



GUY LANDOLT

**SCHLAG
FERTIG**

Vorwort

Helmi Sigg

[illegible]

In der Nacht vom 22. auf den 23. Juli 2016 um etwas 1.30 Uhr hat sich mein Leben total auf den Kopf gestellt. Dann habe ich nämlich in der Statistik von „Total Gesund“ zu „Ups, ein Schlaganfall“ gewechselt. Sehr unangenehm. Soll aber in den besten Familien vorkommen. Meine Erinnerungen an diese Nacht, sind leider ziemlich verwackelt, weshalb ich beim schreiben dieses Buches auch auf das Erinnerungsvermögen meines Umfeldes, des Personals des Universitätsspitals Zürich und der Rehaklinik, Bellikon angewiesen war.

Auch die chronologische Korrektheit in diesem Machwerk ist schon fast eine Zumutung. Bis auf einige Daten, die auf den Tag genau stimmen. Zum Beispiel die Nacht in der ich den Schlaganfall hatte (siehe ein paar Zeilen weiter oben). Auch das Datum meiner Premiere stimmt auf den Tag genau. Aber sonst... na ja. Aber sind wir mal ehrlich, wenn ich es jetzt nicht erwähnt hätte, hätten Sie es gar nicht gemerkt.

Da ich glaube, dass auch die Vor- und die Nachgeschichte meines Schlaganfalls für die geneigte Leserschaft interessant sein könnte, werde ich ein wenig Ausholen. Werde Ihnen erzählen was vor dem Schlag und vor allem nachher bei mir so los war. Das dieses Ereignis mein Leben total auf meinen kaputten Kopf gestellt hat, können Sie sich ja bestimmt vorstellen.

Allen Menschen die mich auf meinem glassplittrigen Weg zurück ins Leben begleitet haben, möchte ich an dieser Stelle von ganzem Herzen Danken. In erster Linie natürlich Sabine, denn ohne Ihr schnelles Handeln wäre dieses Buch sehr, sehr dünn geworden. Mehr so ein Nachruf. Und der wäre dann ganz bestimmt nicht von mir geschrieben worden. Meiner Schwester Trix und ihrem Mann

Peter, die immer zur Stelle waren, wenn ich Sie brauchte und natürlich den vielen, vielen Anderen: Den zwei Damen vom Krankenwagen. Den Ärztinnen, den Ärzten und dem Personal des Universitätsspitals, Zürich. Spezieller Dank geht natürlich an die „Stroke Unit“. Den Therapeutinnen und Therapeuten, Schwestern, Pfleger, Ärztinnen und Ärzten der Rehaklinik, Bellikon. Meinen Physio-, Logo- und Ergotherapeutinnen danke ich für ihre Geduld.

Natürlich möchte ich zu guter Letzt auch meiner Krankenkasse danken, denn sie das Alles ja bezahlt!

Na dann mal, viel Vergnügen.

PS: Der Erlöse dieses Buches geht vollumfänglich an den „Guy-Landolt-Überwinterungs-Fonds“. - Sie kommen also einem sehr guten Zweck zugute.

Unterwegs

Es dauerte einige Jahre bis als Komiker, nach dem Engagement beim Musical "Ewigi Liebi", dass von 2007 bis 2012 dauerte, wieder richtig Fuss fasste konnte. Während eines solchen Engagements, ist es nämlich nicht möglich, anderweitig irgendwelche Bookings anzunehmen. Man muss auch an seinen spielfreien Tagen immer bereit sein einspringen zu können, denn das Cover, dass dann die Rolle übernimmt, könnte ja krank sein. Zum Beispiel Grippe. Vor allem im Winter. Oder es hat etwas schlechtes Gegessen. Zum Beispiel Muscheln. Auch im Winter. Oder es hat sich verletzt. Ist vom Fahrrad gestürzt. Aber ich glaube, ihr wisst was ich meine.

Es hat zwar ein wenig gedauert, aber meine Komikerkarriere ist wieder ins Rollen gekommen und lief mittlerweile wieder super. Und was noch viel wichtiger war, mein Job machte mir immer noch riesig Spass. Es kamen immer mehr Anfragen rein und füllten meinen Terminkalender. Selbst das Schweizer Fernsehen verpflichtete mich für eine Comedy-Sendung. Auch aus Deutschland kamen immer mehr Anfragen. Soweit war also alles im Butter und auf dem Weg.

Ende Mai 2016 sass ich hinter dem Lenkrad meines Autos und fuhr gemütlich von Zürich nach Nürnberg. Neben zwei Mixed Shows - das sind Auftritte, bei denen man den Abend mit anderen Künstler teilt - die ich dort machen durfte, trat ich in den nächsten Tagen auch noch in Erlangen und Düsseldorf auf. Ich freute mich riesig auf diese sehr kleine Deutschland-Tournee. Ich liess auf der Fahrt meiner Freude freien lauf, indem ich die Musik die aus den Boxen kam, aus voller Kehle begleitete. Amnesty International hätte

bestimmt etwas dagegen einzuwenden gehabt. Gut, dass ich alleine im einem ziemlich schalldichten Auto sass. Ich stellte mir immer vor, wie das wohl für andere Autofahrer, die mich gerade überholten, ausgesehen haben muss. In Nürnberg angekommen, legte ich mich in mein Hotelbett und versuchte zu entspannen. Ich machte das immer so. Ich versuchte möglichst nicht an den bevorstehen Auftritt zu denken. Man will sich im Vorfeld ja nicht unnötig nervös machen. Und was soll ich sagen, es gab tatsächlich Tage an denen das geklappt hat. Ja, ich wurde auch nach all den Jahren noch ein wenig nervös vor meinen Auftritten. Aber es war irgendwie eine gute Nervosität. Nervosität gekoppelt mit Vorfreude. Ja genau, das wars. Das mit dem Entspannen ging damals sehr gut. So gut, dass ich mich ein paar Minuten später in irgend einem Traumland wiederfand. Als ich dann am Abend entspannt bei der Lokalität ankam, sah ich, dass es sich bei der Veranstaltungsstätte um eine Uni handelte. Mein erster Gedanke war: "Oh. Cool. Eine Uni. Hier gibt es bestimmt einen tollen Veranstaltungsraum mit einer super Bühne mit hervorragender Technik!". Ich wurde zum Soundcheck in den Veranstaltungsraum geführt und meine Erwartungen die ich kurz vorher noch hatte, wurden, sehr milde ausgedrückt, nicht ganz erfüllt. Wir Künstler durften nämlich in einem Hörsaal auftreten. Mit Neonbeleuchtung. Und so eine Neonbeleuchtung ist meinem Teint und dem Teint aller anderer Anwesenden einfach nicht besonders zuträglich. Bühnenbeleuchtung? Vergiss es. Wenn es keine Bühne gibt, braucht es auch keine Bühnenbeleuchtung. So einfach ist das. Die Akustik in diesem Hörsaal war natürlich unter aller Sau und die Verstärker-Anlage war noch aus der Zeit Friedrich-Alexanders.

Aber wie sagte schon eine berühmte, Schweizer Philosophin: "Gring ache u seckle" (Diese Anspielung verstehen leider nur Schweizer Leserinnen und Leser. Das hier für Nichtschweizer zu erklären würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Angenommen es finden sich überhaupt Leserinnen oder Leser ausserhalb unserer Landesgrenzen. Obwohl, vielleicht wird dieses Buch ja ein Bestseller und wird im ganzen deutschen Sprachraum veröffentlicht. Dann hätte ich ein wirkliches Problem mit dieser lokalen Anspielung.) Das Organisationskomitee kümmerte sich überaus herzlich um uns Künstler und unsere Stimmung war hervorragend. Auch unsere Umkleide war angemessen und entsprach der Norm für Künstlergarderoben. Ein Quadratmeter pro Person muss da völlig reichen. Die Stimmung im Hörsaal war grandios und die Zuschauer, die praktisch nur aus Studierenden der Friedrich-Alexander-Universität bestanden, gingen schon von Anfang an ab. Alle Künstler, auch ich, kamen beim Publikum super an. Die Aula kochte. Das Publikum trug mich mit seinem Applaus und seinen Lachern richtiggehend durch die 20 Minuten, die ich vor ihm stehen durfte. Genau wegen Auftritten wie diesem ist man Bühnenkünstler. Es war eine wahre Freude. Nach dem Auftritt trank ich mit den Anderen noch ein oder zwei Bier. Noch vor Mitternacht lag ich zufrieden in meinem Hotelzimmerbett und liess den Auftritt nochmals Revue passieren. Ein grandioser Abend war das und ich freute mich jetzt schon wie ein Kind in einem Erwachsenenkörper auf die nächsten Auftritte.

Am nächsten Tag hatte ich Bühnenfrei. Ich machte ein bisschen auf Tourist und erkundet die Stadt. Sehr schön dieses Nürnberg. Nach zwei Stunden Sightseeing, fing es in meinem Schädel aber an zu Pochen. Irgendwie kam mir das bekannt vor,

denn als Kind hatte häufig Migräne und das hier fühlte sich sehr ähnlich an. Ich hatte also eine Befürchtung, was da auf mich zu rollte.

Migräne

Als Kind, versuchten meine Eltern alles, damit ich diese Kopfschmerzen loswurde. Ich kann mich gut erinnern, wie wir damals von Arzt zu Arzt, von Klinik zu Klinik rannten. Aber leider konnte mir niemand helfen und so war die einzige Möglichkeit, diese grausamen Kopfschmerzen einigermaßen erträglich zu machen, der grosszügige Einsatz von Schmerzmitteln.

Schmerzmittel wohlgemerkt, die hierzulande seit 2008 verboten sind. Diese Pillen, Optalidon hiessen die Dinger, haben den Kopfschmerz zwar nicht wirklich weggemacht, aber die Schmerzen waren einem dadurch irgendwie egal. Durch das Flash, dass ich von diesen Pillen hatte, war ich eine Zeitlang einfach von den Schmerzen abgelenkt.

Als ich etwa 12 Jahre alt war fand mich mein Vater eines Nachmittags, nur in Unterhose und Unterhemd bekleidet, auf einem Gartenstuhl, auf unserer Terrasse sitzend. Ich persönlich fand ja die Cola Büchsen, die Gummienten und die Joghurtbecher die um meinen Kopf kreisten recht amüsant. Mein Vater fand aber nicht wirklich gefallen an der Situation. Auch, dass ich mitten im Februar nur in meiner Unterwäsche da draussen im hohen Schnee sass, fand er,nehm ich mal an, nicht so toll. Auch der Umstand, dass ich drei von den Dinger eingeworfen hatte, fand er ein kleines bisschen beunruhigend.

Die Migräne lief bei immer genau gleich ab. In Phase eins einer solchen Migräne-Reise hatte ich ganz fiese und sehr starke Kopfschmerzen, die immer fieser und immer stärker wurden. Sie begannen jeweils hinter dem rechten Auge und machten sich schön

langsam im ganzen Schädel breit. Nachdem sich die immensen Schmerzen im ganz Kopf ausgebreitet hatten, litt ich ungefähr ein- bis zwei Stunde lang. Während dieser Attacken konnte ich nur noch liegen. Am besten in einem abgedunkelten Raum. Dann folgte die zweiten Phase. Die dauerte dann nochmals etwa eine Stunde. Zu den Schmerzen kam jetzt auch noch Übelkeit hinzu. Diese Zeit verbrachte ich oft gleich auf den Klo, denn wieso auch jedes mal zwischen Bett und Klo hin und her laufen. In der dritten Phase wurden die Kopfschmerzen dann ganz langsam weniger und ich konnte mich von den Strapazen aus Phase eins und zwei erholen. Leergekotzt und total erschöpft sank ich irgendwann in mein Bett und schließt meist sofort für ein paar Stunden ein. Nach dem sehr erholsamen Schlaf, erstand ich jeweils wie neugeboren und sehr euphorisiert auf.

Besonders fies war, dass ich diese Attacken sehr oft hatte, wenn ich mich besonders auf etwas freute. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, weshalb ich deswegen fast nie in der Schule fehlte.

Ich habe mir in meinem Leben ja schon sehr oft sehr weh getan. Tausendmal habe ich mir irgendetwas gezerrt, verstaucht oder gebrochen, aber nichts kommt Schmerzmassig auch nur in Nähe dieser Migräneattacken wie ich sie damals hatte.

Seit meinen Schlaganfällen hatte ich nie wieder Migräne oder sonst irgendwelche Kopfschmerzen. Wie mein Arzt meinte, liegt das wahrscheinlich an einem Medikament das ich heute nehme.

Migräne?

Um den Verlauf der Kopfschmerz-Odyssee diesmal ein wenig zu meinen Gunsten zu verändern, suchte ich eine Apotheke auf und liess mich beraten. Die Schmerzmittel die ich kannte und mir wahrscheinlich ein bisschen halfen, waren aber alle Rezeptpflichtig. Das sind sie zwar auch hierzulande, aber das Apothekenpersonal in der Schweiz scheint in solchen Fällen ein bisschen lascher mit dem Regeln umzugehen. Aber hier in Deutschland konnte ich das Herz der netten Dame im weissen Kittel nicht erweichen. Keine Chance. Sie schickte mich zu einem Arzt, der seine Praxis gleich um die Ecke hatte. Nach 10 Minuten warten und einer Kurzkonsultation beim Herrn Doktor, war ich stolzer Besitzer eines Rezeptscheins für ein Schmerzmittel. Also wieder Zurück in die Apotheke, wo ich die Arznei nun ganz offiziell erwerben konnte. Die erste Pille nahm ich gleich an Ort und Stelle ein. Zurück im Hotel, es war gegen 18.00 Uhr legte ich mich hin, nahm eine zweite Tablette und versuchte ein wenig zu schlafen. Zu meinem grossen Glück gelang es mir und ich schlief tief und fest bis um 11.00 Uhr Vormittags des nächsten Tages. Als ich aufwachte waren die Kopfscherzen aber immer noch da. Sehr ungewöhnlich. Also haute ich mir eine weitere Kopfschmerztablette auf nüchternen Magen rein und wartet erst einmal im Bett, ob sich schmerztechnisch etwas änderte. Leider tat sich überhaupt nichts. Also blieb ich den ganzen Tag im Bett und ass alle vier Stunden eine dieser Schmerztabletten. Als es am Abend dann soweit war, mich für meinen Auftritt bereit zu machen, war mir von den vielen Schmerzmitteln ein wenig flau im Magen. Und im Kopf. Aber weil ein Komiker ja keinen Schmerz kennt, machte ich mich trotzdem auf den Weg. In der KulturKellerei

angekommen, machte ich mich wie immer erst mit meiner Arbeitsstätte vertraut und machte ein kurzen Soundcheck. Danach hatte ich einen sehr netten Plausch mit den Mitkünstlern. Vor dem dem Einlass des Publikums setzte ich mich in den Zuschauerraum. Ich machte das oft so. Ich genoss es, mitten in den Leuten zu sitzen und die positiven Schwingungen aufzunehmen. Als ich dann an der Reihe war, lief alles Super. Meine Kopfschmerzen waren plötzlich wie weggeblasen. Auch hier war das Publikum supertoll und ich hatte grandiose 30 Minuten auf der Bühne. Aber kaum war ich runter von den Brettern die die Welt bedeuten, fing das gehämmere in meinem Kopf wieder an. Also verabschiedete ich mich gleich nach dem Auftritt und ging zurück in mein Hotelzimmer. Dort warf ich gleich wieder Schmerzmittel nach und gab mich meinem Selbstmitleid hin. Am nächsten Morgen waren diese fiesen Kopfschmerzen komplett weg. Ich fühlte mich wie neugeboren. Es war ein bisschen wie früher, wenn die Migräneattacken jeweils vorbei waren. Ich freute mich enorm aufs Frühstücks-Buffer der Hotels. Schliesslich hatte ich ausser die Schmerztabletten schon lange nichts mehr zu mir genommen. Ich stopfte so ziemlich alles in mich hinein, was dieses Buffet zu bieten hatte und in mich rein passte. Honigbrötchen, Cornflakes, Käse, Aufschnitt, Früchte, Omeletten, Rührei und diese kleinen, leckeren Würstchen. Alles. Ist ja schliesslich im Preis inbegriffen. Gegen Mittag checkte ich aus und machte mich auf den Weg Richtung Erlangen. Nur ein Katzensprung. Nach einer knappen halben Stunde kam ich dort an und bezog mein Hotelzimmer. Obwohl das Hotel, dort mitten in der Altstadt gelegen, sehr klein war, verfügte es über eine Tiefgarage. Wahnsinn! Und jetzt kommt das Beste. Diese Tiefgarage war doch tatsächlich durch eine Fahrzeughift mir der

Oberwelt verbunden. Es bedurfte einiges Zirkeln, aber schlussendlich schaffte ich es, mein kleines Auto in diesem sehr engen Lift zu platzieren. Dann fuhr Ich sehr, sehr langsam in Richtung Unterwelt. Unten angekommen war ich erstaunt wie gross es hier unten war. Und wie zur Hölle waren diese grossen Audis und BMWs hier runter gekommen? Das sie schon vor dem Bau des Hotels hier abgestellt wurden, schien mir wenig plausibel. Dafür waren die Autos einfach zu neu. Ich bin sogar fast sicher, dass es beim Bau dieses Hauses noch gar keine Autos gab. Keine Audis und keine BMWs. Eine andere Möglichkeit kam für mich zu diesem Zeitpunkt aber nicht in Betracht. Egal. Ich wollte erst einmal mein Zimmer beziehen und dann ein bisschen Erlangen erkunden. Als ich an der Rezeption vorbei nach draussen ging, wollte ich erst fragen wie diese Autos in diese Tiefgarage gekommen sind. Konnte ich ja später immer noch. - Vielleicht wurden sie ja auseinander geschraubt und unten Stück für Stück wieder zusammengebaut. Nur um dumme Touristen wie mich zu verwirren.

Nach 30 Minuten wurde meine Erkundungstour aber plötzlich wieder unterbrochen. Denn diese doofen Kopfschmerzen waren mit voller Wucht wieder zurückgekommen. Also, ab ins Hotel, rein mit den Schmerzmitteln und ab aufs Bett. Das selbe Prozedere. Ihr kennt es ja mittlerweile. Als es dann so weit war in Richtung Veranstaltungsort, dem Kulturzentrum E-Werk aufzubrechen, fühlten sich meinen Kopf und meine Knie wieder sehr gummig an. Das war natürlich wieder der grosszügigen Einnahme von Schmerzmitteln geschuldet. Ich und mein System fühlten sich aber durchaus im Lage dorthin zu gehen und aufzutreten.

