

Aus heiterem Himmel: Der Schlaganfall und seine Folgen (Jürg R. Schwyter, Universität Lausanne)

Der Schlaganfall

Es war am 20. Februar 2009. Ich hatte eine starke Erkältung und fühlte mich auch sonst nicht so gut. Kopfweh plagte mich und ein schmerzhaftes Halsweh. Ich beschloss die Universität anzurufen – damals war ich ein 45-jähriger Englisch Professor der Sprachwissenschaft an der Universität Lausanne – dass ich heute nicht kommen könnte, und ich machte mir einen Kamillentee. Dann setzte ich mich ans Pult, um die E-Mail anzuschauen und die wichtigsten Nachrichten – wenigstens die – zu beantworten. Ich war gerade an der ersten E-Mail als mich, aus heiterem Himmel, der Hirnschlag traf. (Natürlich wusste ich dies noch nicht!) Ich lag neben dem Stuhl und ich konnte mich nicht rühren, nicht mal ein bisschen. Auch konnte ich nicht sprechen – was mir zum Verhängnis wurde, als mich meine Schwester Raphaela immer wieder, und wieder anrufen wollte, doch nur den Telefonbeantworter erreichte. Am folgenden Tag mobilisierte sie sodann eine Nachbarin und auch den Concierge; ohne Erfolg. Schliesslich rief sie die Polizei und einen Schlosser und liess die Tür aufbrechen. Dies war 36 Stunden nachdem ich den Schlaganfall gehabt hatte.

Rekonvaleszenz

Ich wurde ins CHUV (Kantons- und Universitätsspital) gebracht und, nach den nötigen Abklärungen und Untersuchungen, war der Fall klar: Hirnschlag mit nachfolgender Hirnblutung. Sofort wurde mit Physiotherapie begonnen (ich war rechts vollkommen gelähmt), aber die neuro-psychologischen Untersuchungen ergaben ein noch düstereres Bild: ich hatte fast vollständige oder „totale Aphasie“ (d.h. sprechen und auch verstehen sind quasi auf null gesunken). Daher beschlossen mein Partner Gunter und meine Schwester einen Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik Valens; wenn die Sprache nur ein bisschen zurück kommt, dann sollte es in meiner Muttersprache sein, also Schweizer Deutsch. Nach nur zehn Tagen – es war der 3. März 2009 – wurde ich also mit der Ambulanz nach Valens gebracht. Es begann eine intensive, sehr intensive Zeit: zweimal pro Tag Logopädie, zwei- bis dreimal Physiotherapie und Ergotherapie, dreimal pro Woche schwimmen und MTT (medizinische Trainingstherapie), und so weiter, und immer wieder Selbsttraining und üben, üben, üben. Die Logopädie insbesondere war ein durchschlagender Erfolg (ich hatte einen zweisprachigen, englisch / schweizerdeutschen, Logopäden), aber auch die Physio- und Ergotherapie hatten ganz klar ihre Ziele mehr als erreicht (nur ein Beispiel ist das Treppensteigen, das man in Lausanne unbedingt beherrschen muss!). Nach vier Monaten konnte ich wieder zurück nach Lausanne – ich konnte mehr oder weniger gehen und auch Schweizer Deutsch und Englisch (noch etwas mit einem Akzent) wieder reden und verstehen. Nur mit dem rechten Arm haperte es noch, und mit dem Französisch und auch dem Italienisch – und sonst noch mit irgendwelchen Kleinigkeiten, wie das Bedürfnis zu am Mittag schlafen zu müssen oder meine geradezu unglaubliche Kälteempfindlichkeit (es wird mir wohl so ab 30°).

Längerfristige Perspektiven und Akzeptanz

In Lausanne gingen die Therapien weiter, fünf an der Zahl pro Woche (zwei Ergo- und zwei Physiotherapien, sowie eine Logopädie auf Englisch und auf Französisch abwechslungsweise). Ich mache nach wie vor Fortschritte – was nicht selbstverständlich ist nach dreieinhalb Jahren – mit dem rechten Arm / der rechten Hand beispielsweise, die sich grob motorische wieder bewegen lassen, oder auch mit der Sprache, vor allem auch mit dem Französischen, das sich wieder gut passiv beherrsche und – viel weniger gut – aktiv. Ich kann von Glück reden, dass ich ein wirklich gutes Therapeuten-Team habe! Zu guter Letzt bin ich auch wieder an der Universität tätig. Zu 40% – doch brauche ich für 40% gemachte Arbeit, ungefähr 80% bis 100% der Zeit. Dies sind die guten, positiven Schritte, doch auch gibt es andere. Beispielsweise kann ich keine Vorlesungen mehr halten, einfach weil es zu anstrengend ist und ich sehr, sehr schnell ermüde; oder ich kann schlecht einkaufen gehen, Bestellungen im Restaurant aufgeben und telefonieren, weil ich, wenn ich gefragt werde und schnell antworten muss, im wahrsten Sinne “lost for words” bin. Natürlich gibt es auch Strategien dies zu kontern: anstelle von Vorlesungen gebe ich Seminare, und auch diese nicht mehr allein (“team-teaching”); oder beim Einkaufen nehme ich einen Zettel in die Tasche, auf dem steht, was ich möchte. Das alles hilft, ist jedoch sehr weit weg vom Alltag vor dem Schlaganfall. So sehr, dass ich begonnen habe, die Zeit in ein “vor” und ein “danach” einzuteilen. “Vor” dem Schlaganfall heisst Beruf, Universität und Erfolg; “danach” musste ich alles wieder von Neuem erlernen und üben, üben, üben (vor allem, für mich sehr wichtig, mit Sprachen). Alles geht viel, viel langsamer, auch gemächlicher, und einiges kann ich wohl nicht mehr machen (mit der rechten Hand schreiben, richtig rennen, Italienisch parlieren, et cetera). Aber auch da gilt: es geht immer irgendwie und der Erfolg, wenn auch ein etwas anderer, bleibt auch so nie ganz aus.

Dieser Artikel wurde geschrieben mit „Dragon Dictate: Spracherkennung für Mac OS X“ wegen teilweiser Lähmung der rechten Hand. Ich möchte mich herzlich bedanken bei den Ärzten/innen und Pfleger/innen des CHUV und der Klinik Valens, dem Therapeutenteam hier in Lausanne, und dem Care Manager meiner Krankenkasse.