

**Der folgende Artikel hat Christine Heim, Präsidentin Verein EQUILIBRIUM, für die Zeitschrift von AGILE (Behinderten-Selbsthilfe Schweiz) geschrieben:**

## **«Gleichstellung im Alltag hautnah erlebt»: Tramfahren als Hürde**

**Der öffentliche Verkehr sollte für alle zugänglich sein. Für etliche Menschen sind volle Züge und Busse dagegen unüberwindbare Barrieren. Für Menschen mit Angsterkrankungen ist manchmal nur Aussteigen die (Not-)Lösung.**

Von Christine Heim, Präsidentin Verein Equilibrium

Für viele Menschen gehört das Benützen der öffentlichen Verkehrsmittel zum täglichen Leben. Auch wenn es nicht zu den allerliebsten Ritualen gehört, drängeln sich viele morgens und abends in die vollen Züge und Busse. Sie sind dies gewöhnt.

### **Tramfahren mit Angstzuständen**

Wenn ich in die Stadt will, benütze auch ich das Tram. Das geht jedoch nicht jedes Mal. An manchen Tagen kann ich kein vollbesetztes Tram besteigen. Ich bekomme Angstzustände. So auch an jenem späteren Nachmittag, als ich wieder nach Hause wollte. Ich beobachtete genau wie viele Menschen an dieser Haltestelle ausstiegen. Es erschien mir ideal, diese Haltestelle und dort das Tram zu benützen. Doch beim nächsten Stop stiegen sehr viele Menschen ein. So viele, dass mich einige Menschen berührten. Ich fühlte mich nicht mehr wohl und wurde nervös und sehr unruhig. Nach zwei weiteren Haltestellen musste ich das Tram verlassen, weil ich es nicht mehr aushielt. Ich bekam Angstzustände und hatte das Gefühl zu ersticken. An der frischen Luft angekommen, konnte ich endlich «dure schnufe» und mich beruhigen. Ich lief zwei Haltestellen weiter und beobachtete immer wieder, wie viele Leute noch im Tram waren. Nach der vierten Haltestelle bemerkte ich, dass das Tram nicht mehr so besetzt war und konnte – noch ein wenig unruhig – erneut in das Tram einsteigen. In einem Tram, das nur wenig besetzt war, konnte ich danach ruhig nach Hause fahren.

### **Aussteigen als Notlösung**

Solche Situationen gibt es immer wieder. Wenn ich auf das Tram oder den Bus angewiesen bin, ist das nicht so schlimm. Denn ich kann, wenn nötig, das Gefährt schnell verlassen. Was mache ich in einem Zug, der erst nach einer Stunde hält? Oder was mache ich in einem Flugzeug? In diesen Situationen merke ich immer wieder, wie meine Krankheit mich an Grenzen bringt. Ich habe gelernt, mich auf längeren Reisen gut vorzubereiten. Medikamente und oder Notfalltropfen können mir dann helfen. Es gibt jedoch Tage, an jenen ich nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein kann. Zu viel Angst liegt an diesem Tag in mir; dann setze ich mich in mein Auto und fahre sicher und ruhig ans Ziel.

Niemand merkt, dass ich oft solche Schwierigkeiten habe, in die Öffentlichkeit zu gehen. Solche Tage kommen immer wieder vor. Das sind Einschränkungen der Menschen, die an Depressionen leiden, die fast niemand bemerkt und von Menschen, die, die sich immer mal wieder aus der Öffentlichkeit zurückziehen.

Es gibt noch ganz viele andere Situationen in denen ich die Öffentlichkeit meide. Die Benützung des öffentlichen Verkehrs ist eine davon.