, hat sich vom Zimmermann zum technischen Kaufmann umschulen lassen. Er führt mit seiner Frau das Hotel Tgantieni in Lenzerheide und ist OK-Präsident der Weltcuprennen Lenzerheide. Er gestaltet sein Leben aktiv und mit voller Energie. Er sagt immer: «Ich bin nicht behindert, es sind bauliche Massnahmen wie Treppen, die mich behindern.» Silvano ist das geblieben, was ihn bereits als Spitzenathlet ausgezeichnet hat: eine ausserordentliche Persönlichkeit mit ausserordentlichen Stärken. ■■■■