Im E-Werk angekommen, sah ich einen super tollen Auftrittsort. Auch mit den Mitkomikern verstand ich mich, wie eigentlich immer, auf Anhieb bestens. Ich freute mich sehr auf den Auftritt. Diese Vorfreude war aber leider nur von sehr kurzer Dauer.

Meine Kopfschmerzen waren nämlich sehr plötzlich wieder da. Und wie sie da waren! Es fühlte sich an, wie wenn ein Amboss aus grosser Höhe auf meinen Kopf gefallen wär. Als ich Jürgen, den Macher dieser Comedy Reihe über mein Problem informierte, war er sehr verständnisvoll. Er suchte mir sofort eine ruhige Ecke in die ich mich verkriechen und in aller Ruhe liegen konnte. Kurz vor meinem Auftritt, der Saal war brechend voll, musste ich aber einsehen, dass es für mich unmöglich war, in diesem Zustand ein Publikum zu belustigen. Nachdem ich Jürgen aufgeklärt hatte und er wieder extrem cool und verständnisvoll reagiert hatte, machte ich mich schweren Herzens und unverrichteter Dinge auf den Weg zurück ins Hotel. In meinem Hotelzimmer angekommen, legte ich gleich wieder ins Bett, schloss die Augen und konnte trotz den heftigen Schmerzen gleich wieder Einschlafen.

Am nächsten Morgen ging es mir immer noch sehr beschissen. Ich beschloss im Bett zu bleiben und meinen nächsten Auftritt, an diesem Abend, in Düsseldorf abzusagen. Ich glaube, dass war das erste mal in meiner ziemlich langen Karriere als Bühnenkünstler, dass ich einen Auftritt absagen musste. Als ich da in diesem Hotelbett lag und mich mit Schmerzmitteln vollstopfte, musste ich an die Migräneanfälle denken, die ich in meiner Kindheit hatte. Diese Anfälle dauerten in der Regel ein paar Stunden. Nun, dauerte das Ganze, mit wenigen Unterbrüchen, schon einige Tage.

Ich verbrachte den ganzen Tag im Hotelbett und verschlief ihn fast ganz. Ich fühle mich grauenhaft und schwach, aber die Kopfschmerzen wurden sehr langsam weniger. Am nächsten Tag fühlte ich mich fit genug um nach Hause in die Schweiz zu fahren. Alles lief bestens. Fünf Stunden später lag ich in meinem eigenen Bett und versuchte mich von den Strapazen zu erholen. In den folgenden Tagen wurden die Kopfschmerzen zwar besser, aber sie waren nie ganz weg. Also kam mir der Gedanke, dass es vielleicht nicht schaden würde, deswegen bei meinem Hausarzt vorstellig zu werden. Wenig später sass ich in seiner Praxis und erzählte ihm meine Geschichte. Mit einem Rezept für ein neues Schmerzmittel und einem Termin für den übernächsten Tag, schickte er mich wieder nach Hause. Zwei Tage später sass ich also wieder auf dem selben Stuhl, in der selben Praxis, vor dem selben Arzt. Meine Kopfschmerzen waren aber leider auch noch immer die Selben. Da sich keine Besserung einstellte, versuchte mein Hausarzt so rasch wie möglich einen Termin bei einem Neurologen, einem Kopfdoktor, klar zu machen. Ein Spezialist sollte sich meinen Kopf mal genauer ansehen.

Drei Tage später war ich dann in dieser stylischen Praxis in Zürich und wartete auf Frau Doktor. Nachdem Sie eintrat und die übliche Begrüssungsnetzigkeiten ausgetauscht waren, ging es sehr schnell zur Sache. Gefühlte drei Minuten später, stand ich mit einem Rezept für ein neues Pharmazeutikum und einem MRI-Termin in Hand wieder auf der Strasse. Ich guckte ein bisschen erstaunt aus der Wäsche. Wirklich auf den Patienten eingehen fühlte sich nämlich irgendwie anders an und dauerte, so wie ich es kannte, ein kleines bisschen länger. Aber Egal. In der nächsten Apotheke löste

ich mein Rezept ein und ging als stolzer Besitzer einer Schachtel "Beloc-Zok" nach Hause. Egal wie das Experiment mit diesem Medikament ausgehen sollte, "Beloc-Zok" ist wahrscheinlich einer der coolsten Arzneinamen den ich je gehört habe. Aber nicht nur das. Zwei Tage nachdem ich die erste Tablette geschluckt hatte, waren mein Kopfschmerzen nämlich komplett weg. Ich war zwar immer noch sehr Schlapp, aber es war extrem schön und entspannend mal wieder ohne Schmerzen zu sein. Auch in den nächsten Tagen kamen die Kopfschmerzen nicht zurück und ich spielte schon mit dem Gedanken, den MRI-Termin abzusagen. Schliesslich ging es mir und meinem Kopf ja wieder viel besser. Da ich aber noch nie ein MRI gemacht hatte und es mich Wunder nahm, wie es da drinnen in meinem Kopf aussah, sagte ich den Termin nicht ab.

Ein paar Tage bevor in die Röhre musste, war ich zu Gast beim Schweizer Fernsehen SRF. Ich wurde für die Sendung "Comedy aus dem Labor" mit Michel Gammenthaler gebucht. Dazu gehörten die Aufnahmen eines Einspielers. Ein kurzer Sketch (ist immer noch irgendwo im Internet zu finden. Einfach "Spot on - Guy Landolt | Comedy aus dem Labor | SRF" googeln.). Die Aufnahmen dauerten den ganzen Tag und machten wie immer einen Riesenspass. Aber sie machten mich auch müde. Extrem müde. Nach dem Dreh war ich Nudelfertig. Ich wollte nur noch nach hause und in mein Bett.

Einige Tage später war es dann soweit. Ich durfte das erste Mal in eine MRI-Röhre. Als ich in diesem Radiologischen Institut aber hörte, dass ich über eine Stunde bewegungslos in diesem Ding liegen sollte, wurde meine Vorfreude doch arg getrübt und ich bereute den Entscheid hierher zu kommen ein bisschen.

Als ich dann eingeklemmt in dieser Höllenmaschine lag, kam mir der Gedanke, dass sich Klaustrophobiker bestimmt bessere Plätze vorstellen könnten, um eine Stunde ihres Lebens dort zu verbringen. Meinen Entscheid hierher zu kommen hatte ich endgültig bereut, als das Ding loslegte. Jetzt wurde mir auch klar, wieso ich unter den Kopfhörer die ich anhatte Ohrstöpsel tragen musste und die Musik, die ich bei der Krankenschwester bestellt hatte, ihren Weg in meine Ohren praktisch überhaupt nicht fand. Es hörte sich an, wie wenn die Quelle der Musik ein Transistorradio war, und dieses Transistorradio stand ganz, ganz weit weg. In einer anderen Stadt. Später erfuhr ich, dass man in einem MRI Ohrstöpsel und Kopfhörer tragen muss um keine Hörschäden davon zu tragen, den die Dinger können unglaublich laus sein. Nach einer Stunde hatte die Qual dann endlich ein Ende. Ich durfte meine schicke, blauen MRI-Kleidung wieder gegen meine Strassenkleidung tauschen und ging verrichteter Dinge nach Hause.

Bereits zwei Tage später traf ich mich wieder mit der Ärztin, die mir diese geilen Medikamente verschrieben hatte. Die Medikamente mit dem coolen Namen, die meine Kopfschmerzen einfach wegzauberten. Wir besprachen die Resultate meiner MRI Aufnahmen. Also Sie sprach und ich hörte zu. Und auch dieses Mal war die Konsultation sehr Kurz. Frau Doktor liess mich wissen, dass auf den Aufnahmen nichts auffälliges zu sehen sei, ich beruhigt sein könne und die Medikamente, Ihr wisst schon, noch eine Zeitlang weiter nehmen solle. Auch in den nächsten Tagen war ich völlig kopfschmerzfrei. Zwar war ich immer noch sehr schlapp, aber ich fühlte mich trotzdem fit genug, um einen kleinen Auftritt zu machen. Die Reise ging nach Konstanz. Die Sorgen die ich mir vorab

gemacht hatte, schienen umsonst gewesen zu sein. Alles lief bestens. Die Hinfahrt, der Auftritt, die Rückfahrt. Alles super. Auch der Kurzurlaub, ein paar Tage später, zufälligerweise auch in Konstanz, war der super. Das Hotel war der Hammer und ich genoss jede Minute die ich dort war. Ich konnte mich das erste Mal seit Wochen wieder so richtig entspannen. Von was ich mich erholen musste, fragt ihr euch jetzt bestimmt, denn ich hatte als Komiker ja nicht den stressigsten Beruf den man sich vorstellen kann. Mir war das ehrlich gesagt auch nicht ganz klar. Ich war einfach sehr, sehr erschöpft.

Zurück in Zürich strichen die nächsten Tage ohne besondere Vorkommnisse ins Land. Bis auf diese bleierne Müdigkeit ging es mir recht gut. Ich würde die Frau Doktor bei der nächsten Konsultation darauf ansprechen. Da ich mich aber wieder recht gut fühlte, dachte ich, ich könne wieder mal um die Häuser ziehen und zu vorgerückter Stunde vielleicht sogar den einen oder anderen Club besuchen. Gesagt, getan. Um ein Uhr früh stand ich an der Bar des Club „Zukunft“ und bestellte mir einen Drink. Ich genoss es, wieder einmal in einem Clubs zu stehen und von viel zu lauter Musik beschallt zu werden. Um etwa drei Uhr morgens verliess ich die Diskothek und fuhr mit einem Taxi nach Hause. Dort angekommen sank ich gleich in mein Bettchen und schlief was das Zeug hielt. Als ich am nächsten Tag aufwachte, hatte ich wieder mal Kopfschmerzen. Ich musste kurz an den gestrigen Abend denken und versuchte in meinem Kopf über meinen vorabendlichen Alkoholkonsum Buch zu führen. Als ich mit dieser internen Abrechnung fertig war, war mir klar, dass ich viel zu wenig getrunken hatte, als dass ich deswegen Kopfschmerzen haben könnte. Oder vielleicht vertrugen sich meine neuen Medikamente

überhaupt nicht mit Alkohol und ich habe deswegen Kopfweg?
Egal. Auf alle Fälle waren sie da die Schmerzen und hämmerten in meinem Kopf herum. Also legte ich mich wieder hin und versuchte mich, so gut es ging, zu entspannen. Das mit dem Entspannen schien sehr gut zu klappen, denn wieder konnte ich sehr schnell einschlafen. Ein paar Stunden später wachte ich wieder auf. Meine Kopfschmerzen schienen sich während meines Schlafes aber nicht ausgeruht zu haben. Sie hämmerten in meinem Schädel mit einer 9,5 auf der bis 10 reichenden Kopfschmerzskala rum. Die nächsten Stunden verliefen dann nach Migräne-Lehrbuch: Erst Kopfschmerzen, dann Erbrechen und zu guter letzt komatöser Schlaf.

Als ich wieder aufwachte, waren die Kopfschmerzen wieder viel besser. Sie waren zwar immer noch ein bisschen da, aber der Hunger war stärker. Also raus aus dem Bett, rein in die Trainerhosen und raus aus dem Haus. Ganz in der Nähe war ein Takeawayladen der Döner und Pizza anbot. Typisch italienisch eben. Nachdem ich eine Pizza mit alles erwarb, beeilte ich mich mit ihr wieder nach Hause wo sie sofort meinem Heisshunger zum Opfer fiel. Leider war dieses Glücksgefühl, einen vollen Bauch zu haben, nur von sehr kurzer Dauer. Denn kaum war der italienische Teigfladen in mir drin, kam er schon wieder aus mir raus. Und so fühlte ich mich nun noch schlechter und noch schwächer als vor der Pizza. Also legte ich wiedermal ins Bett und versuchte zu schlafen. Auch dieses mal, ihr habt es bestimmt schon erraten, klappte das mit dem Schlafen auf anlieb.

Der Schlag

Mitten in der Nacht, um etwa 1:30 Uhr wachte ich plötzlich auf. Mir war, wie schon am Vorabend, immer noch sehr schlecht. Also so richtig. Hundeelendspeiübel war mir. Es war nicht die gewohnte Übelkeit. Die, die man eben so kennt, wenn man etwas schlechtes gegessen, ein bisschen zu tief in Gläser geschaut oder Migräne hat. Ich fühlte mich, als hätte ich einen ganzen, sehr betrunkenen Pottwal gegessen hätte. Und so wie es sich anfühlte, wollte dieser Pottwal auf dem schnellsten Weg wieder aus mir raus. Also husch raus aus dem Bett und auf direktem Weg aufs Klo. Aber dieser kurze Weg aus meinem Bett zum nahegelegenen Töpfchen, entpuppte sich als sehr viel schwieriger als gedacht.

Als ich es halbwegs schaffte aufzustehen, musste ich feststellen, dass ich kaum noch Kontrolle über meine Beine hatte. Sie sackten immer wieder unter mir weg. Mein ganzer Körper hatte einen extremen Linksdrall. Auf diesen gefühlt extrem langen sechs Metern musste ich mich so ziemlich überall festhalten, wo sich mir eine Gelegenheit bot. Am Nachttisch, an der Wand, am Kleiderkasten, am Boden, wieder an der Wand, an der Klobrille. Aber ich ging. Im weitesten Sinne. Noch.

Endlich Auf der Toilette angekommen, widmete ich mich voll und ganz meiner Leerung. Also der Leerung meines Magens. Und der gefühlte Leerung der Mägen aller Einwohner eines kleinen Landes, die alle etwas total schlechtes gegessen hatten. Also sehr, sehr übel war mir. Mein Würgen blieb zum Glück nicht ungehört. Sabine, die ein paar Türen weiter schlief, mit der der ich damals noch zusammen wohnte, wachte auf und wurde unfreiwillig

Ohrenzeugin meines nächtlichen Treibens. Die Intensität meiner Leerungsversuche schien sich von den Klängen, die sonst aus diesem stillen Örtchen drangen, sehr zu unterscheiden. Zu diesem Zeitpunkt war ich nur noch unkontrolliert am Würgen. Als sie ins Klo kam, lag ich auf dem Boden, hielt meinen Kopf aber in die Schüssel. Während ich weiter diese Geräusche von mir gab, wurde mir klar, dass irgendetwas mit mir nicht stimmt. Denn das alles fühlte sich völlig anders an, als alles was ich bisher in Sachen Übelkeit erlebt hatte. Eigentlich fühlte es sich völlig anders an, als alles was ich bisher erlebt hatte. Sabine und ich, oder das was zu diesem Zeitpunkt noch von mir übrig war, waren uns schnell einig. Es musste auf schnellstem Weg professionelle Hilfe her. Sie schnappte sich ihr Telefon und rief im Nebenraum die Notfall-Nummer 144 an und orderte einen Krankenwagen. Währenddessen würgte ich weiter.

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich damals immer wieder versuchte, die Wohnung und vor Allem das Wohnzimmer, in dem Sabine gerade die Ambulanz alarmierte, zu visualisieren: Da war ein kleiner, quadratischer Raum ohne Möbel, ohne Fenster, ohne gar nichts. Und in diesem klein Raum stand Sie und alarmierte die Sanität. Das alles hatte natürlich nicht das Geringste mit der Realität zu tun, den wir wohnten in einer grossen Penthouse Wohnung mit allem Drum und Dran, aber in diesem Moment stellte mich dieser Gedanke, wieso auch immer, zufrieden und beruhigte mich. Auch die akustischen Signale die vom anderen Raum her kamen, machten für mich immer weniger Sinn. Aber auf eine merkwürdige Art und Weise war das total in Ordnung so. Überhaupt war ich in diesem Moment nicht im geringsten ängstlich. Ich war sogar ziemlich gleichgültig. Null Panik. Vielleicht auch

besser so. Ich hatte auch überhaupt keine Schmerzen. Auch kein Kopfschmerzen mehr. Mein Kopf schien wie betäubt zu sein. Ich weiss nicht, wie das alles ausgegangen wäre, hätt ich alleine gewohnt. Ich denke nicht, dass ich die Ambulanz noch hätte alarmieren können. Ich hätte mein Handy zu diesem Zeitpunkt wohl nicht mehr bedienen können.

Nur sieben Minuten später standen die zwei Damen von der Ambulanz neben mir im Klo. Wieso ich noch immer weiss, dass es zwei Damen waren, die mir erste Hilfe leisteten? Ich habe nicht die geringste Ahnung. Zum meinem Glück ahnten die beiden Damen sofort was mit mir los war, was zu tun war und das Eile geboten war. Meine Hirninsuffizienz schritt sehr rasch voran, denn zu diesem Zeitpunkt hatte ich schon keine Ahnung mehr, wie der Rest der Wohnung aussah. Alles um mich herum schien sich sehr schnell zu verabschieden. Es ist sehr schwer zu erklären, aber alles um mich herum war nur noch so etwas wie ein Brei. Ich wohnte also in einer Art Brei. Ein Brei mit Klo. Es hatte ein bisschen etwas von einem Dali Bild. Ein monochromes Dali Bild. Auch wenn diese Gedanken damals sehr, sehr schräg waren, so kann ich an das alles noch sehr gut erinnern.

Nachdem mir die Damen einen Zugang gelegt hatten, verabreichen Sie mir irgend etwas gegen meine Übelkeit. Das Zeug war der absolute Hammer. Innerhalb von Sekunden war Schluss mit Schlecht. Wir konnten uns also dem nächsten Problem widmen. Also die beiden Krankenwagenpilotinnen konnten. Denn Ich konnte zu diesem Zeitpunkt gar nichts mehr. Als nächstes gaben Sie mir über den installierten Venenkatheter etwas milchfarbenes und dieses Etwas haute mich, ebenfalls innert Sekunden, restlos um.

Nun galt es mich irgendwie in den Lift zu verfrachten. Die beiden Damen mussten die Trage nämlich im Erdgeschoss stehen lassen, weil sie nicht in den Aufzug rein passte. Kurzerhand packten mich die drei Frauen auf einen Bürostuhl und rollten mich damit in den Lift. Erinnerungen daran habe ich keine mehr. Aber später sagte man mir, dass es trotz der Ernsthaftigkeit der Situation, recht ulkig war, denn die Damen mussten mich gut festhalten, weil ich immer wieder drohte vom Bürostuhl zu kippen.

Im Erdgeschoss wurde ich dann auf die Trage des Krankenwagens transferiert und ins Auto geladen. Da die beiden Krankenwagenfahrerinnen schon zu Anfang den Verdacht hatten, dass es sich bei mir um einen Schlaganfall handeln könnte, wollten Sie mich so schnell wie möglich in ein Spital mit einer Intensivstation für Schlaganfallpatienten, einer sogenannten "Stroke-Unit" bringen. Erst wollten Sie mich ins Stroke-Center der Hirslanden Klinik in Zürich bringen. Da aber dort die Kapazitätsgrenze schon erreicht war, brachten sie mich in die nur wenige Kilometer weiter entfernte "Stroke Unit" des Universitätsspitals Zürich.

