

# benefit

## Vorausschauen

Wer frühzeitig plant, spart später wertvolle Zeit ein. Denn sicheres Arbeiten kostet nur wenig Aufwand.

→ Seite 4



## Profitieren

Stabile Prämien und zurückbezahlte Reserven: CEO Felix Weber erklärt, wie die Suva den Werkplatz Schweiz entlastet.

→ Seite 10



## Motivieren

Sebastian Tobler sitzt seit einem Unfall im Rollstuhl. Auch wenn er damit hadert: Er schafft es, andere zu begeistern.

→ Seite 20



# Bewegung treibt sein Leben an

**Auf seinem Mountainbike verliert Sebastian Tobler wegen eines kleinen Buckels das Gleichgewicht und stürzt heftig. Trotz Helm ist der 43-Jährige seither Tetraplegiker. Ein Schicksal, das er schwer akzeptieren kann. Umso mehr, weil die Bewegung Motor und Mittelpunkt seines Lebens war.** Text: Nadia Gendre // Bild: Keren Bisaz

«Tetraplegiker zu sein, ist echt besch... und unglaublich hart. Das muss einfach gesagt sein!» Sebastian Tobler nimmt kein Blatt vor den Mund. Er redet offen und gerade heraus, auch über seine Behinderung als Folge des Sturzes vor drei Jahren. Er trainierte die Jungen des Clubs «La Pédale Bulloise» im Bike-Park von Plaffeien FR, als es passierte. Mit dem Helikopter wurde er ins Paraplegiker-Zentrum nach Nottwil transportiert, wo er die nächsten neun Monate verbrachte. In dieser körperlich wie psychisch sehr belastenden Zeit haben er und seine Familie manche Träne vergossen.

**«Ich kann anderen etwas geben – das tut enorm gut.»**

## Einmal Sportler, immer Sportler

Vor dem Unfall trainierte Sebastian Tobler mehrere Stunden pro Woche: Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skifahren oder Klettern. Ob alleine oder mit seiner Frau Violette und den vier Kindern: Hauptsache, er war in Bewegung. Oft waren sie zusammen unterwegs, etwa auf Entdeckungstour geheimnisvoller Grotten. Das Glück war praktisch perfekt. Bis zu seinem Unfall, der nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Familie lähmte. Und die sich neu organisieren musste. «Ich habe schnell realisiert, dass meine Nächsten ebenso betroffen waren und ihre Stimmung von mir abhing.» Von da an unternahm er alles, um ein Höchstmass an Selbstständigkeit und guter Laune wiederzuerlangen. Dank des Sports und viel Beharrlichkeit verbesserte er nach und nach seinen körperlichen und mentalen Zustand.

Heute kann Sebastian Tobler seine Arme und Hände wieder einsetzen. Er verbringt pro Woche bis zu 25 Stunden im Fitnessraum im Untergeschoss seines Hauses. Tobler liebt Herausforderungen, er will an seine Grenzen gehen, darüber hinausgelangen und Fortschritte erzielen. Das ist auch seine Motivation. Noch diesen Sommer will er zur weiteren Rehabilitation nach San Diego reisen. «Ich möchte auch wieder schwimmen...», fügt er mit Schalk hinzu.

Noch nie war ihm so bewusst, wie wichtig Bewegung für sein Wohlbefinden ist und dass richtige Ernährung wie ein Medikament wirkt. Nun nutzt er seine Kenntnisse als Sportler, um seine Angehörigen oder

Bekannte, die wieder Sport betreiben möchten, zu coachen. «Meist bin ich von anderen abhängig, hier kann ich ihnen etwas geben. Das tut enorm gut», lächelt er. Bereits bietet er auf Youtube Bewegungsübungen für Menschen mit Behinderungen an.

## Einfallreiche Projekte

Sebastian Tobler kam in Schweden zur Welt, ist eigentlich Appenzeller, wuchs aber im Kanton Waadt auf. Er wurde Planungsingenieur, denn Mechanik und Autos begeisterten ihn schon früh. Als perfekt Zweisprachiger (Französisch/Deutsch) erteilt er an der Fachhochschule Biel als Dozent für Fahrzeugbau Kurse und betreut Diplomprojekte. Zweimal die Woche fährt er mit dem Auto dorthin. «Er ist sehr anspruchsvoll», berichtet Andrea Giacchetto, einer seiner Studenten. «Aber wir lernen sehr viel. Er fördert unsere Kompetenz und erzieht uns zur Perfektion.»

Ingenieur Tobler geht davon aus, dass die Fähigkeiten der Leute unterschiedlich sind. Er verlangt jedoch von allen auf ihrem Niveau das Maximum und drängt sie so aus ihrer Komfortzone, um neue Lösungen zu finden. Unter seinen Projekten befinden sich auch solche im Zusammenhang mit Behinderung. Zum Beispiel die Entwicklung eines Rollstuhls mit orthopädischem Sitz oder mit einem System zum Training der Beine, während der Stuhl von Hand angetrieben wird. Der Professor möchte verschiedene Bewegungen kombinieren und den parallelen Einsatz verschiedener Muskeln fördern. Dank seiner Talente als Sportler und Ingenieur hat er bereits ein Trike entwickelt, ein Velo mit drei Rädern, das mit den Armen angetrieben wird, wobei die Beine über eine Mechanik mitbewegt werden. «Mehrere Kollegen und Studenten haben mir geholfen, das Trike zu verbessern», erklärt er stolz. Zurzeit ist er dran, ein kommerzialisierbares Modell zu entwickeln.

«Ich habe heute akzeptiert, dass ich gewisse Tätigkeiten nicht mehr ausführen kann.» Trotz der Umstände ist Sebastian sehr gläubig geblieben. Er glaubt an Gott, an seine Familie, an seine Freunde und an das Leben. «Das Leben ist ungerecht», schliesst er. «Aber ich will dennoch etwas Gutes daraus machen.»



Der Sport als weiterhin wichtiger Teil seines Lebens: Sebastian Tobler