

Auf der Abschlussreise springt Chantra Flückiger kopfüber in den Pool. Sie prallt mit dem Kopf auf den Boden. Seit dem Unfall ist sie querschnittgelähmt. Durch hartes Training und durch ihren festen Willen kämpft sie sich ins Leben zurück. Athena Tsatsamba Welsch

# Plötzlich gelähmt

## Chantras neues Leben im Rollstuhl



Bild: Athena Tsatsamba Welsch

Chantra Flückiger sitzt seit zwei Jahren im Rollstuhl. Durch ihren festen Willen und durch hartes Training lebt sie heute nahezu selbständig.

Es passierte im Sommer vor zwei Jahren. Chantra Flückiger feiert mit ihren Schulkollegen die bestandene Berufsmaturität in Šibenik, Kroatien. Am Abend des 12. Juli 2010 geschieht der fatale Unfall, der das Leben der damals 23-jährigen unwiderruflich verändert. Chantra springt kopfüber in den Pool an einer Stelle, in der das Wasser nicht tief genug ist. Mit dem Kopf stößt sie direkt auf dem Boden auf. «Es gab einen ganz lauten Knall als ich mit dem Kopf aufge-

schlagen bin.» Nach dem Aufprall kann sie sich nicht mehr bewegen, schluckt zu viel Wasser, wird ohnmächtig. Freunde ziehen sie aus dem Wasser und alarmieren den Rettungswagen. Da der Rettungsdienst aus noch heute ungeklärten Gründen nicht zum Ferienhaus fahren will, bringen Freunde sie mit dem Mietauto ins nächstgelegene Spital. «Die Ärzte haben einen Schock bekommen, als sie auf den Röntgenbildern gesehen haben, dass zwei Wirbel kaputt sind.» Mit

dem Krankenwagen wird sie in einer achtstündigen Fahrt in eine Spezialklinik nach Zagreb transportiert und notoperiert, bevor die Rega sie einen Tag später ins Schweizer Paraplegiker-Zentrum nach Nottwil fliegt.

### Diagnose und Rehabilitation

Chantra sitzt im Rollstuhl. Sie hat eine inkomplette Tetraplegie<sup>1</sup>. «Im Bereich der Halswirbelsäule ist ein Teil der Nerven gerissen, ein anderer Teil gequetscht», erklärt sie. Ihre rechte Körperseite ist gelähmt, die linke Körperseite kann sie zu 30 Prozent bewegen. Oft wünscht sie sich ihre alten Fähigkeiten zurück. Mal gelingt es ihr besser, mal schlechter mit der Situation fertig zu werden. Und da gibt es noch etwas, was der jungen Frau zu schaffen macht. «Dass ich Darm und Blase nicht mehr kontrollieren kann, belastet mich mehr als die Tatsache, dass meine Beine nicht funktionieren.» Um den Darm anzuregen, verwendet sie jeden Morgen ein Zäpfchen. Fast 20 Minuten dauert es, Urin abzulassen; dafür benutzt sie alle vier Stunden einen Einwegkatheter. «Manchmal geht die Zeitrechnung nicht auf.» Solche Momente sind für die junge Frau besonders schlimm. Für einen Augenblick hält sie inne. Dann fährt sie fort: «Für eine Querschnittgelähmte geht es mir heute sehr gut. Wirklich.» Das sei nicht immer so gewesen.

## Rehabilitation

An den ersten Monat nach dem Unfall erinnert sich Chantra nicht. «Diese Zeitspanne ist aus meinem Bewusstsein gelöscht, ich lag im künstlichen Koma», erzählt sie. «Vielleicht war das auch besser so», fährt sie unverblümt fort. «Als ich aus dem künstlichen Koma geholt wurde, konnte ich nicht mehr sprechen, wurde weiterhin künstlich beatmet und ernährt.» Mit den Maschinen und Apparaten um ihr Bett herum, hat sie sich nie anfreunden können. Deswegen hat Chantra sich nie hängen lassen, sondern zielstrebig trainiert, um wieder sprechen, selbständig atmen und feste Nahrung zu sich nehmen zu können. Neun Monate war sie in Nottwil. Durch hartes Training, Physio-, Ergo-, Reit-, Sport- und Wassertherapie hat sie es geschafft, wieder möglichst selbständig leben zu können.