Natürlich bin ich allen Beteiligten extrem dankbar, dass alles so schnell und reibungslos geklappt hat, aber da hat man einmal im Leben die Chance in einem Krankenwagen mit Blaulicht und Sirene durch die Stadt zu brettern und dann kriegt man davon nichts mit. Rein gar nichts!

Stroke-Unit

Im Universitätsspital wurde ich direkt in Stroke Unit gebracht. Das ist eine hochspezialisierte Abteilung nur für Schlaganfall-Patienten oder für Menschen mit Verdacht auf einen Schlaganfall. In der Schweiz gibt es 23 davon.

Die ersten Tage im USZ wurde ich total weggeschossen. Ich kriegte also nicht das Geringste mit. Und was in meinem Ärztebericht steht, scheint in einer mir völlig unbekannten Sprache geschrieben zu sein. Daher überlasse ich hier das Wort jemanden der diese Sprache spricht und weiss was mit Patienten wie mir in einer Stroke Unit geschieht. Ich will ja nicht aufschneiden, aber ich kenne eine echte Ärztin und diese Ärztin kann das alles in Idiotendeutsch, also sogar für mich verständlich, übersetzen. Darum, bitte Tusch und Applaus für Frau Doktor!

Ichämischer Hirninfarkt im PCA Stromgebiet links>rechts, sowie PICA Stromgebiet rechts

bei proximalem Vertebralisverschluss links am 22.07.2016

- *Ätiologie: kardioembolisch bei dokumentiertem Vorhofflimmern (TOAST 2)*

- *Anamnese: gegen 23:30 a m 22.07.16 Schwindel und Kopfschmerzen, zunehmend*

Unwohlsein, gegen 2:00 Uhr Schwäche rechts bemerkt und Sehstörungen.

- *Klinik: bei Eintritt Hemiparese rechts, Hemiataxie, Dysarthrie, Hemianopsie nach rechts*

NIHSS 15/42, mRS 5/6. A m 26.7. akute Verschlechterung der Dysarthrie und zusätzlich Parästhesien des linken Arm und Beines, Kraftminderung der linken Hand und Hypästhesie des linken Unterschenkels und Diplopie

- *Diagnostik*

CCT/CTA 23.07.16: keine Blutung, keine Infarktdemarkation, Verschluss prox. VA links,

Verschluss distale P1 links, Perfusionsdefizite ohne TTP/ CBV mismatch im

Posteriorstromgebiet links und cerebellär rechts

- CMRI 23.07.: diskrete hämorrhagische Imbibierung
- cCT 24.07.16: keine neue intraparenchymale Einblutung
- Doppler 25.07.16: Leichtgradige Atheromatose der extrakraniellen hirnversorgenden

Gefäße. A. vertebralis sinistra proximal nicht darstellbar, i m Verlauf a b dem distalen VO Segment vorhandenes orthogrades Flussprofil.

- Ruhe-EKG vom 25.7.16: tachykardes Vorhofflimmern
- 48h-Holter EKG vom 25.07.16: kein Hinweis auf Vorhofflimmern in dieser Aufzeichnung
- TTE und TEE 25.07.16: keine intrakardialen Thromben, kein Rechts-links Shunt, Plaques

Grad II in der A. descendens und am sinotubulärem Übergang.

- cCT 26.07.: St. idem
- cMRI 27.07.16 (aufgrund klinischer Verschlechterung a m 26.7.): Frische Ischämie im Pons dorsal, im Vergleich etwas zunehmenden Einblutungen cerebellär rechts und temporooccipital links. Erneut schlechteres Flusssignal a b dem P2-Segment der Arteria cerebri posterior links, a.e. einem erneuten Gefäßverschluss entsprechend
- cCT 28.07.16: Ablassen der hämorrhagisch transformierten Anteile. Keine frische Blutung. Stationäre Ventrikelweite.

• cvRF: Dyslipidämie, Nikotinkonsum sistiert vor ca. 15 Jahren, kum. ca. 5 P Y

- Therapie:
- i.v. Lyse mit Actilyse gesamt 67mg ca. 3h45min nach Symptombeginn

Mo Mi Ab Na Bemerkung

Litalir (Kaps 500 mg) F I

Hydroxycarbamid Kapseln 500mg

1 Stk p.o. am D i und F r jeweils 2 Tabletten

Eliquis (Filmtabl 5 mg) Blist

Apixaban Filmtabletten 1 Stk p.o.

Atorvastatin Pfizer (Filmtabl 80 mg) Blist 1 Stk p.o.

Atorvastatin Filmtabletten 80mg

Beloc Zo k (Ret Tabl 25 mg) Metoprolol Retardtabletten 25mg 1 Stk p.o.

Schlaganfallkomplexbehandlung

Sekundärprophylaxe mit Atorvastatin 80mg und Eliquis 5mg 1-0-1

Paroxysmales tachykardes Vorhofflimmern, ED 25.07.2016

- *diagnostisch: Ruhe-EKG/Monitor vom 25.7.2016*
- *klinisch: Palpitationen, gemäss Lebenspartnerin schon im Vorfeld Episoden mit Herzrasen*
- *therapeutisch: zunächst therapeutische Heparinisierung, anschliessend Umstellung auf Eliquis am 8.8.2016.*

(Übersetzung folgt!)

Vielen, herzlichen Dank Frau Doktor!

Ach und übrigens... ich hab da so ein Stechen in der Leiste. Sie könnten nicht schnell...

Ich hatte Ischämische Schlaganfälle. Und zwar hatte ich die auf der linken Hirnseite. Die folgen eines Hirnschlages sind immer über Kreuz, also habe ich Folgen auf rechten Körperseite.

Beim ischämischen Schlaganfall handelt es sich um eine plötzliche Minderdurchblutung des Gehirns. Diese Art von Schlaganfall ist die häufigste. Ganz einfach gesagt: Bei mir im Kopf war eine Leitung verstopft. Dann gibt es noch den hämorrhagischen Schlaganfall. Ein sogenannte Hirnblutung. Wieder einfach gesagt. Bei jemandem ist eine Leitung geplatzt. In diesem Fall wird operiert oder per Katheter interveniert um die geplatzte Leitung zu reparieren. Nur etwa 20% aller Schlaganfallpatienten erleiden einen hämorrhagischen Schlag (oder eben Platzung, wie ich es total fachmännisch nenne). Neurologische Defizite treten in beiden Fällen beinahe sofort auf, denn während sich Knochen oder Haut meist wieder selbst reparieren können, kann das Hirn das nicht. Abgestorben Hirnzellen bleiben abgestorben. Es können sich aber neue neue Verknüpfungen zwischen Nervenzellen, sogenannte Synapsen

bilden. (Das wird als neuronale Plastizität bezeichnet. Nein, hab ich nicht gewusst. Hab ich gegoogelt.) Darum ist es auch so wichtig, ein kaputtes Hirn zu trainieren. Obwohl, es ist auch wichtig ein gesundes Hirn immer wieder zu trainieren.

Nach zwei Tagen wurde ich von der Stroke Unit auf eine andere Abteilung verfrachtet. Von dort sind auch meine ersten Erinnerungen nach dem Schlag. Noch immer war ich fest mit den vielen piepsenden Geräten und den Infusionen verbunden. Die Überwachung durch das Pflegepersonal, war hier auf dieser Station, immer noch sehr Intensiv. Als es wieder einmal an der Zeit war, nach dem Patienten Landolt zu sehen, wollte der Pfleger nur ein paar nette Worte mit mir wechseln. Aber alles was er zur Antwort bekam, war unverständliches Gebrabbel. Es schien, als wolle der Pfleger so aber nicht mir reden. Sofort machte er wieder kehrt und rannte aus dem Zimmer. Dieses unverständliche Gestammel, könnte man aber nur ausserhalb meines Kopfes hören. Für mich hörte sich alles Tadellos an. Ich dachte der Pfleger sei einfach ein bisschen unhöflich, unser Gespräch so abrupt und den Raum so schnell zu verlassen. Oder vielleicht war ein Notfall in einem anderen Raum. Was weiss ich. Kurze Zeit später kam Er dann mit Verstärkung zurück ins Zimmer gerannt und es wurde damit begonnen, an mir rum zu untersuchen. Ich hatte enorme Mühe das alles zu begreifen, war doch bei mir, so wie es mir in diesem Moment den Anschein machte, alles in Ordnung. Aber so so wie es aussah, war ich der Notfall. Auch dieses mal wollte man mich nicht dabei haben. Also beförderte man mich wieder in einen tiefen Schlaf. Das ich wieder nicht dabei war, hatte auch sein Gutes. Denn der Grund des Wegrennens des Pflegers, war ein zweiter Schlaganfall. Er hatte nämlich kein einziges Wort von dem verstanden, was ich eigentlich sagen wollte. Erneut schien mir jemand mein Leben gerettet zu haben. Ein zweites Mal innerhalb

von drei Tagen. Das dieser zweite Schlag ungleich grössere Konsequenzen zur Folge hatte, wurde mir erst nach und nach berusst. Nach der Narkotisierung kam ich nur sehr langsam wieder zu Sinnen. Gut, zu Sinnen kommen ist in meinem Fall vielleicht ein bisschen übertrieben. Denn mein Hirn hatte wegen den zwei Schlaganfällen arg gelitten und meinen Intelligenzquotienten in nie geahnte Tiefen tauchen lassen. Aber erstaunlicherweise war es nicht nur mein IQ der abnahm. Auch meine Angst das alles hier nicht zu überleben nahm noch weiter ab. Eine, wie ich denke, geniale Funktion meines Resthirns. Das ist zum Glück noch heute so. Irgendwie sehr befreiend.

In den Tagen nach dem zweiten Schlag brabbelte ich wild drauflos, als wäre nichts passiert. Niemand verstand mich. Von vielen bekam ich nur ein „ach sooo...“ oder ein „ja genau...“ entgegnet und das obwohl mein Gegenüber nicht das Geringste verstanden hatten. Das half zwar meinem Ego, mir aber nur bedingt weiter. Nur sehr selten hörte ich „ich versteh dich nicht!“, was wiederum ich nicht verstehen konnte, denn wie gesagt, es dauerte ziemlich lange bis ich erfasste, dass es an mir und meiner miserablen Aussprache liegen könnte.

Mein ganzer Körper schien in dieser Ausnahmesituation erst einmal auf Notbetrieb umzustellen. Wahrscheinlich wollte er erst einmal schauen, was beim mir so alles im Argen lag. Denn es war so einiges: Ich konnte weder Stehen noch gehen. Meine rechte Seite war fast vollständig gelähmt. Ich fühlte zwar mein rechtes Bein, aber ich hatte keinerlei Kontrolle mehr darüber. Es fühlte sich an als hätte es 80 Zentimeter Durchmesser. Meine rechte Fuss hatte gefühlt die Form und Grösse eines halben Autoreifens. Ich konnte wie gesagt kaum, oder nur sehr unverständlich sprechen.

Ich hatte einen Gesichtsfeldausfall, im Fachjargon auch Quadrantenanopsie. Das ist ein Ausfall des Sehsinns, in meinem Fall, im oberen, rechten Quadranten. Wenn eine solche Quadrantenanopsie nach einem Schlaganfall auftritt, betrifft das immer beide Augen. Eine Solche Sehstörung kann sich nach einem Schlaganfall auch wieder zurückbilden. Na dann mal: viel Glück mir. Auf dem rechten Auge trug ich eine Augenklappe. Sehr Kleidsam. Wenn man Pirat ist. Die Augenklappe trug ich, weil meine Augen zwei überhaupt nicht synchrone Bilder an mein Resthirn lieferten. Und wenn ich von überhaupt nicht synchron spreche, meine ich überhaupt gar nicht synchron! (Wenn ihr mich jetzt sehen könntet, würdet ihr sehen, dass ich versuche mit den Zeigefingern zu zeigen, wo sich die beiden Bilder befanden. Also etwa hier... und hier.) Und, so ein bisschen als Krönung, war da noch meine grobkörnige Wahrnehmung. Wenn ich versuchte meine nähere Umgebung mit meinem linken, nicht abgedeckten Auge zu betrachten, war das in etwa so wie damals, (die Älteren unter Euch können sich vielleicht noch erinnern. Die Jüngeren unter Euch, fragt Eure Eltern. Oder Grosseltern.) wenn man sich eine sehr, sehr alte VHS-Kassette ansah. Oder wenn der TV-Empfang beim alten Röhrenfernseher sehr, sehr schlecht war. Ich glaube man nannte das statisches Rauschen. So etwa nahm ich die Umwelt wahr. Ah ja, fast hätt ich es vergessen. Natürlich war da noch der Nystagmus, umgangssprachlich auch Augenzittern genannt, den ich noch hatte. Auf dem linken Auge war der fast unmerklich. Auf dem rechten Auge war das Augenzittern aber ein bisschen stärker. Vor allem wenn ich nach rechts schaute war es ziemlich übel. Noch heute ist es manchmal so, dass ich sogar mein rechtes Auge schliessen musste, um wenigsten ein halbwegs gutes Bild von

meiner Umgebung empfangen zu können. Es war also so einiges dass bei mir im Argen lag und einer Reparatur bedurfte.

Nach ungefähr sechs Tagen in der Universitätsklinik, wurde ich in ein normales Krankenzimmer verlegt.

Bereits kurz nach meiner Verletzung, durfte ich mein Krankenzimmer-Bett verlassen. Natürlich nur mit der Hilfe einer Krankenschwester. Und einem Rollstuhl. Denn anders wäre es auch gar nicht möglich gewesen. Mein linker Arm war fest mit den Infusionsflaschen verbunden. Mein rechter Arm hing nur schlapp und untätig an mir herunter. Auf seine Mithilfe konnte ich also sowieso nicht zählen. Auch mein rechtes Bein war zu diesem Zeitpunkt wie erwähnt immer noch nutzlos. Ich brauchte für die ganze Prozedur, um vom Bett in den Rollstuhl zu transferieren gut 10 Minuten, sehr viel Kraft und die grosszügigen Hilfe der Krankenschwester. Kraft, die ich eigentlich nicht hatte. Also verliess ich mein Bett nur sehr selten und auch nur wenn es unbedingt nötig war. Der Füllstand meiner internen Batterien war dauerhaft sehr tief und ich musste das bisschen Energie, dass ich noch zu Verfügung hatte, gut einteilen.

Trotz meinen mächtigen Gedächtnislücken, haben sich einige Erinnerung fest bei mir eingebrannt. Da ich Kassenpatient bin, teilte ich das Zimmer natürlich mit zwei anderen Kassenpatienten. Ich hatte keine Ahnung, was bei diesen beiden Herren kaputt war. Aber eines weiss noch ganz genau. Denn an den Herrn rechts von mir kann ich mich noch sehr gut erinnern. Vor Allem an die Geräusche die er nachts machte. Wie ich später noch erzählen werde, habe ich

eigentlich keinerlei Probleme mit einschlafen, aber seit diesen Nächten verstehe ich sehr gut, wieso ältere Ehepaare oft getrennte Schlafzimmer haben. Es schien so, als ob mein Zimmergenosse in der Nacht ganze Städte mit Brennholz versorgen musste. Ich hatte meinen ersten Apnoiker kennengelernt. Wie ich später mal gelesen habe, kann die Lautstärke dieser Ruhestörung bis zu 90 Dezibel erreichen. Die Lautstärke eines vorbeifahrenden Lastwagens. In diesem Fall fuhr der Lastwagen mitten durchs Krankenzimmer. An das Schnarchen hätte ich mich ja gewöhnen können. Diese Geräusche waren ja ziemlich regelmässig. Das Problem aber waren die Aussetzer. Also lag ich wach und wartete. Atemaussetzer vom 30 Sekunden waren bei ihm ganz normal. Mit der Zeit schlief ich dann trotzdem ein. Aber nur während des Schnarchens. Kaum hörte mein Bettnachbar mit der Brennholzbeschaffung auf, war ich wieder Hellwach. Dabei hätte ich meine wohlverdiente Bettruhe so sehr gebraucht. Aber Hauptsache er schien trotz allem super zu schlafen. Seine Atemaussetzer blieben beim Krankenhaus-Personal zum Glück nicht unbemerkt. Und so kriegte er für seine Nachruhe eine Schlafapnoemaske verpasst. Das Ding war riesig. Ich könnte nie und nimmer mit so einem Gerät schlafen. Mein Bettnachbar liess sich von dieser Kleinigkeit aber nicht Beeindrucken. Als er am Abend zu Bett ging, montierte er das Gerät und schlief nur kurz darauf auf dem Rücken ein. Schnarchlos! Wahnsinn! Das Ding schien wirklich zu funktionieren! Also für die ersten sechs Minuten. Dann drehte sich der Herr Bettnachbar zur Seite, streifte sich das Ungetüm über seinen spärlich behaarten Kopf und Schnarchte, als wäre nie etwas gewesen. Besuch kam auf meinen Wunsch nur in sehr kleinen Dosen. Nur Sabine, Meine Schwester Trix und ihr Mann Peter hatten die

Erlaubnis mich, oder besser, das was von mir übrig war, zu besuchen. Mehr war energiemässig einfach nicht drin. Anfang August besuche mich meine Schwester. Auf einmal kamen alle Krankenschwestern der Station ins Zimmer gelaufen. Aber wieso waren die alle hier? Ein Notfall lag ja keiner vor, denn ich hatte nicht das Knöpfchen gedrückt und um Hilfe gerufen und die anderen beiden Patienten waren ausgeflogen. Plötzlich fingen die Damen an "Happy Birthday" zu singen. Ich fand das alles ziemlich eigenartig. Als Sie ausgesungen hatten, verliessen sie das Zimmer und ich fragte meine Schwester, ob Sie wisse wer denn heute Geburtstag habe. "Du hast heute Geburtstag", sagte Sie. Später habe ich mich natürlich herzlich bei den Schwestern bedankt. Es war mir sogar ein bisschen peinlich. Zwei Tage später hatte ich wieder keine Ahnung mehr, wann ich Geburtstag habe.

