

„Von einer Minute auf die andere war alles anders“

Seit dem Schlaganfall ihres Mannes lebt Monika Novak zwischen Pflege, Bürokratie und kleinen Momenten des Glücks. Sie und ihr Mann Klaus aus Bregenz zeigen, wie viel Stärke in leisen Gesten steckt.

Von Martin Begle
martin.begle@neue.at

Es war ein Montagabend, als Monika Novak den Satz hörte, der ihr Leben veränderte. Ihr Mann Klaus war gerade in die Küche gegangen, als er rief: „Schatz, hilf mir mal!“ Ein Ruf, der ihr bis heute im Ohr geblieben ist. „Ich wusste sofort, wie spät es ist“, sagt sie. „Klaus lag auf der Eckbank, die rechte Hand hing schlaff, der Fuß gehorchte nicht mehr, die Sprache verwaschen. Da habe ich gewusst: das ist ein Schlaganfall.“ Trotzdem handelte sie – wie sie heute sagt – „völlig irrational“. Statt die Rettung zu rufen, griff sie zuerst zum Handy und wählte die Nummer der Tochter. „Man funktioniert in so einem Moment nicht logisch. Man ist in Panik.“

Schwere Hirnstammbulutung. Klaus Novak überlebte eine schwere Hirnstammbulutung, vier mal sieben Zentimeter groß. Drei Wochen lang lag er im künstlichen Tiefschlaf, mitten in der Corona-Zeit, ohne Besuchserlaubnis. „Das war das Schlimmste“, sagt Monika leise. „Zwei Wochen lang durfte niemand hinein. Ich wusste nicht, ob er mich jemals wieder erkennt.“ Danach folgten Wochen in der Reha in Rankweil. Zuerst ohne Sprache, ohne Bewegung, ohne Möglichkeit, sich mitzuteilen. „Jeden Tag wollte er uns etwas sagen, aber wir sind nicht

draufgekommen“, erinnert sie sich. Dann, ganz langsam, kamen die Worte zurück und mit ihnen die Hoffnung. „Dass er geistig voll da ist, war das größte Geschenk.“

Wenn Klaus heute spricht, braucht er Zeit. Die Worte kommen mühsam, Satz für Satz, manchmal nur einzelne Wörter. Aber jeder Blick, jede Geste zeigt, dass er genau weiß, was er sagen will. „Ich hab alles noch im Kopf“, sagt er schließlich, kämpft sich durch die Silben. „Aber ... die rechte Seite ... macht ... nicht mehr mit.“ Dann lächelt er. Es ist kein resigniertes, sondern ein trotziges Lächeln.

Ein neues Leben. Heute, fünf Jahre später, lebt Klaus Novak in einem Pflegeheim im Vorderwald. Rechtsseitig gelähmt, aber geistig klar. Er malt, hört Musik, besucht Museen, telefoniert jeden Abend mit seiner Frau. „Klaus liebt Musik, von Phil Collins über Tina Turner bis Bryan Adams. Musik hält ihn jung.“ „Wenn Musik läuft ... geht's mir gut“, bringt Klaus mühsam hervor. Monika legt ihm sanft die Hand auf die Schulter. „Das ist besser als jede Medizin“, sagt sie. Sie besucht ihn zwei- bis dreimal die Woche und holt ihn regelmäßig heim. „Er ist zu jung für ein Pflegeheim“, sagt sie. „Ich möchte, dass er so oft wie möglich rauskommt.“

Der Alltag hat sich komplett verändert. Monika, selbst nach einer Operation stark einge-



„Klaus lag auf der Eckbank, die rechte Hand hing schlaff, der Fuß gehorchte nicht mehr, die Sprache verwaschen. Da habe ich gewusst: das ist ein Schlaganfall.“

Monika Novak,
Klaus' Ehefrau

schränkt, musste lernen, neu zu leben. „Ich habe gelernt, alles zu organisieren, zu kämpfen, Anträge zu schreiben, Hilfe zu suchen. Für mich und für ihn.“

Liebe, Bürokratie und Geduld. Das Leben mit einer Behinderung sei nicht nur körperlich, sondern auch bürokratisch eine Herausforderung. „Ich musste für den behindertengerechten Umbau unseres Autos vier verschiedene Förderanträge stellen, obwohl alle Stellen am selben Tisch sitzen: Land, Sozialministerium, Krankenkasse, Pensionsversicherung. Jeder will andere Unterlagen. Warum kann man das nicht zentral machen?“

Derzeit kämpft sie um die Bewilligung einer motorisierten Schiebehilfe für den Rollstuhl. „Ich schaffe die Steigungen nicht mehr allein“, sagt sie. 5500 Euro kostet das Gerät, die Genehmigung steht noch aus. „Ich schreibe Begründungen, lege Gutachten bei, und dann warte ich. Man weiß nie, ob etwas bewilligt wird.“

