



YVONNE LUGINBÜHL (56) spielt daheim gern Ball und ist glücklich mit ihrer winzigen, aber rollstuhlgängigen Wohnung in Zürich.

Ich wohne seit 1991 in diesen vier Wänden im fünften Stock. Die Wohnung misst 25 Quadratmeter. Das reicht für mich. Ich besitze alles, was für mich nötig ist. Ich habe Zerebralparese; als ich auf die Welt kam, hing mein Leben an einem Faden. Seit meiner Geburt verbringe ich die meiste Zeit im Rollstuhl.

In diesem Haus an der Röschibachstrasse in Zürich hat es achtzehn Wohnungen für mobilitätsbehinderte Menschen. Nein, nein, es ist kein Heim. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner schaut sich selbst und organisiert die Spitex oder die Pflege. Autonomie ist uns wichtig. Im Notfall rufen wir die Hausassistentin oder per Knopfdruck das Rote Kreuz.

Vor zwei Jahren brannte es in einer Wohnung. Man muss sich das mal vorstellen! Im ganzen Haus leben Menschen, die nicht gut oder gar nicht gehen können. Innerhalb von vier Minuten war die Feuerwehr da. Wir haben sensible Melder, und das Feuer konnte rasch gelöscht werden. Einmal wurde bei mir eingebrochen – bei einer behinderten Frau, verrückt. Der Dieb

erbeutete Geld und eine Kette. Heute ist nichts mehr zu holen bei mir.

Sehr froh bin ich über die unterfahrbare Küche, die elektrischen Rollläden, den Türspion auf Sitzhöhe und das grosse Badezimmer. Mein Wohnzimmer ist gleichzeitig Küche, Arbeitszimmer, Bibliothek, Bewegungsraum und Schlafzimmer. Dazu kommen der Flur und ein geräumiges Badezimmer. Zwischen 7.30 und 8.30 Uhr kommt die Spitex und hilft mir bei der Toilette. Da ich oft schon länger wach liege und nicht selbst aufstehen kann, lese ich noch im höhenverstellbaren Bett. Die Spitex-Helferin zieht mir spezielle Schuhe an, damit ich den Schritt von der Bettkante zum Rollstuhl machen kann. Dann rolle ich zum WC, nachher zur Dusche. Das braucht Zeit.

Die Morgentoilette auch: meistens knapp anderthalb Stunden. Unter der Dusche verwöhne ich mich mit einem feinen Duschmittel. Ich liebe Düfte und bestelle im Internet immer wieder eine andere Sorte. Manchmal fährt im Bett die Spastik ein, und die Koordination der Muskeln gelingt nicht. In diesem Fall lasse ich das Duschen weg.

Ich mag das Schwimmen, die Physiotherapie oder nur schon einfache Ballspiele in der Wohnung. Tagsüber lese ich oder arbeite an meinem Fernstudium «Sachbuchautorin». Nach dem Studium werde ich meine Biografie schreiben. Darauf freue ich mich.

Jeden Freitagabend fahre ich mit dem Behindertentransport der Stadt Zürich ins Kino. Ich mag das Filmpodium und das Kino Kosmos. Warum? Sie sind behindertengerecht. Mit dem öffentlichen Verkehr reise ich nicht gerne, da gerate ich regelmässig in Stress. Die Hektik ist nichts für mich.

Gemächlich ist es umso mehr in meiner Wohnung. Besucherinnen und Besuchern fällt auf, wie meine Orchideen schön blühen, und sie meinen, in der Wohnung seien spezielle Schwingungen, die den Pflanzen guttun. Die Besucherinnen sagen, sie spürten diese Wellen und würden ruhiger werden. «Frau Luginbühl, bei Ihnen kann ich Energie tanken», sagte einmal eine Spitex-Frau. Ich musste lachen. Meine Meinung ist: Meine Langsamkeit strahlt Ruhe aus, und die Menschen spüren, dass ich sie gut mag.