Zu meinen spärlichen Erinnerungen von Damals zählt ein Besuch von Sabine. Sie wollte mit mir ein wenig an die frische Luft. Sie half mir, vom Bett in den Rollstuhl zu transferieren. Es ist erstaunlich wieviel Kraft so etwas simples kosten kann, aber ich wollte unbedingt nach draussen. Zum ersten mal seit ich den Schlag hatte. Sie fuhr mich durch die Gänge der Klinik. Ich hatte nicht die leiseste Schimmer wo wir uns befanden. Aber ich weiss noch, dass wir eine Rampe runter fahren, die sich auf dem Weg an die frische Luft befindet. Plötzlich liess Sie mich los und liess mich runterrollen. Wir beide fanden das sehr lustig. Ich weiss noch wie wir beide herzhaft darüber lachen konnten. Im Rückblick vielleicht ein bisschen zu herzhaft. Nur noch ein paar Türen und wir waren draussen. Irgendwie war es etwas ganz spezielles wieder einmal frische Luft zu schnappen. Vor der Klinik hat es einen kleinen Park,

dort parkierten wir. Ich bat Sie ein Foto von uns beiden zu machen. Nachdem ich mir das Foto angesehen hatte, brachen wir beide in Tränen aus. Das war gar kein schöner Anblick! Also das Bild welches Sie geschossen hatte meine ich. Gut, wir beide in diesem Augenblick wohl auch nicht. Das Bild konnte man zum Glück aber wieder löschen.

Ich bin überhaupt nicht der Mensch, der gerne Hilfe annimmt. Es fiel mir schon immer schwer Hilfe anzunehmen. Ich war stets der Typ, der seine Probleme im Leben selber löste. Oder wenigsten versuchte sie selber zu lösen. Als ich Jahre zuvor beim Skifahren in Davos verunfallt war und mein Knie operiert werden musste, fiel es mir extrem Schwer dort im Krankenhaus Hilfe anzunehmen. Schon sehr bald nach der OP humpelte ich mit den Krücken zur Toilette oder unter die Dusche. "Das ist nett, aber es geht schon." war wohl die Standardantwort, die die Schwestern damals von mir hören

Nach den Schlaganfällen änderte sich das aber alles. Jetzt musste ich Hilfe annehmen. Und es war sehr viel Hilfe die ich annehmen musste. Aber erstaunlicherweise fiel es mir überhaupt nicht mehr schwer. Ich konnte plötzlich zulassen, das es andere Menschen gab, die mir halfen. Dinge für mich taten. Ausser ganz zu Beginn im Krankenhaus. Beim Wasserlassen. im Bett. Mit der Pipiflasche. Keine Chance. Hier wollte und konnte ich um keinen Preis Hilfe annehmen. Diesen Kampf musste ich alleine kämpfen. Das war ein Ding nur zwischen der Flasche und mir.

Bellikon

Nach etwa zweieinhalb Wochen wurde ich vom Universitätsspital, Zürich in die Rehaklinik, nach Bellikon transferiert. Ein paar Tage bevor es auf die grosse Reise gehen sollte, kriegte ich einige Broschüren von Rehakliniken in der ganzen Schweiz. Ich musste mich entscheiden wo ich hin wollte. Da ich mit einer sehr kurzen Aufenthaltsdauer rechnete, war es mir also mehr oder weniger Egal, wohin die Reise gehen sollte. Ausserdem war es mir unmöglich, mich aus dieser enormen Auswahl zu entscheiden. Schliesslich waren es vier Rehakliniken die zu Auswahl standen. Ein Umstand der meinen kaputten Kopf an oder sogar über seine Grenzen brachte. Ich entschied mich dann für Bellikon. Denn auf dieser Broschüre waren, im Gegensatz zu allen Anderen, hauptsächlich junge und vitale Menschen abgebildet. So viel zu meiner Entscheidungsfindung von damals.

Am Tag der Überführung in die Rehaklinik war ich ein kleines bisschen aufgereggt. Als es dann losging, wurde ich vom Fahrer des Krankentransporter abgeholt und mitsamt des Rollstuhls in einen Van gerollt und dort festgezurt. Obwohl es erst ein bisschen mehr als zwei Wochen her war, seit ich hier eingeliefert wurde, kam es mir vor, als sei ich schon eine halbe Ewigkeit hier. Die Luftveränderung würde mir sicher gut tun. Ich würde dort bestimmt innert kürzester Zeit grosse Fortschritt machen und bald wieder nach Hause können. Als es dann losging, schaute ich die ganze Zeit aus dem Fenster des Transporters. Ich versuchte irgendwelche Orientierungspunkte in der Stadt oder später Orte die mir irgendwie bekannt vorkamen auszumachen. Erfolglos.

Alles wurde innert kürzester Zeit zu einem gigantischen Brei. Mein Hirn schien mit den vielen Informationen die es von der Aussenwelt erhielt restlos überfordert zu sein. Es ist sehr schwer zu erklären, wie ich die Umwelt auf dieser Fahrt wahrgenommen habe, aber ich glaube das Wort "Brei" trifft es ganz gut. Oder noch besser "Meringues" (Für alle nicht Schweizer Leserinnen und Leser: Schaumgebäck.). Das trifft es noch viel besser. Alles sah aus wie eine gigantische Meringues. Die Strasse: Meringues. Die Menschen: Meringues. Die Häuser: Meringues. Die Landschaft: Meringues. Vielleicht wisst Ihr, was ich sagen möchte. Eine riesige Meringuesmasse war das einzige, dass mein Resthirn noch generieren konnte.

Nicht mehr so schlimm wie damals, also keine Meringues mehr, aber noch heute passiert es manchmal, das mein Hirn mit den Inputs überfordert ist. Zum Beispiel wenn ich im Zug sitze und wir durch ein stark bewaldetes Gebiet fahren. Dann nehme ich auf einmal nur noch ein sehr unscharfes Bild meiner Umwelt wahr. Es ist ein bisschen wie ein Geschwindigkeitseffekt in einem Trickfilm. Ich hoffe, ihr versteht ungefähr was zu vermitteln versuche.

Trotzdem versuchte immer wieder und sehr angestrengt auf dieser Fahrt nach Bellikon einzelne Objekte auszumachen. Erfolglos. Auch der Route des Fahrers konnte ich nicht das kleinste bisschen Logik abgewinnen und je weiter wir uns von der Stadt entfernten umso breiiger wurde das alles. Nach etwa 10 Kilometern hatte mein Kopf einen Overload. Obwohl ich die ganze Zeit aus dem Fenster guckte, nahm ich nichts mehr von draussen war. Wie wenn da draussen gar nichts existiert hätte. Wie wenn ich einen ausgeschalteten Fernseher gestarrt hätte. Es waren zwar nur etwa 20 Kilometer Fahrstrecke von Zürich nach Bellikon, aber gefühlt

dauerte diese Fahr die berühmte halbe Ewigkeit. Sehr, sehr lange also. Bei der Ankunft war ich fix und fertig. Nachdem ich in mein Zimmer gerollt wurde, musste ich erst einmal ein paar Stunden schlafen um wieder halbwegs zu Kräften zu kommen. Als ich mich dann einigermaßen ausgeschlafen und fit genug für eine Erkundungstour fühlte, rief ich die Pflegerin. Sie hievte mich in den Rollstuhl und machte mit mir eine kleine Rundreise durch die Rehaklinik. Sie wollte mir ein paar wichtige Punkte in der Klinik zeigen, damit ich mich einigermaßen zurecht finden konnte.

Erst rollte sie mich in den Lift und wir fuhren zwei Stockwerke nach unten in den Esssaal. Wir besuchten die verschiedenen Reha-Abteilungen. Den Fitnessbereich. Die Werkstätten. Sie rollte mich in einen anderen Flügel der Klinik wo noch mehr Reha-Bereiche lagen. Diese Rehaklinik war ja riesig. Ganz im Gegensatz zu meinem Resthirn, dass diese Informationen eigentlich verarbeiten sollte. Aber keine Chance. Denn mein Denkorgan gab die Speicherung der vielen Rundreise-Daten schon ganz am Anfang dieser Besichtigungstour auf. "So Herr Landolt. Das hier ist der Lift. Und jetzt gehts wieder in die Heia." hätte mir also vollkommen gereicht. Immerhin wusste ich jetzt, wie ich von meinem Zimmer zum Lift kam. Eine Wahnsinns Leistung. Immerhin waren das gut acht Meter die es zu bewältigen galt. Natürlich hatte ich nachher auch keinen Schimmer mehr, auf welcher Etage wir gestartet waren oder welche Nummer mein Zimmer hatte. Der Rückweg im mein Zimmer wäre für mich also zur Odyssee oder sogar unmöglich gewesen. Glück also, war dieses mal die ortskundige Pflegerin bei mir war. Sie brachte mich wieder auf die richtige Station, ins richtige

Zimmer, ins richtige Bett. Ohne Sie würde ich wahrscheinlich heute noch, total ausgemergelt, in dieser Rehaklinik herumirren.

Die ersten Tage als ich in der Klinik alleine auf Erkundungstour war, stand ich jeweils vor dem Lift und wartete, und wartete, und wartete. Mir war nämlich entfallen, dass man ja aufs Knöpfchen drücken musste, damit der Lift kommt. Zum meinem Glück waren da aber noch andere Menschen, die den Fahrstuhl benutzten. Gut, Erkundungstour ist in meinem Fall vielleicht ein bisschen übertrieben. Ich rollte zum Lift, fuhr ein paar Stockwerke runter, rollte aus dem Lift, guckte ein bisschen dumm rum, rollte wieder in den Lift rein und hatte zu diesem Zeitpunkt schon wieder total vergessen, wo ich gestartet war. Aber dank der grosszügigen Hilfe der Mitpatientinnen, der Mitpatienten, der Pflegerinnen und Pfleger, fand ich immer nach einer Weile immer wieder zurück in mein Zimmer. Erst nach ein paar Tagen des herumirrens kam mir die grandiose Idee, meine Zimmernummer auf ein kleines Blatt Papier aufschreiben zu lassen. Dieser Zettel mit der Zimmernummer war der Erste von sehr Vielen, die an der Pinnwand neben meinem Bett hingen. Dass diese Zettel, hingepinnt in meinem Zimmer, nicht das geringste nützten, merkte ich nach einigen weiteren vergeblichen Versuchen, zurück in mein Bettchen zu finden dann auch. Aber als ich mir die Zettel mit diesen wichtigen Informationen einsteckte und immer bei mir trug, konnte ich nach dem Weg fragen und fand so fast immer zurück.

Die ersten Tage in Bellikon brauchte ich diesen Zettel sowieso nicht. Denn in dieser Anfangszeit verliess ich mein Zimmert nie. Meine Mahlzeiten wurden aufs Zimmer geliefert und ich nahm sie dort ein.

Ich konnte selbst entscheiden, wann ich soweit war, um mit den anderen Patienten, im grossen Speisesaal zu essen. Ich war sehr froh, erstmal die einigermaßen bekannte Umgebung des Zimmers nicht verlassen zu müssen. Es wäre für mich und meinen kaputten Kopf wohl zu viel gewesen, diese vielen Eindrücke zu verarbeiten. Viel mehr als Morgentoilette, Nahrungsaufnahme und Abendtoilette liessen meine knappen Ressourcen damals nämlich nicht zu.

Noch heute ist das manchmal so. Dass, wenn zu viele Eindrücke auf mich einprasseln, der Zentral-Rechner einfach dicht macht und sich erst mal Zeit nimmt, alle Inputs zu sortieren und zu verarbeiten. Oft gelingt ihm das aber überhaupt nicht. Dann brauche ich meist eine ganze Nacht Schlaf, damit die Rübe wieder einigermaßen funktioniert. Aber eben, nur einigermaßen. Denn meist fehlen am nächsten Tag ganze Stücke aus dem Erlebten. Sachen, die mein Hirn nicht für nötig hielt Abzuspeichern.

Auch wenn es jeweils sehr viel Zeit in Anspruch nahm, war es mir immer sehr wichtig, meine Abendtoilette akkurat zu machen. Eine kleine Marotte, die ich damals hatte. Heute habe ich keine Ahnung mehr, weshalb mir das so wichtig war.

Da ich kaum Kontrolle über meinen rechter Arm inklusive Hand hatte, waren die Beiden auch für fast nichts zu Gebrauchen. Weil sie sich immer wieder kurz selbstständig machten und rumzickten, wäre es auch viel zu gefährlich gewesen sie, zum Beispiel zum putzen meiner Zähne, zu gebrauchen. Die Gefahr eines Backendurchstichs oder des Verlustes eines Auges wäre einfach zu gross gewesen. Ich war also gezwungen meine linke Hand, die für solche Aufgaben völlig ungeübt war, zu nehmen. Und mit der linken

Hand dauerte sowas, mit manueller Zahnbürsten, gerne mal 15 Minuten. (Wenn Sie sich nicht vor dem Risiko, sich selbst zu verletzten scheuen, können sie das gerne mal ausprobieren. Und alle Linkshänder, die jetzt überlegen lachen - Ihr nehmt natürlich die rechte Hand. Ihr Flitzpiepen.). Und ja, ich besitze eine elektrische Zahnbürste. Aber die liess ich extra Zuhause und quälte mich hier mit einer manuellen, old school Zahnbürste ab. Im Nachhinein habe ich keine Ahnung mehr, wieso ich mir das angetan hatte.

Zu Beginn meiner Zeit in Bellikon brauchte ich jede Nacht 12, 13 Stunden Schlaf, nur um einigermaßen funktionieren zu können. Einigermaßen, den Verhältnissen von damals entsprechend. Dass es draussen noch hell war und meine Uhr erst etwa 19.00 Uhr anzeigte, war mir total egal. Ich trug übrigens damals eine Digitaluhr. Das lesen einer Uhr mir Analoganzeige musste ich erst wieder neu lernen. Auf alle Fälle war ich wieder einmal sehr müde und mein kaputter Kopf verlangte nach Schlaf. Viel Schlaf.

Zu meinem grossen Glück fiel mir das Einschlafen auch nach dem Schlaganfall sehr leicht. Sehr häufig ist das bei Schlaganfall-Patienten nämlich genau anders rum. Viele mit den ich gesprochen hatte, hatten enorme Probleme einzuschlafen. Ich aber legte mich hin, schloss die Augen und kurze Zeit später war ich weg. Ich konnte auch früher schon recht gut Einschlafen. Aber nach den Schlag: zack und weg.

Ein weiterer Umstand, ganz am Anfang meiner Zeit im Bellikon, war ein bisschen verstörend. Denn sobald ich mich hinlegte und die Augen schloss, hatte ich keinerlei Gedanken mehr. Da war nichts.

Rein gar nichts. Nur Leere. Zen-Priester müssen ihr ganzes Leben trainieren um in diesen Zustand zu kommen. Ich hatte Zwei Schlaganfälle und schon hatte ich das gleiche Resultat. Also fast. Zu Beginn war das ziemlich beängstigend. Aber ich habe mich sehr schnell daran gewöhnt. Nach ein paar Tagen war es sogar entspannend, dass da nichts war. Einfach stille.

Jede Nacht kamen die Schwestern mehrmals ins Zimmer, um zu sehen, ob mit den Patienten alles in Ordnung war. Wie Sie mir später erzählten, mussten Sie bei mir besonders gut hinschauen und vor allem hinhören. Ich schlief damals immer auf dem Rücken, hatte meine Hände auf dem Bauch gefaltet, der Mund war geschlossen und ich atmete sehr leise durch die Nase. In den ersten Tagen seien Sie gehörig erschrocken. Eine Schwester habe mich sogar geweckt. Ich habe aber keinerlei Erinnerung daran. Sie haben dann im Schwesternzimmer eine Notiz aufgehängt, dass die Nachtschwester deswegen nicht erschrecken sollen und ich höchstwahrscheinlich noch am Leben sei.

Mit den Wochen kamen die Gedanken ganz langsam wieder zurück. Nach etwa zwei Monaten war die Gedankenaktivität in meinem Kopf dann wieder so wie vor dem Schlag. Es war zwar wieder aktiv da oben, aber viele dieser Gedanken machten nicht den geringsten Sinn.

Leider hörte es da aber nicht auf. In meinem Resthirn war immer mehr los. Die Gedanken in meinem Kopf wurden immer mehr. In meinem Bühnenprogramm habe ich es so Beschrieben: Die Gedanken in einem gesunden Hirn, sind wie eine Kegelkugel.

Meine Gedanken hingegen, sind wie die Kugel in einem Flipperautomaten. Heute ist es sogar oft so, dass man meine Gedankenfolge mit einem Flipperautomaten mit drei Kugeln verglichen könnte. Wenn das jeweils so ist, schliesse ich die Augen, damit ja keine neuen Informationen hinzu kommen die es zu verarbeiten gilt. Ich kann nur hoffen, dass nicht noch mehr Kugeln dazu kommen.

Essen

Nach einigen Tagen in denen ich mein Zimmer kaum verlassen und meine Mahlzeiten dort eingenommen hatte, dachte ich, dass es jetzt an der Zeit war, sich unters Volk zu mischen. Ich wollte die Mahlzeiten in der Kantine einnehmen. Am Abend war es dann soweit. Eine Schwester brachte mich in den riesigen Esssaal. Grosse Teile der Klinik waren ja mitten im Umbau. Dieser Raum hier war aber schon Fix und Fertig. Jeden Mittag und Abend gab es drei verschiedene Menüs zur Auswahl. Wem das nicht reichte, konnte sich an diversen Ständen von Köchen etwas zubereiten lassen. Es war fantastisch. Die Schwester rollt mich an einen freien Platz und ich wurde herzlich von einer Servierkraft und den anwesenden Mitpatienten begrüsst.

Am Eingang zum Restaurant hingen drei riesige Monitore an der Wand, auf den die jeweiligen Tagesmenüs abgebildet waren. Das war auch gut so, denn viele Schlaganfallpatienten konnten nicht mehr lesen und auf diese Weise wurde ihnen die Bestellung einfacher gemacht. Da ich, ohne mir eine Chance zu geben auf die Bilder zu gucken zu können, an den Bildschirmen vorbei gerollt wurde, gab mir die Dame vom Service ein gedrucktes Menü mit den zur Auswahl stehenden Speisen. Aber diese drei Menüs überforderten mich total. Also zeigte ich auf irgend eines davon und liess mich überraschen. Auf die Frage, ob ich gerne Salat oder eine Suppe vorweg hätte, musste ich kurz überlegen. Ich überlegte aber nicht, was ich lieber essen würde, ich überlegte, was mir wohl besser über die Lippen käme. Das Wort "Salat" oder das Wort "Suppe". "Salat. Bitte." gab ich, recht deutlich sogar, zur Antwort.

