

«Ich habe zwei Geburtstage»

Sie wollte sich nur kurz hinlegen. Als Sandy Fischl aufwacht, ist nichts mehr so wie früher. Wie sie sich nach einer Hirnblutung zurück ins Leben kämpfte.

«Ich habe mich nie gefragt, warum mir das passiert ist, sondern warum ich es überlebt habe.» Sandy Fischl erinnert sich noch genau an den schicksalhaften Sonntagnachmittag vor acht Jahren. Sie war damals 29 Jahre alt und im 6. Monat schwanger mit Kilian. Sie schlief zwei Stunden. Als sie wieder aufwacht, ist sie halbseitig gelähmt. Ihr Glück: Trotz aller Warnungen vor schädlicher Strahlung liegt das Handy neben dem Kopfkissen – auf der richtigen Seite. «Wäre das am Samstag oder Montag passiert, wäre ich tot gewesen, da niemand bei mir gewesen wäre und jede Minute zählt», stellt sie rückblickend fest. Doch so konnte sie ihren Mann im Wohnzimmer anrufen: «Andi, ich kann mich nicht mehr bewegen!» Von da an weiss sie nichts mehr.

Im Universitätsspital Zürich entdecken die Ärzte ein geplatzt Gefäss, das blutet. Diagnose: Hirnblutung. Das missgebildete Blutgefäss im Gehirn hatte sie, ohne es zu wissen, schon seit Geburt. Das Problem bei einer Blutung im Kopf: Das Blut kann nirgendwohin, es entsteht ein Druck und dieser zerstört das Hirngewebe. Die Operation dauerte 14 Stunden. Sie zeigt die Narbe auf ihrem Kopf, die aber dank einer praktischen Kurzhaar-Frisur gut verdeckt wird. Die zerstörte Hirnmasse habe die Grösse einer kleinen Faust. Zum Glück ist das Sprachzentrum nicht betroffen. Sie sei wieder ganz die Alte mit ihrer lauten Klappe, bestätigt ihr

Umfeld. Doch ihre Liebsten waren damals starr vor Sorge, denn nach der Operation lag Fischl einen Monat lang im Koma. Dass man sich an einen ganzen Monat seines Lebens nicht erinnern kann, ist für sie nicht tragisch. Für die Angehörigen war es schlimmer, weil sie nicht wussten, ob Sandy überhaupt wieder aufwacht, und falls ja, welche bleibenden Schäden sie davontragen würde. Sie selbst gesteht: «Für mich kam die schlimme Zeit erst danach.»

Kilian ging von alleine

Als zwei Wochen nach der Operation keine Herzschläge mehr zu hören waren, holten die Ärzte ihren Sohn mit einem Kaiserschnitt. «Kilian hat mich gerettet. Er gehört zur Familie und steht im Familienbüchlein. Totgeboren heisst es dort.» Da sie so viele Medikamente bekam, wäre ihr Sohn vielleicht behindert zur Welt gekommen. Ihr Ehemann hätte sich dann um eine halbseitig gelähmte Frau und um ein krankes Kind kümmern müssen. «Kilian hat sich für uns beide geopfert, damit wir wieder aufstehen konnten. Das gab mir auch die Kraft weiterzumachen. Ich sagte immer: Er ist nicht umsonst gestorben. Ich bin ihm das schuldig.» Sie ist sich sicher: «So tragisch es auch klingen mag, ich wäre gesundheitlich jetzt nicht an diesem Punkt, wenn er überlebt hätte. Es hat alles irgendwie einen Sinn.»

Zurück im Leben

Das Aufwachen aus dem Koma ist nicht wie im Film: Perfekt geschminkt und innerhalb einer Minute «Hallo, da bin ich wieder!» Es braucht Zeit. Sie habe in der Aufwachphase viel geschrien, hatte «Stress-Träume». «Während der wachen Momente dachte ich zuerst noch, ich träume. Aber es ist so und bleibt so, es ist kein schlechter Traum», musste sie schmerzlich feststellen. Viel später und wieder daheim hatte sie Angst

einzuschlafen. Auch ihr Mann hatte Schwierigkeiten, neben ihr im Bett zu liegen. Beide mussten wieder Vertrauen gewinnen, dass nichts passiert. Das Risiko, dass etwas nachwächst und sie einen weiteren Hirnschlag erleiden könnte, ist laut Neurologe verschwindend gering. Am Anfang hatte sie auch bei jedem Kopfweh ein mulmiges Gefühl. Heute muss sie noch alle zwei Jahre ein Bild machen, um den Verlauf zu kontrollieren. Das habe sie beruhigt. Zusätzlich nimmt sie Medikamente, da wegen der Hirnnahe ein Epilepsie-Risiko besteht.