## Chantras Alltag

Ihre Eltern leben getrennt. Chantra und ihr Freund haben sich sieben Monate nach dem Unfall getrennt, mittlerweile ist er aber ein guter Freund geworden. Einen grossen Halt bekommt Chantra von ihren Freunden. Um sich mit ihnen zu treffen, benutzt sie einen elektrischen Rollstuhl, den sie mit der linken Hand bedienen kann. Chantra geht gerne Shoppen, Essen, ins Kino und sogar Tanzen. Viel Freizeit hat sie jedoch nicht. Chantras Tagesablauf ist genau strukturiert. An vier Tagen in der Woche hat sie Therapien im Zentrum für Paraplegie der Uniklinik Balgrist. Dort stehen Hippotherapie (Reittherapie), Physiotherapie und

Krafttraining auf dem Programm. «Nach den Therapien bin ich ganz schön kaputt.» Chantra legt sich zu Hause erstmal hin, bevor sie sich um alltägliche Dinge wie aufräumen, Wäsche waschen, einkaufen und kochen kümmert. Mit hilfreichen Tricks schafft sie es, ihren Alltag selbständig zu organisieren. «Ich fand heraus, dass das Essen mit leichtem Camping-Besteck viel einfacher ist und dass ich Hosen besser im Sitzen anziehen kann als im Liegen. Die Zähne putze ich mit einer elektrischen Zahnbürste, das braucht weniger Kraft.» Chantra macht fast alles selbst, auch wenn Pflegekräfte anwesend sind. «Den Transfer vom Rollstuhl ins Bett schaffe ich mittlerweile alleine.» Nur beim Transfer auf den Duschrollstuhl lässt sie sich helfen, um nicht auszuruhsen.

## Zukunftspläne

Chantra wohnt in einem betreuten Wohnheim für Behinderte im Zürcher Seefeld. Ihre alte Wohnung musste sie aufgeben. Ihr Traum ist es jedoch, wieder in den eigenen vier Wänden zu wohnen und eine Betreuung von der Spitex zu erhalten. Finanziell ist das derzeit nicht möglich. «Eine eigene Wohnung kann ich mir nicht leisten. Meine amtliche Beiständin erhält meine IV-Rente, davon zahlt sie u. a. den Wohnplatz, die Krankenkasse, medizinische Kosten und teilt mir 300 Franken Sackgeld im Monat zu.» Vom Sackgeld zahlt sich Chantra das Natel, den Internetzugang und Zigaretten. In Zürich fühlt sie sich wohl. «Die Hindernisse in der Stadt sind wirk-

lich überwindbar. Schön wäre jedoch, wenn noch mehr Restaurants rollstuhlgängig wären.» Im Rollstuhl alt zu werden, das stellt sie sich schwierig vor. «Jetzt bin ich fit und selbstständig. Wenn ich irgendwann nicht mehr alleine ins Bett gehen kann und zu einer bestimmten Zeit hingelegt werde, davor habe ich Angst.»

Chantra ist gelernte Köchin. Diesen Beruf kann sie nicht mehr ausüben. Doch sie will unbedingt arbeiten, nicht als Beschäftigungsmassnahme, sondern sie will beruflich noch was erreichen. Sie möchte eine Ausbildung im kreativen Bereich machen, vielleicht Grafikerin werden. Mit dem Gehalt könnte sie sich einen weiteren Traum verwirklichen. «Den Führerausweis machen und ein eigenes Auto fahren, das wäre toll.» Zunächst stehen ihr noch zwei Operationen bevor, am rechten Oberarm und an der rechten Hand. Chantra hat ihren Lebensmut nie verloren, sie glaubt fest daran, dass sich Körperfunktionen noch immer verbessern können. Auch privat hat Chantra einen sehnlichen Wunsch. «Ich würde gerne einen lieben Freund finden, mit dem ich mein Leben teilen kann.»

<sup>1</sup> Tetraplegie ist eine Lähmung, die durch eine Schädigung des Rückenmarks im Bereich der Halswirbelsäule bedingt ist. Die Muskulatur der Arme, der Beine und des Rumpfes ist gestört. Inkomplett bedeutet, dass neurologische Funktionen auch unterhalb des Lähmungsniveaus vorhanden sein können. Bei einer kompletten Tetraplegie sind keine Funktionen mehr vorhanden.