Aber in diesem Moment wurde mir klar, dass das mir das Wort "Suppe" einfacher über die Lippen gekommen wäre. Aber trotzdem war ich ein bisschen Stolz auf mich. Und das nur weil ich zwei Worte, für die Aussenwelt verständlich über meine Lippen brachte. Die Bestellung war aber noch nicht ganz fertig. Denn Sie fragte mich mich noch, ob ich einen Nachtisch möchte. Aber es reichte zum Glück aus, mit der linken Hand einen "Daumen hoch" zu machen. Das Essen war hervorragend. Die über 10 Kilo, die ich während den zwei Wochen im USZ abgenommen hatte, waren schell wieder drauf. Leider war da aber nicht Schluss. Das Essen aber immer noch Super. Ich glaube, ich war noch so füllig wie nach meiner Zeit in der Reha. Zu viel zu Essen und zu wenig an Bewegung eben.

Während meiner Zeit in Bellikon ist mir etwas erstaunliches aufgefallen. Es war nämlich unglaublich, wie schnell man sich an den Anblick, der zum Teil massiven Verletzungen der Mitpatienten, gewöhnt hatte. Am Tisch an dem ich meistens sass, waren wir, inklusive mir, vier Schlaganfälle. Einer davon war eine sehr übergewichtige Frau, die in einem Rollstuhl sass. Ein weiterer Schlaganfallpatient trug immer einen schicken Helm. Es gibt nämlich solche, bei denen das Hirn anschwillt und bei einigen wenigen davon muss operativ ein Stück der Schädeldecke entfernt werden, um ein bisschen Platz für das zu grosse Hirn zu schaffen. Aber das Stück Schädeldecke landet natürlich nicht etwa auf dem Müll. Das wird nämlich eingefroren und wieder eingesetzt, wenn das Hirn wieder auf Normalgrösse abgeschwollen ist. Das kann aber dauern. Dann war da noch eine junge Frau am Tisch, die schwerste Verbrennungen am ganzen Körper hatte.

Ein weiterer Patient sass auch im Rollstuhl. Er hatte einen Motorradunfall und deshab Fixateure an beiden Beinen. Er war schon über ein halbes Jahr hier. Und dann waren da noch zwei weitere Herren die aussahen als wären sie nur zu Besuch hier. Keine Ahnung was die hatten.

Was ich im diesem Esssaal besonders Toll fand war, dass niemand Fragte wieso man hier ist. Ich hatte mich sogar ein wenig davor gefürchtet, allen meine Geschichte erzählen zu müssen. Aber so wie es den Anschein machte, schien das hier ein ungeschriebenes Gesetz zu sein, dass man nicht danach fragte. Wenn aber jemand seine Geschichte erzählen wollte, dann hörten alle gespannt zu.

Eine klitzekleine Meckerei sei mir aber noch gegönnt. Obwohl das Frühstück jeweils super war, gab es fast immer nur Gelee in diesen kleinen Packungen. Und wer schon jemals nur eine Hand zum streichen seiner Frühstücksbrote zur Verfügung hatte, sei es nun durch einen Unfall, ein Krankheit wie in meinem Fall oder einfach weil die Hand gerade anderweitig sehr beschäftigt war weiss, dass das Bestreichen ein Stulle mit Gelee so ein Ding der Unmöglichkeit ist. Also bitte Bellikon, kein Gelee mehr!

Sehen

Noch immer gehörte die Augenklappe zu meinem Outfit. Denn noch immer war es so, dass mein Hirn zwei Bilder kreierte. Also natürlich nicht zwei total unterschiedliche Bilder, zum Beispiel einmal einen Hund und einmal eine Katze, das wäre ja völlig blöd. Nein, die Augen lieferten zwar immer noch 1A Bildmaterial, aber das Hirn war nicht mehr in der Lage, diese beiden Bilder akkurat zu synchronisieren (Erneut versuche ich mit den Zeigefingern zu zeigen, wo sich die beiden Bilder befanden. Also etwa hier... und hier.). Da sich diese Störung nach Schlaganfällen oft wieder verbessert, hoffte ich, dass das bei mir auch so war. Jeden Morgen, gleich nach dem Aufwachen, schaute ich, ob sich irgend etwas getan hatte. Ob meine Augen wieder synchroner arbeiten. Und tatsächlich, jeden Morgen war es ein winziges bisschen besser. Ungefähr vier Wochen nach dem Schlag, liess ich die Augenklappe weg. Meine Sicht war zwar noch weit davon entfernt, wieder gut zu sein, aber so konnte ich denn Alltag, auch ohne Augenklappe, bewältigen. Noch heute habe ich leichte Doppelbilder. Irgendwann hörte es mit der Besserung einfach auf. Mittlerweile ist es so, dass ich mich ein bisschen daran gewöhnt habe und die Doppelbilder im "Normalbetrieb" gar nicht mehr wahrnehme. Auch wie ich Aussenwelt wahrnehme - Sie können sich sicher noch an meinen super Vergleich zum schlechten Fernsehempfang von Vorhin erinnern - wurde sehr, sehr langsam besser. Aber leider noch sehr viel langsamer, als meine Doppelsicht besser wurde. Es hat zwei oder drei Jahre gedauert, bis es wieder einigermaßen erträglich wurde. Noch heute und unter gewissen, schlechten Umständen ist

es so, dass die Bilder die in meinem Kopf produziert werden, sehr grobkörnig und asynchron sind.

Regelmässig gehe zur Kontrolle zu meiner Augenärztin. Das hat mal ausnahmsweise nichts mit dem Schlag zu tun. Ich gehe zu ihr, weil mein Vater Irgendwas an den Augen hatte und dieses Irgendwas vererblich sein kann. Und was soll ich Ihnen sagen. Meine Augen sind top. Abgesehen natürlich von einer kleinen, altersbedingte Sache mit dem schrecklichen Namen Altersweitsichtigkeit. Die hat man anscheinend manchmal wenn man schon ein ganz kleine wenig in die Jährchen gekommen ist. Einfach gesagt: ich sehe super in die Ferne. Ich brauche aber eine Lesebrille. Was ich mit dieser langen, okulären Ausschweifung sagen will ist, dass das bei mir mit dem grobkörnigen und asynchronen Sehen keine Augenprobleme, sonder reine Hirnprobleme sind.

Aussicht

Die Aussicht die man in der Reha-Klinik in Bellikon hat, ist fantastisch. Leider hatte ich diese Aussicht viel zu selten geniessen können. Zum einen weil ich eh grösste Mühe hatte irgendetwas zu erkennen, zum anderen war ich so sehr mit meiner Wiederherstellung beschäftigt, dass ich kaum Zeit fand dort aus dem Fester zu gucken. Eines Abends aber, sass ich auf einem Stuhl vor dem Fenster und versuchte wiederum das Panorama zu geniessen. Mir fiel plötzlich auf, dass meine Wahrnehmung viel besser war wenn ich sass. Viel besser, wie wenn ich stehend aus dem Fenster guckte. Erst viel später fand ich heraus wieso das so ist. (Das ist ein Typischer Cliffhanger. Ich wollte das nur schnell erwähnt haben.) Es sah bestimmt sehr amüsant aus, wie ich an diesem Abend dauernd aufstand, dann wieder absass, wieder aufstand, wieder absass. Zum guten Glück war sonst keiner im Zimmer. Glaub ich. Vielleicht stand auch eine Pflegerin kopfschüttelnd hinter mir. Wer weiss? Meine Wahrnehmung war zwar viel besser wenn ich sass, aber trotzdem ziemlich kaputt.

Ein kleines Beispiel: wenn ich ein Flugzeuge hörte, dass da irgendwo, weit weg am Firmament vorbeidüste, war es mir nicht, oder fast nie möglich diese Geräuschquelle auszumachen. Und glaubt mir, ich habe es sehr oft versucht. Immer wieder. Irgendwann war es sogar so, dass ich mir nicht mehr sicher war, ob mir mein Resthirn vielleicht ein Schnippchen schlägt und da gar nichts am Himmel war. Also fragte ich zu Sicherheit einen Mitpatienten und der bestätigte mir, dass da ständig Fluggeräte vorbeidüsten. Also

sass ich weithin am Fenster und guckte nach oben. Wenn ich dann, wahrscheinlich immer aus reinem Zufall, ein Flugzeug erkennen konnte, war es gleich wieder aus meinem Sichtfeld verschwunden und ich hörte wieder nur die Düsengeräusche.

Mobiltelefon

Einige Wochen nach meiner Überführung nach Bellikon, lag ich abends im Bett und dachte plötzlich an mein Handy. Das erste Mal seit meinem Schlaganfall. Es war im meinem Nachttisch gleich neben mir.

Ich nahm es aus der Schublade und schaltete es ein. Nach dem Hochfahren piepste das kleine Ding was sein Prozessor hergab. Als es dann endlich ausgepiepst hatte, habe ich es genauer inspiziert. Nichts. Rein gar nichts. Ich hatte wirklich nicht die geringste Ahnung mehr, wie das Ding funktionierte. Es war mir auch ein Rätsel, wie ich es überhaupt eingeschaltet bekam. Die viele App-Icons auf meinem Telefon sagten mir überhaupt nichts. Da waren einfach viele, kleine Bildchen. In diesem Moment kam ich mir wie einer vor, der sein ganzes Leben im Urwald gelebt hat und jetzt zum ersten mal so ein Ding in die Hände kriegt. Ich war nur schon vom Anblick des Startbildschirms total überfordert. Also schnell ausschalten das Ding und zurück in die Schublade damit. Und nein, ich habe auch keine Ahnung mehr, wie ich es ausgeschaltet bekam. Noch heute ist es manchmal so, dass ich gewisse Sachen ohne nachzudenken, aus reinem Automatismus mache und es geht perfekt. Kaum denke ich darüber nach, wie ich etwas machen könnte, gehts nicht mehr. Das sind wohl Sachen, die ganz, ganz weit drinnen irgendwo abgespeichert sind. Mein Mobiltelefon liess mir aber keine Ruhe. Am nächsten Abend nahm ich es erneut aus der Schublade, schaltete es ein und schaute es sehr lange auf den kleinen Monitor. Ich fingerte total Ziellos auf dem Ding herum. "Ha! Das kenn ich doch!?" - Irgendwie kam mir dieses Programm bekannt vor. Es war WhatsApp. Ich drückte auch hier ziemlich unsystematisch in der App herum. Ein Schimpanse hätte es wohl

nicht schlechter gemacht. Aber plötzlich gelang es mir irgendwie eine Nachricht abzusetzen. Leider habe ich keine Ahnung mehr, an wen sie ging. Falls also jemand Ende August 2016 eine leere WhatsApp-Nachricht von mir erhalten hat: sorry für die Störung. So wie es in diesem Moment schien, hatte ich wieder Kontakt mit der Aussenwelt.

Aber mein Erkundungsdrang hatte noch keine Ende. In den nächsten Tagen und Wochen ging ich weiter auf Handy-Entdeckungstour. Als nächstes war der Webbrowser dran. Es war Wahnsinn. Jetzt hatte ich Zugriff auf das Wissen der Ganzen Welt. Genau was ich brauchte. Als nächstes war die Notizen-App auf meinem Handy dran. Fragt mich nicht wieso. Ich weiss es auch nicht. Als ich wieder einigermaßen Herr über diese drei Programme war, war auch Schluss mit meinem Drang das kleine Ding weiter kennenzulernen. Ich war mit diesen Apps vollauf zufrieden. Es hat noch Monate gedauert, bis ich mich, nach meiner Zeit in Bellikon weiter traute, um die anderen Programme auf meine Mobiltelefon neu zu entdecken.

Wochenendurlaub

Irgendwann war es dann endlich soweit. Ich durfte das erste mal, seit meinen Hirnschlägen, über das Wochenende nach Hause. Natürlich nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Das war strengstens untersagt, denn mit meinen damaligen kognitiven Fähigkeiten wäre ich wohl wer weiss wo, aber bestimmt nicht daheim gelandet. Nein, ich durfte nur in den Wochenendurlaub, wenn ich von jemandem abgeholt wurde. Mein Schwager Peter übernahm diese verantwortungsvolle Aufgabe. Als ich Tage zuvor das OK bekam, die Klinik übers Wochenende verlassen zu dürfen, freute ich mich riesig. Ich war die ganzen Tage über aufgeregt. Keine Ahnung wieso, denn ich hatte hier ja alles was ich brauchte. Aber das eigene Zuhause ist eben immer noch das eigene Zuhause. Als Peter in den Parkplatz der Klinik einbog, stand ich und mein kleiner Rucksack bereits dort. Bereit für die grosse Reise.

Kurz nach dem wir losgefahren waren, versuchte ich, wie auch schon auf der Fahrt von der Universitätsklinik nach Bellikon, mir bekannte Orte, oder Besonderheiten in der Landschaft auszumachen. Aber wieder: keine Chance. Innerhalb kürzester Zeit war wieder alles Meringues.

Wieder hatte ich nicht die geringste Ahnung wo wir lang fuhren oder wo wir uns befanden. Erst als Peter in die Einfahrt ihrer Tiefgarage einbog, wusste ich, dass wir bei bei Ihnen zuhause waren. Meine Schwester und mein Schwager hatten mich zum Brunch eingeladen. Leider habe ich nicht die geringste Ahnung mehr davon. Null Erinnerung. Auch wenn ich Fotos von diesem Tag sehe: nichts.

Später brachte mich Peter nach Zürich und in meine Wohnung. Wow. Schön hier. Erst wollte ich meine Wohnung erkunden, aber weil ich von der langen Reise und dem Brunch so erschöpft war, musste ich erst einmal (ihr wisst bestimmt was jetzt kommt. Drum alle Zusammen:) **schlafen**. Als ich aufgewacht bin, war bereits Abend. Zu meinem grossen Glück lag ich schon auf dem Sofa. Die anstrengende Dislozierung zwischen Bett und Sofa fiel also weg. Gut für mich. Ich wollte, das erste Mal seit den Schlägen, Fernsehen gucken. Ich hatte zwar in Bellikon auch so ein Gerät an meinem Bett, aber ich habe das Ding in meiner gesamten Zeit dort nicht einmal gebraucht.

Ich schaltete den Fernseher per Fernbedienung ein. Wieder so etwas. Nur weil ich das Ding ohne nachzudenken genommen und den Fernseher damit eingeschaltet habe, hat das funktioniert. Dann habe ich mir die Fernbedienung mal genauer angesehen und plötzlich hatte ich keine Ahnung mehr, wie es funktionierte und ich wie damit den TV eingeschaltet bekam. Für alle, die jetzt denken "aber ein on/off-Knopf auf einer Fernbedienung sieht doch immer mehr oder weniger gleich aus". Das weiss heute natürlich ich auch, aber damals machten all diese Zeichen und Knöpfe nicht den geringsten Sinn für mich.

Schon ein paar Minuten später, war es wieder zu viel Input fürs Köpfchen. Ich konnte nicht weiter Fernsehen gucken. Da ich aber keine Ahnung mehr hatte, wie ich das Teil ausschalten sollte, liess ich es einfach laufen, schlurfte ins Schlafzimmer und schloss die Tür hinter mir.

Das das der Raum war, in dem ich den Hirnschlag hatte, kam mir aber in diesem Moment nicht im entferntesten in den Sinn. Ich stellte nicht die geringste Verbindung her. Ziemlich merkwürdig,

aber für mich hatte dieser Raum nichts mit den Geschehnissen zu tun die mein Leben veränderten. Da ich saumüde war und in dem Raum, wie in fast allen Schlafzimmern, ein gemütliches Bett stand, legte mich rein und schlief gleich ein. Als ich aufwachte, war schon Sonntagmittag. Ich wusste das mich Peter in einigen Stunden abholen würde um mich nach Bellikon zu bringen. Und ich wusste auch, dass bei mir jetzt alles ein bisschen länger - oder nennen wir es doch so wie es ist - viel Länger dauerte. Es war also schon wieder an der Zeit, mich Reisefertig zu machen. Ich weiss es nicht mehr genau, aber ich glaube meine Morgentoilette, das Duschen, das Anziehen und so weiter, dauerte damals mehr als zwei Stunden. Nicht gerade Rekordverdächtig. Obschon man bedenken muss, dass ich zu dieser Zeit immer noch mit dem Rollator oder, hier in der Wohnung, per Wand-Tatsch-Griff unterwegs war.

Noch konnte ich nicht ohne Hilfe gehen oder Stehen. Sitzen und Liegen waren aber immer noch problemlos möglich. Punkt 15 Uhr klingelte es an der Tür. Da ich keine Ahnung mehr hatte wie die Gegensprechanlage funktioniert, stieg ich einfach in den Lift und fuhr hinunter. Natürlich landete ich im Keller. Was denn sonst. Aber irgendwann schaffte ich es, ohne fremde Hilfe das Haus zu verlassen und ins wartende Auto zu steigen. Auf der Fahrt wieder das selbe Spiel, oder besser gesagt, die selben Meringues. Aber jetzt machte ich mir nicht mehr die Mühe, irgendetwas zu erkennen. Ich sass einfach im Auto, sah auf die Kühlerhaube, versuchte möglich wenig von der vorbeiflitzenden Umwelt mitzubekommen und wartete bis wir in Bellikon ankamen. Als ich wieder in der Klinik war, fand ich sogar au Anhieb mein Zimmer. Ich legte mich auf mein Bett, schaute an die Decke und wartete bis es Zeit zum Abendessen war. Und nein, ich schlief, oh Wunder, **nicht** ein! Wahnsinn. Bereits um 17.15 Uhr ging ich ins Restaurant, ass

irgend ein leckeres Abendessen und gegen 18.00 Uhr lag ich schon wieder in meinem Bett und (ja, jetzt kommts:) schlief sofort ein.

Memory

Eine sehr gute Übung, die das Wachstum neuer Synapsen im Hirn auf spielerische Art fördern sollte, war Memory. Ihr wisst schon, das Spiel bei dem man Paare verdeckt liegender Kärtchen durch Aufdecken wiederfinden muss. Ich habe dieses Spiel in Bellikon oft gespielt. Alleine. Gut, spielen ist vielleicht ein klein wenig übertrieben. Wenn ich Memory spielte, lief das ungefähr so ab: Ich drehte eine Karte und auf dem Bild war eine hübsche Blume abgebildet. Auf der zweiten Karte war ein Auto. Keine Übereinstimmung. Also drehte ich die beiden Karten wieder um. Da ich dieses Spiel fast immer alleine spielte, war ich schon wieder an der Reihe. Obwohl erst ein paar Sekunden vergangen waren, hatte ich nicht mehr den leisesten Schimmer, welche Bildchen auf den beiden Karten abgebildet waren. Also begann das Spiel für mich wieder von vorne. Wenn ich jetzt die selbe Karte wie vorhin umdrehte - Was in einem Memory-Spiel, so wie ich es spielte, mit sechs Karten ziemlich wahrscheinlich ist - und da wieder die hübsche Blume zu sehen war, kam mir das nicht im Geringsten bekannt vor. Noch nie gesehen. Ein bisschen wie im Film "Groundhog Day". Einfach anders.

