

# Den Alltag im Rollstuhl erleben

Das neue Paraforum in Nottwil zeigt, wie Querschnittgelähmte ihren Alltag meistern und auf welche Hindernisse sie dabei stossen.

Fabienne Mühlemann

Der Ausstellungsraum ist aufgebaut wie eine gewöhnliche Wohnung, mit Zimmern, Sofa, Fernsehen, Küche, Tischen. Beim genaueren Betrachten fallen allerdings kleine Details auf, die in einer üblichen WG wohl nicht zu finden sind. So hat es in den Zimmern keine Stühle, unter der Küche fehlen die Schränke und die Spiegel sind allesamt tief angebracht.

Diese Wohnung, die mit sieben Räumen ausgestattet ist, bildet das Kernstück des neuen Besucherzentrums Paraforum beim Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Es wird aufgezeigt, warum eben diese Details wichtig für die Lebensqualität von Querschnittgelähmten sind. Der Besucher wird durch vier fiktive Charaktere, die zusammen dort im Rollstuhl leben, und mittels Audioguide durch die Wohnung geführt. Sie zeigen dem Besucher, welche Hindernisse sie als Querschnittgelähmte im Alltag bewältigen müssen.

## Der Tag wird akribisch geplant

In der Küche gibt es für die Bewohner beispielsweise einen am Tablar im Schrank befestigten Hebel, mit dem sie die Lebensmittel zu sich hinunterziehen können. Es gibt auch einen Knopf, mit dem die Höhe der Ablage mitsamt Küchenherd verändert werden kann. Für Tetraplegiker Peter Roos, der einer der vier Protagonisten spielt, ist es wichtig aufzuzeigen, dass «querschnittgelähmte Menschen in ganz normalen Wohnungen mit kleinen baulichen Anpassungen leben».

Für etwa 75 Prozent der Betroffenen ist der chronische Schmerz eine der grössten Einschränkungen in ihrem Leben. Aber auch das tägliche Katheterisieren und die regelmässige Darmentleerung gehören dazu. Der Besucher lernt, wie Querschnittgelähmte ihren Tag daher akribisch planen müssen. Auf einer Tafel mit Post-its werden die Bewohner daran erinnert, wann sie neue Katheter bestellen müssen, wer ihnen heute ins Bett hilft und dass sie



Im neuen Paraforum in Nottwil erfahren die Besucher Hintergründe über das Leben als Paraplegiker und können sich auch selbst in einen Rollstuhl setzen.

sich bei den SBB anmelden, damit ihnen in den Zug geholfen wird.

Jeden zweiten Tag erleidet in der Schweiz eine Person eine Querschnittlähmung. «Es ist daher wichtig zu wissen, wie querschnittgelähmte Menschen ihren Alltag meistern. Nur so können wir ihre Anliegen verstehen»,

sagt Joseph Hofstetter, Direktor der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Ein weiteres Ziel sei es, die junge Generation mit der interaktiven und multimedialen Ausstellung noch gezielter ansprechen zu können.

Die Wohnung der vier Hauptcharaktere erreichen die Besucher durch

einen Lift, der sich alle sechs Minuten öffnet. Dieser befördert sie ins obere Stockwerk, wo sie zuerst in einen dunklen Raum geführt werden. Beim Betreten wird ein Video an die Wand projiziert, in dem sich Stefan, Sarah, Matteo und Christine vorstellen. Ihre Charaktere sind unterschiedlich, jeder hat

eine andere Geschichte. Trotzdem führen sie ein harmonisches Leben auf 400 Quadratmetern.

Die Zimmer der vier Protagonisten sind individuell an ihre Geschichte angepasst. Stefan liebt Reisen und hat daher eine grosse Weltkarte an die Wand gepinnt. Bei Sarah dreht sich alles ums

## Auf dem Sempachersee ist Teamwork gefragt

**Flossfahrt** In Filmen werden Flösse gebaut, wenn sich die Protagonisten von einer einsamen Insel retten müssen. Im Rahmen von Dynamo Sempachersee kann man eine solche abenteuerliche Flossfahrt in der Realität miterleben. Stationen gibt es rund ums Gewässer. Die Routen führen dem Ufer entlang, und die gemächliche Fahrt ist auch für Kinder geeignet. Am Donnerstag konnten wegen Wind und Wetter aber nicht alle Stationen ihren Betrieb aufnehmen. Doch in Nottwil war es möglich.