Schritt für Schritt

Nach dem Spital-Aufenthalt musste sie in der Rehaklinik Zihlschlacht/TG wieder lernen, was sie vorher schon konnte und, was jeder kann. Sechs Monate lang kämpfte sie sich zurück ins Leben. Sie war auf der linken Seite komplett gelähmt. Normale Körperfunktionen verweigerten ihren Dienst. Wasserlösen ging zu Beginn nur mit Katheter, die Stuhlentleerung erfolgte mit abendlichen Einläufen. «Am erniedrigendsten war, als ich es im Rollstuhl nicht mehr rechtzeitig auf die Toilette schaffte.» Doch Eitelkeiten sind hier fehl am Platz. Ihre blonde Mähne wurde vor der OP abrasiert. «Das ist egal. Deine Haare sind echt das letzte Problem, wenn du nicht mehr alleine essen und aufs WC kannst. Wenn du aus dem Koma erwachst, freust du dich, dass du überhaupt noch lebst.» Mit einem Augenzwinkern fügt sie an: «In der Reha kannst du höchstens diejenige mit den schönsten Trainerhosen sein.» Die Klinik wurde zu ihrem zweiten Daheim. Sie schloss Freundschaften, die bis heute anhalten. «Mein zweites Leben hat dort angefangen. Ich habe zwei Geburtstage.»

Auf den 11.11.2011 hatte sie sich lange gefreut. Doch der Hirnschlag machte ihr einen Strich durch die

Rechnung. So feierte sie ihren 30. im geschmückten Personalrestaurant der Klinik. Und: Sie schaffte an jenem Tag die ersten Schritte mit dem Stock.

Alltag mit Yolanda und Max

Bis heute bleibt der linke Fuss komplett gelähmt. Ein orthopädischer Schuh und eine Schiene helfen, dass sie nicht ständig über ihn stolpert. Die 37-Jährige sieht es positiv: «Mein Leben hat sich entschleunigt. Ich durfte die Langsamkeit entdecken.» Ihre linke Hand sei zwar da, bekommt aber seit dem Schlag keine Befehle mehr vom Gehirn und kann deshalb nicht mehr gut greifen. In der Reha war es schwierig, überhaupt eine Beziehung zu einem Körperteil aufzubauen, welches man eigentlich gar nicht spürt. Das war die

Geburtsstunde von Yolanda, der gelähmten Hand mit Eigenleben. Inzwischen kennt man Yolanda im ganzen Umfeld. Sie gehört dazu.

Sogar einhändig Autofahren kann sie dank eines Joysticks fürs Blinken und Hupen auf dem Lenkrad. Sandy Fischl darf aber nur noch einen Automaten fahren. «Das ist kein grosser Verlust», scherzt ihr Mann dann immer. Er war es auch, der sie unterstützte, wieder arbeiten zu gehen. «Ich brauche das, damit ich wenigstens mit einem Bein im normalen Leben stehe.» 20 Prozent ist sie bei derselben Firma wie vorher angestellt, auf zwei Halbtage verteilt. Nicht mehr als Vermögensberaterin, sondern im Backoffice. Sie kann sich Zeit lassen, tippt mit einer Hand. Um nicht abgestempelt zu werden, kämpft die junge Frau gegen Vorurteile. «Das Bild eines behinderten Menschen ist stigmatisiert. Man ist primär nie intelligent, attraktiv oder humorvoll. In erster Linie ist man immer behindert.» Die Blicke auf der Strasse merke sie nicht, weil sie sich aufs Gehen konzentrieren muss. Trotzdem zeigt sie Verständnis: «Ich schaue ja auch, wenn jemand anders ist, als man sein sollte.»

Vor fünf Jahren kam Max zur Welt. Für ihn ist es normal, dass sein Mami für alles etwas länger braucht. Auch

seine Kleidung muss praktisch sein. Ohne Knöpfe, damit sie ihn einhändig anziehen kann. Nur ins Hallenbad kann sie nicht mit ihm. «Einhändig schwimmt man halt immer im Kreis!» Sie muss bei der Vorstellung laut herauslachen. Dafür stand sie auf

den Skiern. Ein Privatlehrer führte sie an einer Slalom-Stange. Auch wenn man es ihr nicht ansieht, sie ist meist sehr müde und muss sich nachmittags hinlegen. Oft hört sie dann den Spruch: «Wie gerne würde ich jetzt auch schlafen gehen!» Nur kann sie es sich nicht aussuchen. Das Telefon liegt dann immer noch neben ihr.

«Die Behinderung gehört zu mir. Ich bin heute zufriedener als früher», stellt sie abschliessend fest und schaut dabei ihre Hand an. Yolanda schmückt ein Armkettchen, auf dem *inzwischen drei Namen eingraviert* sind. Vor 18 Monaten kam Gian zur Welt – ihr dritter Sohn.

Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheits-sendung am Samstagabend auf SRF1.

«Sieben Leben»

Die eindrückliche Lebensgeschichte von Sandy Fischl sowie sechs weitere Porträts ehemaliger Patienten der neurologischen Rehaklinik Zihlschlacht/TG sind im Buch «Sieben Leben» von Autor Michael Lampart nachzulesen. Erhältlich für CHF 24 in der Rehaklinik Zihlschlacht AG, unter: m.boetschi@rehaklinik-zihlschlacht.ch.

Mehr zur Rehabilitation nach Hirnschlag oder Hirnverletzung in der aktuellen Sendung. Nachzuschauen auf www.gesundheit-heute.ch



Wichtige Stütze für Sandy Fischl (hier erneut schwanger und mit Schiene) ist ihr Mann Andi. zVg.



Spieluhr auf dem Bauch: Die schwangere Sandy Fischl lag einen Monat im Koma. zVg.



SRF 1

Sendung vom Samstag,
9. März 2019, 18.10 Uhr:

Wach während der Operation

gesundheitheute
wohldosiert informiert