Auch hier machte ich nur sehr, sehr langsam Fortschritte. Aber ich blieb dran. Es dauerte Monate, bis es mehr als sechs Spielkarten wurden. Bis ich mich beim spielen wieder wage daran erinnern konnte, was auf den Karten abgebildet war. Nur sehr langsam kamen immer mehr Karten dazu. Erst nach etwa drei Jahren war es mir wieder möglich das Spiel mit allen 64 Karten zu spielen. Aber immer wieder geschah es, dass ich mich durch etwas ablenken liess und dadurch völlig den Faden verlor und wie zu Beginn, nicht

die geringste Ahnung mehr hatte, was auf dem Kärtchen abgebildet war.

Physio

Ich glaube in der Physiotherapie machte ich die grössten Fortschritte. Vom Rollstuhl bis aufs Fahrrad. Aber ganz von Vorne. Ganz zu Beginn meiner Zeit in Bellikon, sass ich wie gesagt im Rollstuhl. Die Stationsschwester mussten mich oft vom Bett in den Rollstuhl und wieder zurück in Bett hieven. Aber bei meiner ersten Physiostunde zeigte mir meine Therapeutin, wie ich sicher und ohne grosse Anstrengung vom Bett in den Rollstuhl transferieren konnte. Zu Beginn war das aber gar nicht so einfach. Ich hatte ja nur meine linke Seite. Also eine gesunde Hand an einem noch immer ziemlich kraftlosen Arm und einen Gesunden Fuss an einem noch immer ziemlich kraftlosen Bein, zur Verfügung. Sie brachte mir bei, wie ich in der Dusche vom Rollstuhl auf den Klappsitz den es dort hatte zu sitzen kam. Wie ich aus meinem Rollgefährt auf die Toilette kam. Dinge, die für Gesunde ganz selbstverständlich sind, musste ich jetzt wieder ganz neu lernen.

Zu Beginn hatte ich tägliche Physiostunden. Mit der Zeit wurden es dann zwei. Vormittags eine und Nachmittags eine. Nach etwa zwei Wochen stellten sie mir einen Rollator ins Zimmer. Einfach So. Ohne mir etwas zu sagen. Wie mir später gesagt wurde, machen sie das oft so, um die Patienten zu motivieren. Bei mir hat's auf alle Fälle funktioniert. Es ist Wahnsinn was so etwas, eigentlich simples, in einem Auslösen kann. Einige Tage später machte ich meine ersten Gehversuche mit der neue Gehilfe. Sehr, sehr unbeholfen. Zu Beginn war nach ein paar Metern Schluss. Ich war total erschöpft. Ich musste mich wieder in den Rollstuhl setzen mit dem mich die Therapeutin verfolgte. Meine ganze rechte Seite war damals sehr gelähmt und deshalb kaum hilfreich. Es war

Schwerstarbeit. Nachdem ich mich jeweils wieder einigermaßen erholt hatte, ging es wieder los. Und wieder, und wieder, und wieder. Die ganze Physio-Stunde lang. Den Rollator durfte ich aber weiterhin nicht alleine benutzen. Zu gefährlich, hiess es. Er wurde zur Motivation wieder in mein Zimmer gestellt. Nach etwa zwei Wochen war es dann endlich soweit. Meine Therapeutin holte mich in meinem Zimmer ab, nahm den Rollstuhl und sagte, dass ich ab heute nur noch den Rollator nehme. Was für eine Beförderung. Ich war unglaublich stolz auf mich. Besonders cool war, dass ich von allen Seiten hörte "Wow, sie haben ihren Rollstuhl gegen den Rollator getauscht. Gratuliere! Von den Schwestern, den Therapeutinnen und von den Mitpatienten! Ich fühlte mich ein bisschen, wie wenn ich in einem goldenen Cabrio durch Häuserschluchten cruiste.

Die Ansage meiner Physiotherapeutin, dass der nächste Schritt das Gehen ganz ohne eine Gehhilfe wäre, aber der Weg vom Rollstuhl zum Rollator ungleich leichter war, floss mir ein kleines Bisschen schiss ein. Aber trotzdem war ich voll motiviert. Und es kam wirklich so, wie Sie prophezeit hatte. Es war unwahrscheinlich viel Überwindung nötig, um meine rechte (die böse) Hand vom Handgriff des Rollators zu nehmen. So wie ich mich erinnern kann, gelang mir das erst in der dritten oder vierten Physio-Rollator-Session.

In den nächsten zwei Wochen machte ich in der Physiotherapie fast nichts anderes, als zu üben ohne Rollator zu Gehen. Wenn ich mal nicht am Gehen üben war, musste mir die Therapeutin die durch das Üben entstandenen Verkrampfungen durch sehr schmerzhaftes Eingreifen lösen.

Waren diese Gehversuche zu Beginn sehr zögerlich und sehr unrund, lief es mit der Zeit immer besser und runder.

Es war mir sehr wichtig wider ohne Gehilfe gehen zu können. Also übte ich auch Abends. Erst im langen Korridor vor meinem Zimmer. Korridor rauf. Korridor runter. Korridor rauf. Korridor runter. Da es mir dort aber zu geschäftig war, suchte ich nach ein paar Tagen nach einer anderen Lösung. Als ich und mein Rollator sich auf dem Weg zum Esssaal wieder einmal komplett verlaufen hatten, fanden wir per Zufall einen sehr langen, am Abend verlassenen Flur, in dem ich, so wie es aussah, meine Gehübungen ungestört machen konnte. Nach einigen Fehlversuchen fand ich sogar ganz alleine wieder zurück in den Esssaal. Gehen üben war jetzt meine tägliche Abenbeschäftigung. Ich verbrachte viele Stunden in diesem Flur und legte dort bestimmt hunderte von Kilometern zurück. Am Abend des 7. Septembers 2016 war es dann endlich soweit. Rund einen Monat nach meinem Eintritt in die Reha, Bellikon, lief ich mit stolzgeschwellter Brust, ohne jegliche Gehhilfe und übertrieben normal, auf meiner Etage vor den anwesenden Schwestern vorbei und liess mich einmal mehr feiern. Ein weiter, wichtiger Meilenstein war geschafft.

Als ich das am nächsten Tag meiner Physiotherapeutin vorführte, sagte Sie nur trocken, dass Sie das schon geahnt hätte und das wir jetzt ja weiter machen könnten. Nächster Physio-Programmpunkt: Treppen steigen. Ich wusste ehrlich gesagt gar nicht wie schwer es sein kann eine Treppe hoch und vor allem wieder runter zu steigen! Noch heute ist das Treppenruntersteigen eine kleine Herausforderung. Ich muss mich richtiggehend zwingen, mich nicht am Geländer festzuhalten. Aber auch hier, sehe ich es

jedesmal als ein kleines Training, freihändig die Treppen hoch und vor allem runter zu steigen.

Etwa zwei Wochen bevor ich entlassen wurde, fragte mich meine Physiotherapeutin, ob ich einen speziellen Wunsch hätte. Vielleicht etwas dass mir früher wichtig war. Es sei auch überhaupt kein Problem, wenn dieser Wunsch zum jetzigen Zeitpunkt vielleicht total unrealistisch war. Ich sagte ihr, dass ich vor dem Schlag Fahrradfahrer war. Vielleicht sogar ein bisschen angefressen.

Sehr gerne wurde ich, irgendwann in ferner Zukunft natürlich, wieder auf einen Velo sitzen und damit rumfahren können. Darauf antwortete meine Therapeutin in gewohnt trockener aber nonchalanter Art: "Kein Problem. Kommen sie mal mit.". Ich humpelte ihr also durch alle möglichen Gänge und Treppen hinterher, bis wir in einer Turnhalle ankamen. Dort rüstete sie mich mir einem passenden Fahrradhelm aus. Das anziehen eines solchen Helmes ist ja eigentlich sehr einfach. Rauf auf die Rübe, festzurren und los gehts. Aber meiner extremen Unbeholfenheit wegen dauerte das sicher fünf Minuten. Als meine Kopfbedeckung fertig installiert war, schob meine Therapeutin ein Damenrad zu mir und sagte bloss: "Bitte. Gute Fahrt". Die grösste Herausforderung, da gehen bestimmt alle kleinen Kinder, die das erste mal ohne Stützräder unterwegs sind mit mir Einig, ist das Aufsteigen und Losfahren. Nachdem ich das, nach unzähligen Versuchen endlich geschafft hatte fuhr ich los. Ich fuhr Fahrrad! Also im weitesten Sinne. Denn ich fuhr, wie ein Volltrunkener im Zickzack durch diese Turnhalle. Aber ich fiel nicht um. Nicht ein einziges Mal. Ich muss zugeben, dass hat mich selbst ein bisschen überrascht. Was

mich aber am meisten erstaunte, war der Umstand, dass meine Physiotherapeutin in Ecke sass, alles seelenruhig verfolgte und am Ende der Stunde nur meine: "Sehen Sie. Geht doch." Die nächsten zwei Wochen verbrachte ich die Physiostunden mehrheitlich in der Turnhalle. Auf dem Fahrrad. Als ich die Rehaklinik verliess, war ich aber noch weit davon entfernt, mit dem Velo am Strassenverkehr teilzunehmen zu können.

Sprechen

Mein Wortschatz hatte sich auf einen Bruchteil des Vorschlagsniveaus reduziert. Die drei Worte "Das Dings da" war jetzt einer meiner Lieblingsausdrücke. Anscheinend ist das ganz normal bei Schlaganfallpatienten die, wie ich, eine sogenannte Wortfindungsstörung haben. Wie der Name schon sagt, hatte ich enorme Mühe etwas zu benennen. Ich kannte dieses oder jenes Ding zwar, aber ich hatte keine Ahnung mehr wie man es nennt. Oft kam ich mir vor wie ein kleines Kind, dass alles wieder neu lernen musste. Wahrscheinlich war dem auch so. Um nur Ein Beispiel zu nennen, es dauert über ein Jahr, bis ich den Unterschied zwischen "Rollstuhl" und "Rollator" wieder kannte. Und das, obwohl mich die Dinger die ersten Monate eng begleiteten. Wenn mir jemand eine Rollstuhl gezeigt hätte, wäre es klar gewesen für was das Ding gut ist. Ich hätte ihn aber nicht benennen können. Hätte jemand von einem Rollstuhl gesprochen, ohne das ich ihn gesehen hätte, hätte ich keine Ahnung gehabt von was genau dieser Mensch jetzt spricht. Aber es war leider nicht nur so, dass viele Worte bei mir nicht richtig ankamen. Auch das Senden der Nachrichten bereitete mir enorme Mühe. Dauernd kamen die wenigen Worte die noch in meinem Kopf abgespeichert waren, nicht so beim Empfänger an, wie dass von mir eigentlich geplant war. Meist hörten sich diese Sätze, in meinem Kopf ganz ordentlich an. Aber auf dem dem Weg zu meinem Sprachorgan wurden sie irgendwo durch einen Fleischwolf gedreht um dann meinen Mund sehr unverständlich zu verlassen.

Natürlich besuchte ich in Bellikon täglich die Logopädin, die zusammen mit mir an diesen Problemen arbeitete. Die Fortschritte die ich dort machte waren allerdings minimal. Es ging nur sehr,

sehr schleppend Voran. Ich habe damals wirklich sehr undeutlich gesprochen. Ihr kennt das bestimmt, ihr seid beim Zahnarzt, habt schon drei Spritzen mit Betäubungsmitteln gekriegt, habt einen Absaugschlauch, Wattebällchen und den Bohrer im Mund und dann versucht man so zu antworten, weil euch der Zahnarzt irgend etwas gefragt hat. Etwa so habe ich damals gesprochen. Dazu kam noch mein sehr kleiner Wortschatz. Die Verständigung mit der Aussenwelt war also alles andere als einfach. Es sollte noch sehr Lange dauern, bis ich einigermaßen und für alle verständlich sprechen konnte. Es ist selbst mir, aus heutiger Sicht kaum vorstellbar, wieviel Kraft (ja, ich weiss. Ich wiederhole mich) mich diese Logopädie-Stunden dazumal gekostet haben. Aber obwohl es so anstrengend war, übte ich irgendwann dann auch nur für mich. Ich suchte mir jeweils in der Nähe der Klinik eine Sitzbank und übte. Zum Beispiel meinen Text aus "Ewigi Liebi".

Singen

Eine ganz neue Therapie, die sie damals in Bellikon ausprobierten, war die Gesangstherapie. Das bereitete mir unheimlich viel Spass. Ihr denkt jetzt sicher "Ja logisch, der Landolt hat ja jahrelang in einem Musical mitgespielt. Der ist bestimmt ein hervorragender Sänger." Aber ganz unter uns. Euch kann ich es ja sagen: Ich bin ein grauenhafter Sänger. Wirklich schrecklich. Ich kriegte die Rolle beim Musical nur, weil ich so unglaublich gut aussehe. Oder vielleicht war es, weil sie unbedingt das "Trio Eden" wollten und ich ein Drittel davon war? Ja, ich glaube es war das. In dieser Therapiestunde ging es darum, das Stimmorgan auf diese Art, also durch Singen, wieder zu aktivieren.

Da das Sprechen und das Singen anscheinend in einem anderen Ort im Hirn produziert wird, dachte man, es sei eine gute Idee das Stimmorgan auf diese Weise anzuregen. Und tatsächlich. Patienten die seit Monaten nicht mehr fähig waren zu sprechen, konnten auf Anhieb Singen. Ich erinnere mich an einen älteren Herrn, der wie das bekannte Häufchen Elend in der Runde sass. Seit etwa zwei Monaten, als er einen Schlaganfall hatte, war es ihm nicht mehr möglich per Sprache mit der Aussenwelt zu kommunizieren. Der Therapeut fragt in die Runde, ob es ein Gesangsstück gäbe, dass wir gerne singen würden. Daraufhin fing der vormals stumme Herr plötzlich aus voller Kehle an ein Lied zu schmettern. Es war ein grossartiger Moment. Die Töne verliessen seinen Kopf fast Perfekt. Wie es sich später herausstellte, war der Herr seit Jahrzehnten in einem Gesangschor. Innerhalb von Sekunden wurde aus diesem geknickten, älteren Herrn, ein vitaler Endsechziger der wieder einen

Sinn in seinem Dasein gefunden zu haben schien. Als er die Therapiestunde verliess, ging er Aufrecht und mit einem breiten Lachen im Gesicht. Manchmal braucht es eben nur einen klitzekleine Fortschritt, oder sogar nur die Aussicht auf einen Fortschritt, um weiter zu kämpfen. Mist, ich habe gerade gemerkt, dass ich klinge wie ein Motivationscoach. Sorry dafür!

Aber auch ich, mit meinen bescheiden Gesangsfähigkeiten war erstaunt. Auch mein Singen klang wie früher. Also gleich miserabel wie früher. Aber kein Vergleich zu meiner Sprechstimme.

Schreiben

Etwas, das mir damals auch sehr wichtig war, war das Schreiben. Das schreiben mir der Hand. Mit einem Kugelschreiber. Oder Füller. Oder Bleistift. Aus heutiger Sicht auch etwas, auf das man gut verzichten kann. Auf das ich gut verzichten kann. Aber damals wollte ich es unbedingt. Es war mir wahnsinnig wichtig. Ich habe keine Ahnung mehr wieso. Also sass ich während meinen Zwischenstunden oft im Zimmer und übte. Natürlich bin ich Rechtshänder und natürlich war es meine rechte Seite, die in Mitleidenschaft gezogen wurde. Aber trotzdem Versuchte ich es. Nur schon das Festhalten des Stiftes bereitete mir die grösste Mühe. Ich konnte die Finger zwar wieder ein wenig bewegen, aber das Dosieren des Drucks mit dem ich das Schreibgerät in der rechten Hand hielt war extrem schwierig. Oft sogar unmöglich. Dass der rechte Arm manchmal rumzickte, ausschlug und machte was er wollte, war auch nicht gerade dienlich. Wenn es mir dann einmal gelang einen Buchstabe oder sogar meinen ganzen Namen zu schreiben, war das Resultat immer grässlich anzuschauen. Jeder Erstklässler hätte es wohl besser gemacht. Sehr oft drückte ich den Kugelschreiber regelrecht durchs Papier weil es mir nicht gelang, meine Kraft zu dosieren. Nach wenigen Minuten hatte ich jeweils tiefe Druckstellen an der Oberseite meines Mittelfingers. Irgendwann hatte ich auch Schmerzen in den restlichen Finger. Das war für mich allerdings ein gutes Zeichen. Da lebte was! Meine Schrift sah zwar jedes mal ein wenig besser, schon beinahe lesbar aus, aber trotzdem gab ich, nach etwa 10 Tagen schmerzhaften Versuchen, den Kugelschreiber irgendwie halten zu können, resigniert auf.

Aber immer wieder versuchte ich es. Auch als ich schon lange wieder zuhause war. Immer wieder nahm ich Stift und Papier und versuchte zu schreiben. Aber leider immer mit den selben unleserlichen und schmerzhaften Resultaten. Irgendwann habe ich dann aber akzeptiert, dass das eben nicht mehr geht.

Heute ist das überhaupt kein Problem mehr für mich. Ich musste nur meine Unterschrift mit der linken Hand üben und als ich die einigermaßen drauf hatte, wars das. Wenn ich heute irgendwo bin wo ich handschriftlich ein Formular ausfüllen muss, frage ich einfach nach Hilfe. Easy.

Kochen

Eine Therapie die ich in Bellikon regelmässig besuchte, war die mit dem sperrigen Namen Haushaltstrainingsgruppe. Ich hätte dieses schwierige Wort damals wohl nicht sagen können. Aber Singen hätte ich es können. Die Aufgabe dieser Gruppe war es, wöchentlich ein 3-Gang Menü zu kochen und Tags zuvor die Zutaten zu besorgen. Ein Klacks denkt ihr jetzt wahrscheinlich. Aber weit gefehlt. Am Dienstag trafen wir uns jeweils um das Menü zu besprechen und eine Einkaufslisten zusammen zu stellen.

Ich glaube wir waren zu acht in dieser Gruppe. Wir reden hier nicht von einem ausgefallenen Dreigänger a la Paul Bocuse. Nein, es waren sehr einfache Gerichte die wir zubereiteten. Nachdem wir uns alle einig waren, was wir kochen wollten, stellten wir Einkaufslisten mit den Zutaten die wir benötigten zusammen. Jeder von uns hatte nur drei oder vier Sachen auf seinem Einkaufszettel stehen. Nachdem jeder eine Briefftasche mit fünfzig Franken bekam, ging es los. Aber da es in Bellikon keine grösseren Lebensmittelgeschäfte gibt, nahem wir den Bus und fuhren in das nächst grössere Dorf um dort einkaufen zu gehen. Einmal führen wir sogar nach Baden um einzukaufen. Baden! Stellt euch das mal vor! Der Wahnsinn!