Zwei Helfer wurden dort zunächst in die Kunst des Flossfahrens eingeweiht. Danach durften auch Floss-Laien das hölzerne Gefährt betreten. Vom Ufer der Seebadi aus betrachtet sah es relativ einfach aus, auf dem Floss zu rudern. Es besteht aus sechs Blechfässern, auf welchen Palettbretter auf einer Fläche von 25 Quadratmetern montiert wurden. Zwölf Personen finden Platz darauf.

Damit auf dem Floss ein echtes Ruder-Gefühl aufkommt, wurden an Sitzflächen kleine Rädchen angebracht, die auf Schienen vor und zurückfahren. Für

echte Profis sollte eine solche Fahrt kaum Probleme bieten, für Unerfahrene wurde das Vorhaben aber doch schwieriger: Welche Seite muss nun stärker rudern? Wie weicht man gekonnt einer Boje aus? Und wie bewegt man die Beine richtig? Doch auch wenn diese Fragen zunächst nicht korrekt beantwortet werden konnten und das Floss mal auf die falsche Seite abdrehte: Ein Fahrt macht wirklich Spass.

Das Konzept hat Fredi Trütsch, Lehrer der Stiftungsschule Einsiedeln, entwickelt. Vor einem Jahr ruderte Trütsch mit 30 Schülern in fünf Tagen von Luzern nach Flüelen. Dazu hatten sie ein riesiges Floss gebaut. Das erste habe er vor rund 15 Jahren konstruiert, welches noch eher klein war. Darauf folgte ein zweites. Das nächste Projekt sei dann 75 Quadratmeter gross gewesen und bot Platz für 35 Personen. Dieses habe er extra fürs Dynamo Sempachersee auseinandergenommen. Damit noch viele weitere Personen eine abenteuerliche Flossfahrt erleben können.

Fabienne Mühlemann



Bis zu zwölf Personen können bei der Flossfahrt auf dem Sempachersee mitmachen.

Bild: Boris Bürgisser

## Feuer und Wind zur Eröffnung



Zur Eröffnung in Nottwil starteten am Abend zwei Heissluftballons.

Bild: Boris Bürgisser

Die Geschichten entsprechen nicht dem echten Leben der Schauspieler. Einzig die Lähmungshöhe ist wahrheitsgetreu. Die Verantwortlichen haben sich fiktive Geschichten ausgedacht, damit sie dem Besucher die unterschiedlichen Themen aufzeigen können, die Querschnittsgelähmte beschäftigen. Wie die Projektleiterin Agnes Jenowein sagt, war das Herausfiltern von eindrucksvollen Themen auch die grosse Schwierigkeit bei der Planung des Zentrums. «Eine Querschnittslähmung bringt unzählige Facetten aus Alltag, Rehabilitation und Reintegration in Familie, Beruf und Gesellschaft mit sich», so Jenowein.

### Besucher sind begeistert

Der Bau des Paraforums, das von der Agentur Steiner Sarnen Schweiz AG entwickelt wurde, startete im Februar 2018 und kostete rund 8,7 Millionen Franken. Es wurde vollumfänglich durch zweckgebundene Spenden finanziert. Das Besucherzentrum eröffnet im Rahmen der Gewerbeausstellung Dynamo Sempachersee und ist für alle Interessierten geöffnet. Die ersten Besucher zeigen sich berührt von der neuen Attraktion. «Mir hat es sehr gefallen und ich bin beeindruckt, wie komplex die ganze Wohnung aufgebaut ist», erzählt Besucher Urs Baumgartner aus Schenkon. Es sei auch interessant, mehr über das Leben von Querschnittsgelähmten zu erfahren, auch weil seine Frau eine solche Person betreut.

