

**Zeitschrift:** Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung  
**Herausgeber:** Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behinderter (Schweiz) [ab 1993]  
**Band:** 32 (1990)  
**Heft:** 1: Behinderung : Frau  
  
**Artikel:** [Gedicht]  
**Autor:** Personenl, Regina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-157957>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ich, die ich mich heute noch  
manchmal erschreckt  
abwende vor dem  
eigenen Spiegelbild  
im unvermeidlichen  
Schaufenster.

Ich, die ich vorsorglich Kleider  
im Laden nicht  
anprobiere,  
um der Konfrontation  
auszuweichen.

Ich, die ich niemals  
kurzärmlig herumlaufe,  
weil man sonst die  
Lähmung  
zu stark sehen könnte.

Ich, die ich zeitweise mich  
schäme, vor anderen  
jungen Leuten  
ins Tram zu steigen  
und deshalb auf die  
nächste  
Strassenbahn warte.

Ich, die ich es als Demütigung  
erfahre,  
mich vor anderen Leuten  
die Treppe hochzuwinden.

Ich, die ich Angst und Panik  
empfinde,  
wenn ich an das Wort  
«Badeanstalt» denke.

Ich, die ich jetzt auf dem  
Weg bin,  
solche Gefühle  
einzuordnen  
und ich selber zu sein...

Regina Personeni, 1975