Als wir im den entsprechenden Lebensmittelladen waren, ging es los und jeder machte sich auf die Suche nach den paar Artikeln, die auf den Einkaufszetteln standen. Als ich das erste mal mit der Gruppe Einkaufen fuhr, waren es drei Sachen die es ins Einkaufskörbchen zu legen galt. Ich war eigentlich guter Dinge, aber kaum betrat ich den Lebensmittelladen wurde ich durch die vielen optischen Reizen beinahe erschlagen. Fast nichts ging mehr. Ich hatte nicht den Hauch einer Chance mich hier zurechtzufinden. Es war eine ganz neue Erfahrung. Als ob ich das allererste mal in in

einem solchen Geschäft stünde. Ich hatte keine Ahnung mehr, was wo zu finden war. Ich war total aufgeschmissen. Am liebsten hätte ich mich in diesen Moment auf den Boden gelegt und die Augen geschlossen. Zum Glück waren bei diesen Einkaufstouren immer mehrere Therapeutinnen dabei, die einem helfen konnten. Bei meiner ersten Shoppingtour brauchte ich über eine halbe Stunde und grosszügige Hilfe um die drei Artikel die auf meiner Liste standen zu finden und dann an der Kasse zu bezahlen.

Zurück in Bellikon wurden die Einkäufe in der Therapie-Küche verstaut und Kassensturz gemacht. Erstaunlicherweise stimmten die Abrechnung der mitgegebenen Portemonnaies jedes mal. Bei allen. Auch bei mir! Das ich jedesmal nach so einer Aktion völlig fertig war und unbedingt Schlaf brauchte, werde ich von nun an nicht mehr erwähnen, denn es war ja eigentlich jedes mal so.

Am nächsten Tag versammelten wir uns wieder in der Küche und die verschiedenen Aufgaben wurden verteilt. Je routinierter jemand war, desto näher durfte dieser Patient hin zur Kochplatte. Das hiess für mich also, weit weg davon. Da ich mit meinem bösen Arm kaum zum Rüsten zu gebrauchen war, war ich Anfangs nur fürs Umrühren allerlei Sachen zuständig. Saucen. Salatsaucen... (Ok, mehr fällt mir im Moment auch nicht ein). Als das Gekochte fertig und der Tisch gedeckt war, sassen wir zusammen und genossen das gemeinsam Zubereite. Es war übrigens immer lecker.

Auch diese Therapie war für mich Mental und körperlich sehr anstrengend, aber trotz allem sehr befriedigend und äusserst nützlich. Noch heute profitiere ich davon. Bedurfte es zu Beginn, als ich wieder zu Hause war, sehr viel Vorbereitung um meine Einkäufe zu erledigen. Reicht es mir heute, eine Einkaufsliste mit den benötigten Sachen zu machen. Ohne: keine Chance. Noch heute ist der Besuch eines Lebensmittelladens eine enorme

Herausforderung. Mein Kopf scheint mit der Fülle der optischen- und akustischen Reize, die es in so einem Geschäft gibt, total überfordert zu sein. Ganz zu Beginn, als ich wieder zuhause war und einkaufen gehen musste, dachte ich manchmal sogar, dass ich gleich ohnmächtig werde, als ich den Laden betrat. Wurde ich aber zum Glück nie. Da gab es einfach zu viele Reize die reinkamen. Am liebsten hätte ich mir den ersten vollen Einkaufswagen gegriffen, hätte bezahlt und wäre wieder raus. Die Damenstrümpfe und die Haartönung wären dann einfach ein Art Beifang gewesen.

Gehgruppe

Als ich etwa zwei Monate in Bellikon war, durfte in die Gehgruppe. Eine Gruppe, die zwei- oder dreimal die Woche, abends einfach ein Stündchen in gemächlichem Tempo laufen geht. Als ich das erste mal dabei war, musste ich bereits nach etwa 10 Minuten aufgeben. Obwohl das Tempo der Gruppe wirklich sehr gemächlich war, kam ich nicht mehr mit. Ich war schon nach ein paar hundert Metern total ausgepowert. Die Therapeutin traute mir aber nicht zu, alleine zurück in die Klinik zu finden. Also sagte Sie mir, ich solle an Ort und Stelle auf einem Bänkchen warten bis das Grüppchen wieder zurückkomme. Natürlich gehorchte ich und wartete brav bis sie wieder zurückkamen.

Bereits nach einigen solchen Abendspaziergängen, war ich schon wieder deutlich besser in Form. Mein Tempo war zwar nicht viel höher als zu Anfang, aber meine Ausdauer steigerte sich von mal zu mal. Irgendwann fragte Ich die Therapeutin, ob ich nicht jeweils alleine losziehen und so mein eigenes Tempo gehen könne. Obwohl, gehen war in meinem Fall vielleicht ein klein wenig übertrieben. Kriechen oder humpeln würde es wohl besser treffen. Nachdem Sie den zuständigen Arzt konsultiert hatte, kriegte ich grünes Licht. Sie zeigte mir sogar eine Route, auf der ich die Klinik praktisch immer im Blick hatte. Gut, wer die Klinik in Bellikon schon einmal gesehen hat weiss, dass es schwierig ist in diesen Gebiet eine Wanderung zu unternehmen ohne dieses Riesending im Sichtfeld zu haben. Der Fakt, dass Sie jetzt dieses Buch von mir lesen, ist wohl der beste Beweis dafür, dass ich immer zurückgefunden habe.

Gym

Jeden Abend ging es ins Klinikeigene Gym. Nach einem, auf den jeweiligen Patienten zugeschnittenen Trainingsplan, ging es an die Geräte. Man wollte so, genau wie beim Hirn, möglichst schnell mit dem Training beginnen, damit der Körper und seine Muskeln nicht weiter degenerieren. Oder, im besten Fall, sogar wieder zulegen. Auch das war jeweils eine Tortur. Vor allem am Anfang, als ich noch im Rollstuhl sass. Ich musste jedesmal vom Rolli auf das jeweilige Gerät transferieren. Ich war schon erschöpft, als ich auf oder in diesen Dingen sass.

In diesem Hauseigenen Fitnessstudio gab es aber auch super Hometrainer. Richtig gute indoor Fahrräder. Ich wollte unbedingt rauf auf so ein Ding. Ein paar Kilometer darauf strampeln. Mit der massiven Hilfe von zwei Pflegern und meinem vollen Einsatz, schaffte ich es. Ich war vom Aufsteigen schon ziemlich erschöpft, ausserdem brauchte es enorm viel Kraft und Konzentration um das Gleichgewicht nicht zu verlieren und gleich wieder runterzupurzeln. Aber trotzdem fing ich an zu kurbeln. Ich war erstaunt, wie gut das ging. Mein Körper schien diese Bewegung immer noch draufzuhaben. Auch wenn es vielleicht nicht so elegant aussah, schaffte ich es nach ein paar Tagen alleine auf das Gerät steigen. Die Trainingseinheiten auf dem statischen Fahrrad wurden immer länger. Zuletzt war es jeweils sicher eine Stunde, die auf dem Ding abstrampelte.

Schwindel

Ein Problem, dass mir erst mit der Zeit richtig bewusst wurde, war der Schwindel. Auch hier war es wahrscheinlich so, dass mein Kopf mit den vielen anderen Problemen die er hatte, zu kämpfen hatte. Er konnte sich nicht auch noch, oder noch nicht damit beschäftigen. Damals in Bellikon, als ich wieder einigermaßen gehen konnte und nach draussen durfte, fiel es mir das erste mal richtig auf. Oft torkelte ich richtig gehend. Ich sah wahrscheinlich aus wie ein Besoffener der des Weges kommt. Aber ich nehme mal an, die Bewohner von Bellikon sind sich gewohnt, solche torkelnden Menschen zu sehen. "Das ist bestimmt bald besser" dachte ich damals. Obwohl es etwas war, dass nur sehr schwer zu ignorieren war, versuchte ich, dieses Problem so gut wie möglich auszublenden. Das wird dann sich wieder besser werden, dachte ich mir.

Vorher erzählte ich, wie ich ständig aufstand und wieder absass, um zu sehen wie ich besser sehen konnte. Ganz ähnlich verhielt es sich mit dem Schwindel, dem Gleichgewicht und meiner Wahrnehmung. Als ich schon lange wieder zu Hause war, machte ich für mich einmal eine Rangliste. Total professionell natürlich. Wenn ich ruhig lag und nur an die Decke schaute, lag der Schwindel bei nur etwa 5 - 10%. Wenn ich ruhig auf einem Stuhl mit Rückenlehne sass, war er bei zirka 20 - 25%. Beim Velofahren war er auch nur bei maximal 5 - 10%. Beim Gehen war er schon bei 30 - 40%. in einen Einkaufsladen 50% und wenn nach dem Einkaufen überladen nach Hause torkelte, bei unmenschlichen 60 - 70%!

ÖV

Ein paar Wochen bevor ich entlassen wurde, oder besser gesagt, bevor ich die Reha-Klinik in Bellikon auf eigenen Wunsch verlassen wollte, tat ich etwas, was mit eigentlich streng verboten war. Heute kann ich das ja in aller Öffentlichkeit zugeben, ohne irgendwelche Konsequenzen befürchten zu müssen. Als ich nämlich wieder einmal Wochenendurlaub hatte, fuhr ich ohne Begleitung mit dem Bus nachhause. Ganz alleine! Ohne Aufsicht von Erwachsenen! Es hätte ja alles Mögliche passieren können! Natürlich fuhr ich nicht ohne mich vorher akribisch vorzubereiten. Schliesslich musste ich auf dem Weg nach Zürich einmal umsteigen und ich sollte in Zürich-Wiedikon ankommen. Ich wohne damals aber in Albisrieden, ich musste also noch Strassenbahn fahren. Schon Tage zuvor studierte ich die Online-Fahrpläne. Ich war zwar total überfordert mit dieser Aufgabe, aber irgendwie schaffte ich es, einen Reiseplan zusammen zu stellen.

Am Tag der grossen Reise, stand ich schon eine halbe Stunde zu früh an der Busstation in Bellikon. Und weil sich die Busstation in Sichtweite der Klinik befand, versuchte ich mich so gut wie es nur ging zu verstecken. Als ich Jahre später einmal dort vorbeifuhr, sah ich, dass diese Busstation recht weit von der Klinik entfernt ist. Ich hätte schon sehr kräftig winken oder sonst irgendwie auf mich Aufmerksam machen müssen, dass man mich von der Klinik aus wahrgenommen hätten.

"Grüezi Herr Landolt. Gehen Sie alleine mit dem Bus nach Hause? Dürfen sie das?" - Mist! Damit hatte ich natürlich nicht gerechnet. Zwei Therapeutinnen hatten auch Wochenendurlaub und fuhren ebenfalls mit dem Bus nach Hause. Es gab ja auch nur eine einzige Buslinie von und nach Bellikon. Mein grandioser Plan schien Löcher zu haben. Ich stammelte, dass dies meine erste solo

Heimreise per Bus war und, dass ich natürlich eine Erlaubnis dafür hatte. Selbstverständlich glaubten Sie mir kein Wort, aber sie Wünschten mit ein schönes Wochenende und eine gute Fahrt. Ein paar Stationen weiter musste ich bereits Umsteigen. In Berikon. Das ist fast wie Bellikon, einfach mit einem R, anstatt mit zwei L (nur damit ihr ungefähr versteht, wie meine Denke damals funktionierte. Die beiden Ortsnahmen Bellikon und Berikon auseinander zu halten, war beinahe ein Ding der Unmöglichkeit.).

Zu meine Grossen Glück mussten die zwei Damen hier auch umsteigen. Es standen drei Busse an diesem Bahnhof, und das überforderte mich total. Sie mussten zwar nicht auf den selben Bus wie ich, aber sie zeigten mir, in welchen ich einsteigen musste um nach Zürich zu gelangen. Eine halbe Stunde später war ich dann in Zürich. Beim Bahnhof Wiedikon war Endstation. Zum Glück, denn so fiel das lästige Raten, bei welcher Station ich jetzt am besten aussteigen sollte, weg. Ich wusste wo ich war und ich wusste wo ich hin wollte. Aber ich hatte nicht den blassesten Schimmer mehr, wie ich mit den ÖV dorthin gelangen sollte. Meine Notizen machten für mich überhaupt keinen Sinn mehr. Da ich aber wusste in welcher Richtung meine Wohnung war, macht ich mich einfach zu Fuss, in humpelnder Weise auf den Weg. Mein inneres Navigationssystem funktionierte immer noch einigermaßen gut. Vieles kam mir auf dem Weg aber sehr unbekannt vor.

Wenn jemand wie ich, schon eine halbe Ewigkeit in Zürich wohnt, dann kennt er wahrscheinlich jede Ecke dieser kleinen Stadt. Ausserdem war ich vor langer, langer Zeit einmal Fahrradkurier. Ich will ja nicht prahlen, aber ich kannte jede der über 2000 Strassen hier. "Und heute?", fragt Ihr Euch jetzt bestimmt. Vielleicht kenne ich noch 10. Vielleicht sind auch 15. Aber mehr bestimmt nicht mehr. Ich kenn die Bahnhofstrasse, ich

weiss wie die Strasse heisst an der ich wohne und noch ein paar mehr. Dann ist aber Schluss. Alles weg. Aber ich kann heute wieder recht gut durch die Strassen der Stadt navigieren und verlaufe mich fast nie.

Als ich damals nach etwa einer Stunde zuhause ankam war ich, wie könnte es auch anders sein, total erschöpft. Ich weiss noch, dass ich gleich zu Bett ging und schlief bis ich am nächsten Tag wieder los musste.

Anfang Dezember hatte ich dann auf ein mal den enormen Drang entlassen zu werden und nach Hause zu gehen. Eigentlich wollten sie mich ja länger dort behalten. Es war geplant, dass ich noch einige Zeit in der Rehaklinik bleiben sollte. Aber ich habe für mich entschlossen, dass es jetzt genug sei. Ich fand die Fortschritte die ich hier machte, wurden immer kleiner und so sah ich keinen Grund mehr, weiter hier zu bleiben. Am 7.12.2016 verliess ich die Rehaklinik in Bellikon und ging endgültig nach Hause.

Therapien

Es war wunderbar endlich wieder zuhause zu sein. Obwohl ich in Bellikon ja eigentlich alles hatte und sie mich hervorragend umsorgen, ist es in der eigene Bleibe eben schon am schönsten. Zuhause eben. Bei meinem Austritt in Bellikon sagen sie mir, dass es enorm wichtig sei, so schnell und so intensiv wie möglich mit meinen Therapien fortzufahren. Sie gaben mir einige nützliche Adressen mit potentiellen Praxen mit. Natürlich Fragte ich auch in meinem Umfeld, ob irgendjemand irgendetwas weiss. Am liebsten natürlich etwas, das nicht all zu weit von meinem Wohnort entfernt war. Die Stadt Zürich ist ja nicht besonders gross und super mit dem öffentlich Verkehr erschlossen, aber für mich fühle sich alles zehnmal weiter weg an, als es in Wirklichkeit war. Jede Reise, waren es auch nur ein paar Kilometer, fühlten sich damals wie ein kleine Weltreise an.

Physiotherapie

Ganz oben auf meiner Suchliste stand "Physiotherapie". Der allererste Tip, der auf meiner Liste stand war zum Glück schon ein Volltreffer. Nur zwei Tramstationen, oder 20 Humpelminuten von meinem Zuhause entfernt, fand ich die perfekte Physiotherapeutin. Zu Ihr gehe ich übrigens heute noch.

Es sind zwar nicht mehr die selben Ziele wie zu Beginn, aber ich profitiere immer noch enorm. Ich glaube nicht das ich jemals wieder ganz auf die Physio verzichten kann. Anfangs ging ich zwei mal die Woche dorthin. Die Arbeit an mir bestand hauptsächlich darin, mich sicherer auf den Beinen zu machen. Ausserdem plagten mich seit kurzem wieder starke Rückenschmerzen. Die seit dem Schlag wie weggeblasen waren. Auch hier hatte mein Körper in der Zwischenzeit wahrscheinlich einfach wichtigeres zu tun, als mir Rückenschmerzen zu machen.

Plötzlich erinnerte ich mich wieder daran, dass vor meinen Schlaganfällen unglaubliche Rückenschmerzen hatte und deswegen regelmässig in die Physio ging. Ich war sogar zwei mal bei einem Spezialisten der mir mit einer, gefühlt einen Meter langen Nadel irgendwas in den Rücken spritzte. Infiltration nennt man glaub ich. Das Resultat war aber nicht im Geringsten zufriedenstellend. Aber jetzt, bei der neuen Physiotherapeutin, waren diese Schmerzen innerhalb weniger Therapiesitzungen weg. Sie sind bis heute auch nicht mehr zurückgekommen. Wahnsinn Die Arbeit an meinem kaputten Gleichgewichtssinn war aber viel aufwändiger und dauert zum Teil heute noch an.

Oft habe ich Schmerzen, die von irgendwelchen Verkrampfungen rühren. An den seltsamsten Orten in meinem Körper. Vielleicht denke ich nicht daran meine inneren Bauchmuskeln beim gehen zur Stabilisation anzuspannen und schon sind meine Halsmuskeln komplett verspannt. Oder die rechten Schultermuskeln. Oder der linke Unterarmmuskel. Ehrlich gesagt hatte ich früher gar keine Ahnung, wo man überall verspannt sein kann.

Die ersten Jahre nach dem Schlaganfall, habe ich mich jedesmal gewundert, wieso jetzt dieser oder dieser Muskel verkrampft ist und schmerzt, wenn ich diese oder diese Bewegung gemacht hatte. Heute ist das halt eben einfach so. Die Physio wird's dann, unter Schmerzen zwar, schon wieder richten.

Etwas, dass ich früher sehr oft von Ihr gehört habe war: "Atmen nicht vergessen!"

Denn es fiel mir sehr schwer mich zu konzentrieren und gleichzeitig zu atmen. Ich meine das sind schliesslich zwei total verschiedene Dinge und ich bin heute schliesslich alles Andere als ein Multitasker. Ich glaube ich bin jetzt ein Singletasker. Noch heute erwische ich mich manchmal dabei, wie vergesse zu Atmen. Ganz lapidare Sachen. Erst kürzlich beim Rasieren habe ich mich selber dabei erwischt wie ich einfach zu atmen aufhörte, weil ich mich so dermassen konzentrieren musste. Es ist wahrscheinlich nur eine Frage der Zeit, bis ich mal mit den Rasierer in der Hand umkippe.