Der Luzernerin Eva Wyss gefällt vor allem die Individualität der Protagonisten. Sie selber sitzt seit 14 Jahren im Rollstuhl und hat durch die Ausstellung einige Dinge entdeckt, die sie auch für ihre Wohnung umsetzen will. Eva Wyss: «Es gibt mir Motivation, selber wieder aktiv zu werden.»

### Hinweis

Das Paraforum ist ab dem 9. September von Dienstag bis Sonntag geöffnet. Der Eintritt zur Ausstellung ist frei. Mehr Infos unter [www.paraforum.ch](http://www.paraforum.ch)

**Ballonfahrt** Die Vorbereitungen für den Heissluftballonstart liefen am frühen Abend auf dem Areal der Schweizerischen Paraplegiker-Stiftung auf Hochtour. Während die Besucher noch den Apéro im Zelt nebenan genossen, stand Patrik Schmidle auf dem Feld neben den ausgebreiteten Ballonhüllen, die ein Volumen von 3700 Kubikmetern fassen. «Die Arbeiten vor dem Start dauern meistens rund 20 Minuten – wenn man geübt darin ist», erzählt Patrik Schmidle mit einem Zwinkern.

Denn geübt, das ist er. Vor 39 Jahren fuhr der Chef der Firma Ballon Service Buchrain erstmals in einem Korb mit. Am Donnerstag war er für die Organisation der Ballonstarts in Nottwil zuständig. Er sagte: «Wegen des schlechten Wetters fahren wir nur mit zwei Ballons, eigentlich wären acht rund um den See geplant gewesen.» Auch könne man wegen der schlechten Sicht nur auf rund 700 Meter hochfahren. «Normalerweise fährt man auf 2000 Metern, um die Aussicht in vollen Zügen geniessen zu

können», so Schmidle. Er wagt sich trotzdem in die Luft: «Als Ballonfahrer muss man das Wetter im Griff haben.» Ansonsten könne nicht viel passieren. «Es gibt nur sehr wenige Unfälle mit Heissluftballons.»

Die Wetterbedingungen waren tatsächlich nicht ideal. Am Nachmittag regnete es kurz, pünktlich zum Start um 18.15 Uhr war es aber wieder trocken. Zunächst wurde die Luft innerhalb der Ballonhülle mittels eines Ventilators erwärmt. «Der Ballon fliegt, wenn der Temperaturunterschied 70 Grad zur Aussentemperatur beträgt», erklärt Schmidle. Die Passagiere Jana Brunner und Sandro Häller halfen beim Aufblasen der Hülle. Die beiden 19-Jährigen aus Nottwil und Buttisholz fuhren zum ersten Mal in einem Ballon mit. «Ich habe ihn eingeladen», sagt Brunner. «Ich freue mich, dabei zu sein, und bin gespannt, wie das so wird», fügt Häller hinzu. Sobald die Ballonhülle genügend aufgeblasen war, stiegen die beiden mit den anderen Passagieren in den Korb.

Währenddessen wurde in regelmässigen Abständen die Luft mit Gasbrennern erhitzt. Einer der Passagiere rief aus: «Das ist ganz schön heiss hier drin». Der Ballon, mit einem Eigengewicht von 500 Kilogramm, begann sich langsam vom Boden zu heben – insgesamt kann er bis zu 1,5 Tonnen transportieren.

Und weg war der Ballon. Im Zeitlupentempo flog er über den Sempachersee hinfort, in die geplante Richtung nach Sempach und Emmenbrücke. «So genau kann man das aber gar nicht planen», meinte Schmidle im Voraus. Der Heissluftballon werde je nach Windrichtung fortbewegt. «Wir schauen, wohin uns das Wetter treibt, und suchen dann eine Wiese, auf der wir landen können», sagte der Ballonfahrer. Eine Landung sei mit dem Ballon sehr präzise möglich. «Auf dem Weg nach unten geben wir dann unserem Mitarbeiter am Boden Bescheid, damit er weiss, von wo er uns abholen muss.»

