

«Ich hatte Angst, am Rand der Gesellschaft zu bleiben»

Christian Wenk ist ein gefragter Referent zum Thema mentale Stärke. Kein Wunder: Der 37-Jährige feiert trotz Querschnittlähmung Erfolge als Arzt und Pianist. Gut zehn Jahre nach seinem folgenschweren Unfall bilanziert er: «Ich bin mutiger geworden und kann heute mehr bewegen als vorher.» Sein erstes Rollstuhltraining in der Stadt wird er aber nie vergessen.

Interview: Mathias Morgenthaler
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Herr Wenk, Sie sind Oberarzt, Pianist, Sportler, Unternehmer und Referent – schaffen Sie dieses beeindruckende Pensum trotz oder wegen Ihrer Behinderung?

CHRISTIAN WENK: Ich habe vor dem Unfall sehr viel gemacht und mache seither immer noch viel. Als Persönlichkeit habe ich mich nicht verändert. Die Wahrnehmung in der Öffentlichkeit ist eine andere. Die Leute staunen, dass ich als Paraplegiker so viel unter einen Hut bringe. Tatsächlich ist es so, dass alles ein bisschen mehr Antrieb, Zeit und Energie braucht, angefangen beim Aufstehen. Man kann sich aber sehr weit an einen normalen Alltag annähern.

Stimmt es, dass die Lebenszufriedenheit von Paraplegikern nach einiger Zeit höher ist als vor dem Unfall?

Es gibt eine Schere. Die einen hadern mit der Situation und leiden, andere schaffen es, ihre Möglichkeiten viel bewusster und dankbarer wahrzunehmen. Unsere Schwierigkeit ist, dass die Leute zuerst den Rollstuhl wahrnehmen und erst dann allenfalls die Fähigkeiten. Ein Unversehrter gilt als fähig bis zum Beweis des Gegenteils. Ein sichtbar Behinderter muss seine Umgebung mühsam immer neu von seinen Qualitäten überzeugen. Das braucht unendlich Energie. Daran kann man leicht zerbrechen.

Wie haben Sie die ersten Tage im Rollstuhl erlebt?

Vor dem Unfall war ich 186 cm gross, ein Athlet, der sich gerne in Menschenmengen bewegte, Blickkontakt suchte... es kam mir vor wie ein Flirt mit der Menge. Dann war ich plötzlich im Rollstuhl, fühlte mich handicapiert, wertlos. Ich werde nie mein erstes Stadt-Rollstuhltraining vergessen. Wir fuhren durch die Zürcher Innenstadt und ich merkte, wie sich die Passanten abwendeten, wie mir die Leute auswichen. Als wir in einem Café Halt machten, fragte die Kellnerin meine Begleitung, was ich trinken möchte. Das war ein Schock. Ich hatte Angst, am Rand der Gesellschaft zu bleiben. Erst mit der Zeit lernte ich, mich auf meine Stärken zu konzentrieren und mir das Selbstwertgefühl wieder zu erarbeiten.

Wie schafft man es, sich trotz dem Verlust auf das Positive zu konzentrieren?

Ich bin überzeugt, dass wir hier eine Aufgabe haben. Unsere Lebensgeschichte macht uns mit allen Stärken und Schwächen zu dem, was wir sind. Das zu wissen, ist in der schwierigsten Situation besonders hilfreich. Wir kön-



Ovationcy GmbH

Christian Wenk: «In den meisten Fällen behindern wir uns selber.»

nen das Verlorene beklagen oder das Erlebte dankbar als Teil unseres Lebens annehmen. Ich glaube, dass alles, was uns widerfährt, eine tiefere Bedeutung hat. Dieses Urvertrauen hatte ich schon vorher, es ist durch den Unfall nicht erschüttert, sondern bestärkt worden. Aber ich will nichts beschönigen: Natürlich gibt es Rückschläge und Tränen.

Sie sagten, Sie seien seit dem Unfall kein anderer als vorher. Hat sich dennoch etwas verändert?

Ja, ich kenne meine Ressourcen besser und empfinde mehr Dankbarkeit. Erst durch den substanzialen Verlust habe ich gelernt, wie wenig selbstverständlich alles ist, wie sehr das Leben ein Geschenk ist. Natürlich ist die Querschnittlähmung eine Einschränkung – aber das ist bei Weitem nicht meine grösste Schwäche.

