

# "Krank wird nur, wer Probleme hat"

Aus dem Wochenblatt "Warnow Kurier" und der Zeitschrift "Mach mal Pause" (H. Bauer Verlag, Hamburg) vom Oktober 2002  
Von Suzanne Moenck



Zum Einkaufen fährt "Zebin" mit dem Dreirad (links). Das Buch der Schlaganfall-Patientin "War ich nicht tot genug" gibt es ab sofort im Buchhandel.

Fotos D. Heidelberg

"Alle sieben Jahre ändert sich der Mensch"; heißt es im Volksmund, und dieser Zeitabschnitt spielt in Religionen wie Naturwissenschaften eine große Rolle. Manchmal werden die Änderungen brutal eingefordert, so wie bei S... (47). Doch heute, sieben Jahre nach ihrem schweren Schlaganfall, ist sie glücklicher als je zuvor. "Ein wenig tot ist gut fürs Leben" - so etwas kann nur ein Mensch sagen, der schon mal "ein wenig tot" war. Ein Mensch wie Sabine, die sich Zebin Gernlach nennt. Weil sie so gern lacht. Nach einem Schlaganfall lag die damals 40-Jährige zehn Tage im Koma, konnte sich nicht rühren, nicht mal die Augenlider bewegen und nahm doch alles wahr, was um sie herum passierte.

Sie hörte auch, wie die Ärzte ihrer Familie am Krankenbett erklärten, dass sich ihr Zustand kaum ändern werde. Doch sie gab nicht auf, lernte mühsam wieder zu essen, zu sprechen, zu laufen. Und sie lebt heute ein Leben, das ihr besser gefällt als ihr altes.

"Früher habe ich immer gemacht, was andere wollten und gehofft, dass sie mich schon auf den richtigen Weg bringen", sagt Zebin. In einem kleinen Dorf aufgewachsen, heiratete sie mit 20 Jahren Karl, half in seinem Elektrofachbetrieb mit und bekam zwei Kinder, Christoph (26) und Annika (25). Sie fügte sich in die Gattinnenrolle, wie Familie und Nachbarn sie für sie vorsahen. 17 Jahre lang, dann zog sie mit ihrer Tochter fort, die Scheidung lief.

Die gelernte Erzieherin war glücklich, einen Job gefunden zu haben und eigenes Geld zu verdienen. Was zählte da, dass sie unter ihrer herrschsüchtigen Chefin, die sie bei heimlich "SS-Elli" nannte, litt? "Oft bin ich mit Bauchschmerzen zur Arbeit, aber ich sah keinen anderen Weg als Augen zu und durch." Zigaretten, anderthalb Schachteln am Tag, sollten das

Durchhalten erleichtern. Doch an einem schönen Sommertag im August 1995 zogen Körper und Seele die Notbremse: Blutpfropf im Gehirn - Schlaganfall! Einen Riesen-Schritt in ein neues Leben leitet Zebin ein halbes Jahr später ein, als sie schon im Reha-Zentrum speziell behandelt wird. Die Eindrücke aus dem Koma spuken ihr noch immer im Kopf herum, und auf den Rat ihrer Psychologin hin beginnt sie, sich den Albtraum am Computer von der Seele zu tippen, Buchstabe für Buchstabe, manchmal nur einen Satz am Tag.

Die intimen Beschreibungen, geprägt von Angst und Hilflosigkeit, tragen später Überschriften wie "Angefesselt" und "Versuchskaninchen". Eine Therapeutin überzeugt sie, den Erfahrungsbericht zu veröffentlichen, um so dem Irrglauben entgegenzuwirken, dass Patienten, die sich nicht äußern können (Locked-in-Syndrom), auch nichts empfinden. ("War ich nicht tot genug?", ISBN 3-89811-875-4, BOD, 13 Euro)

Auch den Kampf, um den eigenen Körper täglich einen Hauch mehr unter Kontrolle zu bekommen, skizziert Zebin im Buch. Doch wenn sie heute Besuchern in ihrer gemütlichen Zweizimmerwohnung gut gelaunt gegenüber sitzt, wird deutlich, dass sie lieber nach vorn sieht. So wie schon in den ersten wachen Tagen im Krankenhaus: "Ich wusste, dass ich krank bin, aber ich wollte nie akzeptieren, dass etwas zurückbleibt."

Zurückgeblieben sind eine Lähmung im linken Arm, ein nicht voll funktionsfähiges linkes Bein, Augen, die bei schnellen Bildwechseln ein wenig hinterhereiern, schleppende Aussprache. Doch fest klingt die Stimme der 47-Jährigen, wenn sie sagt: "Außenstehende empfinden die Beeinträchtigungen mehr als ich. Ich arbeite lieber an den Lösungen."

Dafür geht die Lüneburgerin regehnäßig zu Krankengymnastik, Ergo- und Reittherapie. Sie lebt allein, ihre Tochter hilft aber zum Beispiel beim Kochen und putzen. Jeden Tag ist Zebin zwei, drei Stunden mit einem Therapie-Fahrrad unterwegs, zum Einkaufen und oft auch zum Bahnhof, um mit dem Zug nach Hamburg, zum Shoppen, zu fahren. Fast vergessene Hobbys wie das Fotografieren hat sie wieder aufgenommen. Und sie kümmert sich um die von ihr vor fünf Jahren gegründete Selbsthilfegruppe "Reden ist Gold" - "auch wenn ich selbst dort nicht mehr viel lernen kann"; stattdessen steht eine Sprachheiltherapie an. Denn: "Wer Sprachprobleme hat, wird schnell abgestempelt als blöd."

Dabei hat Zebin heute mehr zu sagen als früher. Aufklärung über die Volkskrankheit Schlaganfall ist ihr wichtig. "Niemand denkt, dass es einen selbst trifft." Vorbehalte gegenüber Behinderten kennt sie aus eigener Erfahrung, auch sie sind Thema in Gedichten, Kurzgeschichten und einem Buch, an dem sie schreibt - mit dem Stempel Frührentnerin gibt sich Zebin nicht zufrieden, ihr neuer Beruf heißt Autorin.

Was für Sabine im früheren Leben undenkbar war, laut, gar öffentlich, ihre Meinung zu sagen, sich einzumischen, macht Zebin im neuen Leben keine Angst mehr. Zu ihren Überzeugungen steht sie. Beispiel: "Krank wird man nur, wenn man Probleme hat. Aber die meisten lassen sich nur physisch heilen und ändern nichts an ihrem Leben." Zebin hat vieles geändert: Beruf, Freundeskreis, auf den Körper hören, der Seele Luft machen.

Selbstsicher sagt sie: "Ich fühle mich wohler als früher, trotz meiner Behinderung. Anscheinend war der Schlaganfall nötig, um mir die Augen zu öffnen."