Zéline Odermatt



Bild: Boris Bürgisser (5. September 2019)

Schwangerwerden als Paraplegikerin. Christine liebt das Malen und hat daher extra ein Pult mit einer speziellen Abrundung, damit sie sich richtig positionieren kann. Bei Matteo geht es ums Erwachsenwerden. In seinem Zimmer findet man Videospiele, viele Poster und Themen zu Sexualität.

## Seilklettern auf Rädern

**Hindernisparkours** Eine grosse Holzkonstruktion steht mitten auf dem Vorplatz des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) in Nottwil. Es hat Rampen, steile und weniger steile. Bis auf ein Hindernis, einige Rillen am Boden, ist die Strecke aus Holzbrettern flach gebaut. Der Parcours sieht nicht allzu schwierig aus, es hat keine Kletterelemente oder sonstige Kraftübungen. Das Schwierige daran ist, dass er in einem Rollstuhl bewältigt werden muss.

Zwei Helferinnen vom Turnverein Nottwil instruieren vor dem Start und messen die Zeit. Ein ungewöhnliches Gefühl für die interessierten Besucher, die sich an den Parcours wagen, sich für einmal auf diese Art und Weise fortzubewegen. «Das Geradeausfahren ist am schwierigsten, und am Anfang muss man sich daran gewöhnen, beim Angeben der Räder die Balance zu halten», sagt Christoph Brunner aus Nottwil. Dafür sei die steilste Rampe, auf der er rund vier Meter hochfahren musste, kein Problem gewesen. «Mit dem Seil, das dort befestigt war, hat das ganz gut geklappt.» Es war für ihn das erste Mal in

einem Rollstuhl. «Es hat Spass gemacht, über den Parcours zu fahren. Wenn ich das tagtäglich bewältigen müsste, sähe die Situation natürlich anders aus.» Davon habe er grossen Respekt.

Auch der Nottwiler Thomas Zimmermann, dessen Firma einer der Sponsoren des Parcours ist, hat sich den Hinderniskurs nicht entgehen lassen. «Es ging relativ ring. Mit den Handschuhen konnte ich den Rollstuhl bei der steileren Rampe nach unten schön fahren lassen.» Mehrere Schulklassen besuchten ebenfalls den Standort Nottwil am Donnerstag für die Eröffnung des Dynamo Sempachersee. Der zwölfjährige Ditmir Gasni versuchte sich am Parcours mit seinen zwei Kollegen. Die drei eiferten um die Wette. «Es hat grossen Spass gemacht», sagte der Zwölfjährige nach seiner Runde.

Einer der Parcours-Absolventen hatte einen kleinen Vorteil. Der Nottwiler Feuerwehrkommandant Stephan Allemann ist schon mal in einem Rollstuhl gefahren, denn er arbeitet für das SPZ. Er wollte nun mal testen, wie gut er sich in einem Parcours mit dem Rollstuhl



Auch Ditmir versuchte sich am Parcours vor dem GZI-Gebäude. Bild: Boris Bürgisser

fortbewegen kann. «Es ging relativ gut. Mit den Stützen hinten am Rollstuhl, die ein Kippen nach hinten verhindern, ist es einfacher, als im normalen Rollstuhl zu fahren.» Im Gegensatz zu Christoph Brunner fand er die Kurven am schwierigsten. «Das Geradeausfahren hatte ich im Griff», so Allemann.

Der Parcours ist ein Teil des «Spiels ohne Grenzen» am Dynamo Sempachersee. Einzelpersonen können spontan den Parcours ausprobieren, oder man kann sich als eine Fünfergruppe anmelden und so viele der zwölf Disziplinen rund um den Sempachersee absolvieren, wie man möchte. Als Fünfergruppe nimmt man am Wettbewerb teil, wenn das Team mehr als fünf Disziplinen absolviert hat. Neben dem Rollstuhl-Parcours kann man beispielsweise auf dem Campus Sursee bei der Luzerner Polizei einen LKW ziehen oder im Hallenbad den Wasser-Ninja-Parcours absolvieren. Die besten acht Teams des «Spiels ohne Grenzen» erhalten einen Preis.

Zéline Odermatt