Wie meinen Sie das?

Im Leben geht es doch in erster Linie darum, glücklich zu sein. Bei diesem Unterfangen stehen wir uns oft selber im Weg. Wir sind nicht mutig oder nicht ehrlich genug, bringen zu wenig Energie auf. Ich bin durch den Unfall und die Folgen mutiger geworden und kann dadurch heute mehr bewegen in dieser Gesellschaft. Andere stehen scheinbar auf der Sonnenseite des Lebens, fühlen sich aber elementar behindert. Ich erinnere mich an ein Podiumsgespräch mit drei Top-Managern und drei erfolgreichen körperlich Behinderten. Alle sechs Teilnehmer sprachen über ihre grössten unsichtbaren Behinderungen. Am Ende war im Publikum jedem klar, dass der fehlende Mut, einen Traum zu verwirklichen, oder die fehlende Einsicht, sich im entscheidenden Moment genügend Zeit zu nehmen für Partner oder Kinder, viel schwerer wiegen als die Unfähigkeit zu gehen.

Sie sind frisch verheiratet und scheinen sich überhaupt nicht eingeschränkt zu fühlen. Man liest sogar

von einem Fallschirmsprung.

Wissen Sie, was das grösste Hindernis war auf dem Weg zu meinem Fallschirmsprung? Ich musste mich überwinden, einen Laden zu betreten und mich zu öffnen, dass ich als Behinderter mit dem Fallschirm abspringen möchte. Alles andere verlief völlig problemlos. In den meisten Fällen behindern wir uns selber.

Dass Sie im Alltag auf bauliche Hindernisse treffen, ist keine Einbildung, sondern Realität.

Stimmt. Sogar in Neubauten werden viele unnötige Stufen und Schwellen eingebaut. Ich habe mich so arrangiert, dass ich gut funktionieren kann. Wenn mir eine Treppe im Weg steht, setzte ich mich auch mal auf den Hintern und ziehe den Rollstuhl nach. Meine Erfahrung ist: Das Glas ist nie halb leer oder halb voll, es ist immer fast voll. Ich habe einmal mit einem Tetraplegiker die Probe aufs Exempel gemacht: Auf einem ersten Blatt listeten wir Dinge auf, die ausser Reichweite sind; auf einem zweiten diejenigen, die noch möglich sind oder möglich werden könnten. Die zweite Seite war am Ende wesentlich voller. Wenn jemand, der weder Hände noch Füsse brauchen kann, mehr Ressourcen als Einschränkungen hat – wer in unserer Gesellschaft sollte dann mehr Punkte auf der Verlustseite haben?

Wie kann es gelingen, Menschen mit Behinderung auch im Berufsalltag besser zu integrieren?

Wir werden es uns nicht mehr lange leisten können, Menschen mit Behinderung auszugrenzen und über den Sozialstaat zu finanzieren. Mein neues Projekt setzt genau hier an. Ich will wissenschaftlich beweisen, dass Menschen mit Behinderung am Arbeitsplatz gleich gut oder häufig sogar besser sind. Mich fragt heute niemand mehr nach meiner Behinderung, wenn ich mich um eine Arztstelle bewerbe. Ich will dazu beitragen, dass andere Menschen mit Behinderung die gleiche Erfahrung machen und Vertrauen geniessen, bevor sie sich bewiesen haben.

Kontakt und Information:

www.christianwenk.ch

Christian Wenk (37) ist als Oberarzt im interdisziplinären Notfallteam der Klinik St. Anna in Luzern tätig. 2009 bis 2010 arbeitete er im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil. Wenk war international erfolgreicher Duathlet, bevor er im September 2000 beim Radtraining in Japan frontal in ein falsch geparktes Auto fuhr. Seither ist er querschnittgelähmt. Nebenberuflich tritt Wenk als Pianist und Referent auf. Aktuell baut er in Wiesbaden das «Christian Wenk Center for DisAbility & Society» auf, das Grundlagen für eine bessere Integration von Menschen mit Behinderung in den Arbeitsmarkt schaffen soll. Wenk ist verheiratet und wohnt in Dagmersellen.