Trotz allem verliert sie nicht den Mut. „Ich habe im ersten Jahr viele Tränen vergossen. Aber irgendwann habe ich verstanden: Man darf sich nicht aufgeben. Ich habe Gesprächstherapie ge-



Klaus hat für sich Zeichnen und Malen als neue Leidenschaft entdeckt.

macht, das hat mir sehr geholfen.“ Heute sagt sie mit Überzeugung: „Man muss akzeptieren, dass es Grenzen gibt und das Beste daraus machen.“

Kleine Schritte. Klaus Novak hat das Malen für sich entdeckt. Mit kräftigen Farben, manchmal mit Bleistift. „Er malt gern Natur, Bäume, Berge – Menschen weniger“, sagt Monika. „Das ist schwieriger. Aber wenn er malt, weiß ich, es geht ihm gut.“

Über die Kunst, sagt sie, habe er wieder Zugang zu sich selbst gefunden. „Er kann sich ausdrücken, auch wenn die Worte

manchmal fehlen.“ In der Reha lernte er, mit der linken Hand zu malen, probierte Farben, Formen, Techniken. „Er hat ein unglaubliches Auge fürs Detail.“

Digital verbunden. Die Technik hilft, in Verbindung zu bleiben. Jeden Abend telefonieren sie per FaceTime, ein Ritual, das geblieben ist. „In der Corona-Zeit war das die einzige Möglichkeit, ihn zu sehen“, erinnert sich Monika. „Ich habe ihm Fotos geschickt, jeden Tag. So war ich wenigstens ein bisschen bei ihm.“

Wenn sie heute verreist, nimmt sie ihn digital mit. Auf

Rot Schleife

Mehrfach genutzt

Die rote Awareness-Schleife ist international vor allem als Symbol für den Kampf gegen HIV und AIDS bekannt. Inzwischen wird sie aber auch zunehmend für andere Themen der Herz- und Gefäßgesundheit verwendet, etwa für das Bewusstsein rund um den Schlaganfall.

Die Farbe Rot steht dabei für Durchblutung, Lebensenergie und Dringlichkeit, denn beim Schlaganfall zählt jede Minute.

Der Welt-Schlaganfall-Tag

wird jedes Jahr am 29. Oktober begangen und wurde 2006 von der World Stroke Organization (WSO) ins Leben gerufen. Ziel ist es, weltweit Aufmerksamkeit auf Schlaganfall als weit verbreitetes Gesundheitsproblem zu lenken: eine Krankheit, die häufiger schwere Folgen hat als viele andere große Erkrankungen. Die rote Schleife wird in diesem Zusammenhang zunehmend als Symbol verwendet.

DREI FRAGEN AN



... Prim. Dr. Philipp Werner, Abteilungsleiter Neurologie, LKH Feldkirch/Rankweil. VLKH

1 Wie können Laien die Symptome eines Schlaganfalls zuverlässig erkennen?

Werner: Laien erkennen einen Schlaganfall meist an plötzlich auftretenden Ausfällen, also von einer Sekunde auf die andere: Lähmungen, Gefühlsstörungen, Sprach- oder Sehstörungen.

Hilfreich ist der FAST-Test: Face (Gesicht): Hängt ein Mundwinkel? Arm: Kann die Person beide Arme heben? Speech (Sprache): Ist die Sprache verwaschen oder stockend? Time (Zeit): Sofort Notruf 144 oder 112 wählen und sich merken, wann die Symptome begonnen haben. Jede Minute zählt.

2 Was kann jeder Einzelne tun, um sein Schlaganfallrisiko zu senken?

Werner: Die größten Risiken sind Bluthochdruck, hohes LDL-Cholesterin, Rauchen, Alkohol und Diabetes. Das bedeutet: Nicht rauchen, Alkohol meiden, regelmäßig den Blutdruck kontrollieren, jährlich LDL-Cholesterin bestimmen und gelegentlich den Langzeit-Blutzucker (HbA1c) prüfen lassen.

3 Wie gut sind die Heilungschancen?

Werner: Wer rasch in die Stroke Unit Feldkirch kommt, profitiert von modernen Therapien bis hin zum Hirnkatheterverfahren. Die Zahl schwerer Pflegefälle hat sich in den letzten 15 Jahren mehr als halbiert. Rund 30 bis 40 Prozent der Betroffenen können wieder völlig selbstständig leben. Je schneller behandelt wird, desto besser. Frühe Physio-, Ergo- und Logopädie sind entscheidend, ebenso wie gute Nachsorge und Aufklärungskampagnen.