Immer wieder machen wir in der Physiotherapie Fotos oder kurze Filmchen die meine, zum Teil minimalen Fortschritte belegen sollen. Ich finde das super. Denn man vergisst sehr schnell wie es mal war. Auch ich manchmal. Gut, ich sowieso. Es ist beinahe

unglaublich, was für Fortschritte ich machte, seit ich das erste mal ihre Praxis betrat.

Noch heute gehe regelmässig zu ihr. Nicht mehr wie in den ersten Jahren, zwei mal die Woche, aber fast jeden Dienstag bin dort. Unser Hauptziel ist es immer noch mich sicherer auf den Füßen zu machen, den Status quo zu erhalten und meine diversen Wehwehchen oder Verspannungen, durch ihre zum Teil sehr schmerzhaften Eingriffe weg zu machen.

Ergotherapie

Natürlich fragte ich meine neue Physiotherapeutin gleich beim ersten mal, ob Sie mir vielleicht eine Ergotherapie in der der nähe empfehlen könne. Und, oh Glück, in der selbe Praxis arbeitete, in einem andere Raum, eine Ergotherapeutin. Nach einem kurzen Gespräch mit der Therapeutin, konnte ich schon eine Stunde später meine erste Test-Therapiesitzung absolvieren. Und was soll ich sage. Es war wieder super.

Für alle, die den Unterschied zwischen Physiotherapie und Ergotherapie nicht kennen, hier von mir für euch ganz kurz erklärt (mir musste man es im fall auch erst erklären.): In der Physiotherapie versucht man die Mobilität und das Gleichgewicht weitestgehend wiederherzustellen. In der Ergotherapie lernt man, diese Mobilität einzusetzen.

Ich arbeitete also mit dieser neuen Therapeutin hauptsächlich daran, meinen störrischen, rechten Arm und die daran befestigte Hand wieder einigermaßen einsetzen zu können. Stellt euch zum Beispiel vor, wie ihr einen Faden durch ein Nadelöhr fädeln. Jetzt stellt euch das alles ein bisschen grösser von. Viel grösser. Meine erste Aufgabe in der Ergotherapie bestand darin, einen Kunststoffring mit einem Durchmesser von etwa zwanzig Zentimetern über einen waagerechten Besenstiel zu tun. Und was soll ich sagen. Mein Arm war derart störrisch, dass ich keine Chance hatte auch nur in die Nähe des Besenstiels zu kommen. In der Ergotherapie habe ich auch gelernt dass, je mehr ich versuche meinen rechten Arm bewusst ruhig zu halten, desto störrischer wird

er. Als ich bei der zweiten oder dritten Sitzung versucht habe den Arm zu ignorieren, ja sogar ganz wo anders hin zu schauen, ging es. Immer noch sehr unkontrolliert und zittrig, aber es ging. Ich will ja nicht aufschneiden, aber als ich damals mit der Ergo aufgehört habe, war es mir möglich Spielkarten, mit einem Loch von nur zwei Zentimetern Durchmesser, auf ein Holzstäbchen zu stecken.

Auch nahmen wir meine vergebliche Versuche wieder Schreibe zu können wieder auf. Aber nur kurz. Wir haben wirklich alles ausprobiert. Erst Stifte allerlei Grössen und Durchmesser. Sogar ganz dicke Filzstifte. Und es gibt für solche Fälle wie mich, extra sogenannte "Gripper", das sind Schreibhilfen die man über den Kuli stülpt um einen besseren Griff zu haben. Da gibt es alle möglichen Formen. Rund, dreieckig, viereckig, kugelförmig, aber nichts hat bei mir funktioniert. Nach einigen erfolglosen Versuchen mussten wir, also ich, aufgeben und wir haben uns um andere Probleme gekümmert. Es standen ja reichlich zur Auswahl. In gewissen Bereichen, machte dort super Fortschritte. Für Aussenstehende oft sehr kleine, für mich aber sehr wertvolle. Nach etwa Zwei Jahren machte ich dort aber keine wirklichen Fortschritte mehr und wir haben gemeinsam beschlossen, dass es Zeit ist die Ergotherapie zu beenden.

Logopädie

Jetzt fehlte nur die Logopädie. Die Logopädin die ich Bellikon besuchte, empfahl mir wärmstens eine Logopädin hier in Zürich. Es sei nicht gerade im Zentrum der Stadt, aber es lohne sich dorthin zu fahren. Also mache ich dort einen Termin aus. Erst als ich meine Reisevorbereitungen traf, sah ich, dass mein Ziel, die Klinik Lengg, zwar wunderschön gelegen war, sich aber genau auf der anderen Seite der Stadt befand. Es war eine Weltreise. Aber ich hatte auch hier Glück. Die sehr lange Anreise lohne sich also jeweils.

Unsere Zusammenarbeit war sehr angenehm und ich machte gute Fortschritte. Aber, nach etwa eineinhalb Jahren wurden diese Fortschritte plötzlich sehr klein. Ich wusste das die Fortschritte, die man nach einem Schlaganfall macht, mit der Zeit immer kleiner werden, aber hier lief ich plötzlich gegen eine Wand.

Als ich meiner Physiotherapeutin davon berichtete, erzählte Sie mir, dass ihre Freundin die Gesangslehrerin und Logopädin sei, eine ganz andere, sehr erfolgsversprechende Herangehensweise habe. Zu dumm nur, dass Sie immer total ausgebucht sei. Ja super. Danke für nichts. Das half mir aber sehr weiter. Jetzt wusste ich wenigstens, dass es jemand gab, die mir vielleicht hätte helfen können. Aber Sie meinte, dass Sie trotzdem mal anrufe und ihr von mir erzähle werde. Wer weis... Und tatsächlich. Welch ein Glück. Also Glück für mich. Denn einer ihrer Patienten sei vor Kurzem verstorben und darum hätte Sie jetzt Platz für mich.

Schon ein paar Tage später hatte ich meine erste Logopädie-Stunde bei ihr. Es war wirklich sehr anders. Sehr gut, aber sehr anders. Eigentlich arbeitete Sie nur über die Gesangsstimme. Die

ersten Therapiestunden stand ich nur da und versuchte die Tonleiter, die Sie auf der Gitarre vorspielte nachzusingen. Rauf und wieder runter. Sehr langsam die Tonleiter rauf. Sehr langsam die Tonleiter runter. Und so weiter. Die ganze Therapiestunde lang. Ehrlich gesagt, kam es mir erst schon ein bisschen merkwürdig von. Ganz zu Beginn zweifelte ich sogar ein bisschen an dieser Art der Therapie. Besonders als Sie mir sagte, es sei nicht nötig, dass ich wie vorher zweimal die Woche in die Logo käme. Alle zwei Wochen reiche völlig aus. Ich solle einfach die "Hausaufgaben" die Sie mir mitgab täglich machen. Wie bitte? Nur alle zwei Wochen? Aber natürlich machte ich ganz brav jeden Tag meine Stimmübungen. Und weil ich ein Streber bin, habe ich, ganz zum Leidwesen meiner Nachbarn (bei denen ich mich hier in aller Form für die tägliche Ruhestörung entschuldigen möchte!), mindestens zwei Stunden gesungen oder laut gelesen und nicht nur eine, wie Sie mir aufgeben hatte. Und tatsächlich. Binnen weniger Wochen machte ich deutliche Fortschritte. Plötzlich sprach ich so, dass mich die meisten Menschen mit den ich sprach verstanden. Ich machte in den eineinhalb Jahren in denen ich in ihrer Therapiestunde sein durfte gewaltige Fortschritte. Nicht, dass ich heute ganz normal sprechen könnte. Ich bin immer noch weit davon entfernt, aber kein Vergleich zum kopfstimmenlasigen Gestammel von Damals. Als ich ein halbes Jahr nachdem ich dort aufgehört hatte, meine ehemalige Logopädin aus der Klinik Lengg traf, war sie sichtlich erstaunt wie gut ich jetzt sprach. Ich kann euch sagen, es tat sehr gut, Sie so verblüfft zu sehen.

Noch bis vor einem Jahr machte ich die Logo-Übungen, die ich damals bekam, täglich. Selbst heute noch, mache ich zwei bis drei mal die Woche diese Stimmübungen. An sehr guten Tagen und

unter sehr guten Umständen, ist es mittlerweile sogar so, dass ich zwar ein bisschen langsamer, aber fast wie früher sprechen. Oft ist es so, dass ich zu Beginn einer Unterhaltung recht undeutlich und ein bisschen verkrampft spreche. Wenn ich dann aber im Gespräch nicht mehr an meine Sprachprobleme denke, kommt mir auf einmal alles viel klarer über die Lippen.

Ewigi Liebi

Einige Wochen nachdem ich wieder zuhause war, traf ich mich mit meinen Mitmurmelis vom Musical "Ewigi Liebi", Helmi Sigg und Midi Gottet. Wir wollten zusammen mal sehen wie es so um meine Sprechkunst bestellt war. Kurz bevor ich den Schlagfall erlitt, unterzeichnete ich nämlich einen Vertrag für eine Spielsaison. Zum zehnjährigen Jubiläum wurde das Musical für eine Saison wieder aufgenommen und die Macher und Produzenten wollten uns zum Glück wieder dabei haben.

Ich musste aber sehr schnell erkennen, dass ich zwar schon einige Fortschritte gemacht hatte was das Sprechen anging, aber ich war immer noch sehr weit davon entfernt auf einer Bühne zu stehen, zu Schauspielern und Menschen zu belustigen. Schweren Herzens musste ich also die Macher des Musicals davon in Kenntnis setzen, dass Sie nicht mit mir rechnen konnten. Das tat schon ein bisschen weh. Nicht der Kohle wegen, aber es hat mir immer einen Sauspass gemacht "Ewigi Liebi" zu spielen.

Was mich aber während dieses Übungsnachmittags mit meinen Co-Murmelis sehr erstaunte war, dass der Text, wie ich schon beim Üben in Bellikon bemerkte, immer noch da oben irgendwo gespeichert war. Fast lückenlos. Und das, obwohl es schon Jahre her war, seit ich das letzte mal als Murmeltier auf der Bühne stand. Oder unter ihr lag.

Als es dann soweit war, war ich zur Wiederaufnahme-Premiere in die Maag Halle eingeladen. Endlich kam ich einmal in den Genuss das Stück aus Sicht eines Zuschauers zu sehen. Während all der Jahre war es mit nämlich nicht möglich das Musical anzusehen. Es war der Hammer! Und das besten war, ich konnte, ganz zur Freude

meiner Sitznachbarn, den Text des Ersatzguschtis problemlos mitsprechen.

Bordstein

Ich bewege mich, auch heute noch, fast immer zu Fuss in der Stadt. Die zum Teil grossen Distanzen nehme ich gerne in Kauf. Auch hier sehe ich das immer als gutes Training. Eine Art Therapie. Ausser natürlich wenn es regnet, dann nehme ich die öffentlichen Verkehrsmittel. Man will sich ja schliesslich nicht die Frisur ruinieren. Ganz zu Beginn meiner Zeit "in Freiheit", war das aber, wie fast alle Dinge damals, sehr anstrengend. Also nicht nur das Gehen selbst, alles um mich herum war anstrengend.

War ich im Wald unterwegs, ging das noch einigermaßen. Aber wenn ich zum Beispiel von mir Zuhause zu meiner Physio an den Albisriederplatz lief, war das sehr fordernd. Der viele Verkehr. Die viel Menschen. Der Lärm der von überallher kam. Alles eben. Etwas was ich mir vor dem Schlag wohl nicht hätte vorstellen können. Am schlimmsten war für mich der Albisriederplatz. Da gibt es einen Fussgängerstreifen auf dem man eine Fahrbahn, zwei Strassenbahnschienen und noch einmal eine Fahrbahn überqueren muss. Und als mein ganz persönlicher Höhepunkt, gibt es da noch auf jeder Strassenseite einen Bordstein. Damals war der gefühlt bestimmt einen Meter hoch.

Also, zuerst guckte ich, ob kein Auto von Links kam. Ich weiss, ich hätte Vortritt als Fussgänger auf einem Fussgängerstreifen, aber trotzdem. Es kam keines, also stieg die enorm hohe Bordsteinkante runter. Unten angekommen musste ich nochmal den Verkehr checken, weil ich schon wieder vergessen hatte ob was kommt oder nicht. Es kam nichts. Sehr gut. Weiter humpeln.

In der Mitte der Strasse waren die Strassenbahngleise. Ich stoppte wieder. Guckte nach Links. Kein Tram. Ich ging zügig weiter. Auf einmal klingelte es wie verrückt. Sofort blieb Ich stehen. Etwa 30 Zentimeter vor meiner Nase brauste eine Strassenbahn von rechts nach links, in Richtung Innenstadt vorbei. Seltsamerweise, erschrak ich kein bisschen. Es tat mir nur furchtbar Leid für den Fahrer. Der muss ja einen schönen Schreck gekriegt haben. Mist, ich habe ganz vergessen nach rechts zu gucken. Aber noch war diese Abenteuerreise über die Badenerstrasse nicht Fertig. Ich guckte nach rechts. Es könnte ja gleich noch ein Tram kommen. Vorsichtshalber guckte ich noch einmal. Und nochmal. Es kam keines. Also, ein Feld vor. Nach den Geleisen wieder die Strasse. Ich musste kurz überlegen. Diesmal kommen die Autos von rechts. also nach recht gucken. Alles frei. Weiter bis zur Bordsteinkante, kurz innehalten und rauf aufs Trottoir. Nachher in der Physiotherapie war ich für nichts mehr zu gebrauchen. Ich war völlig fertig. Die nächsten Wochen kam ich mit dem Bus in die Physio. Mit dem Bus Nummer 72. Der hält genau da, wo ich es haben möchte.

Handy und Computer

Kurze Zeit nachdem ich aus der Reha nach Hause gekommen war, habe ich das erste Mal mein Laptop wieder aufgeklappt. Das doofe Spiel schien wieder von Vorne los zu gehen. Ich hatte nämlich keine Ahnung mehr, wie das Gerät funktionierte. Es blieb mir also nichts anderes übrig, als auch dieses Ding neu kennenzulernen.

Es dauerte über eine Woche, in der ich täglich mehrere Stunden ausprobiert habe, bis ich mich wieder einigermaßen zurecht fand. Ich musste feststellen, dass mein Computer, obwohl er eigentlich sehr einfach zu bedienen ist, um einiges komplexer war, als mein Handy. Während dieser Zeit des Kennenlernens nutze ich sehr oft Tutorials auf YouTube. YouTube musste ich mir übrigens auch wieder beibringen. Das Problem hier war, dass diese Erklärvideos für mein einfaches Gemüt oft zu kompliziert wurden, oder meine Gedanken während des Schauens abschweiften. Also musste ich dies Filmchen oft noch einmal gucken. Dann noch einmal. Und noch einmal. Ein weiteres Problem war, dass diese Erklärvideos sehr häufig auf Englisch waren. Ich spreche zwar recht gut Englisch, nein, ich muss mich korrigieren: ich sprach recht gut Englisch. Diese Fremdsprachenkenntnisse haben unter den Schlaganfällen sehr gelitten. Aber ich hatte noch Glück, denn es ist oft so, dass Schlaganfall-Geschädigte das Vermögen eine Fremdsprache zu sprechen oder sie zu verstehen komplett verlieren.

In der Reha in Bellikon hatte ich ja mein Smartphone neu kennengelernt. Also kennengelernt... drei Programme. Und das nur sehr rudimentär. Jetzt war es aber an der Zeit, diese alten Beziehungen wieder zu vertiefen. Nicht nur so ein bisschen. Nein, richtig. Und zwar alle Programme. Nach vielen, vielen YouTube-

Tutorials konnte ich WhatsApp-Nachrichten an mir bekannte Personen absetzen. An diesem Tag hat wahrscheinlich mein halbes Telefonbuch eine Nachricht von mir erhalten. Viele davon haben sofort geantwortet. Es sei schön, dass ich mich melde. Lange sei's her. Wie es mir denn so gehe und was ich so mache? Aha, die meisten wussten ja gar nicht, was mit mir geschehen war und ehrlich gesagt hatte ich auch keine Lust mich zu erklären. Also sagte ich Allen, dass es mir supi ginge und ich nur mal eben hören wollte wie es so ginge. Den paar die geantwortet haben, wer ich sei und woher ich dieses Nummer habe? Hab ich auch sofort geantwortet, mit: "Sorry! Falsche Nummer!".

Als Nächstes waren weitere Nachrichtendienste dran. Erst der Facebook Messenger und dann noch andere, sehr ähnliche Messenger. Ich habe bis heute nicht genau begriffen wieso man mehrere von diesen Programmen auf seinem Handy haben muss. Aber eben, was weiss ich schon. Nachdem meine Messenger-Erkundungs- und Lerntour abgeschlossen war, kümmerte ich mich ums wieder Kennenlernen der beiden sozialen Netzwerke Facebook und Instagram.

Ich müsste hier vielleicht zwischendurch noch kurz erwähnen, dass all dieses neu kennenlernen natürlich nicht an einem Tag passierte. Das Alles erzähle ich in einer Art Zeitraffer. Denn das Kennenlernen ging über mehrere Wochen oder sogar Monate hinweg.

Wo war ich stehen geblieben? Ah ja, genau. Facebook und Instagram. Das war eine ganz andere Hausnummer. Um einiges komplexer als die Messenger. Die waren nämlich Pipifax dagegen. Ich musste mir unzählige Tutorials auf YouTube ansehen, bis ich diese Programme einigermaßen begriff. Auf diesem langen und mühsamen Weg des neu Kennenlernens mussten viele Programme

sei es vom Computer oder sei es vom Handy, keinen Sinn für mich machen, meinen Laptop oder mein Telefon verlassen.

Augen

Wie ich ein paar Kapitel weiter vorne erzählte habe, wurde bei mir eine sogenannte Quadrantenanopsie diagnostiziert.

Zum noch besseren Verständnis: Stellt Euch Euer Gesichtsfeld vor, also alles was ihr in eurem Sichtfeld habt, wenn ihr den Kopf nicht bewegt und geradeaus schaut. Jetzt stellt euch vor, dieses Gesichtsfeld wäre ein runde Scheibe. Jetzt teilt Ihr die Scheibe in vier gleich grosse Sektoren auf, ein bisschen wie auf einer Uhr.

Einer analogen Uhr natürlich. Mit Zifferblatt. Der

Gesichtsfeldausfall, den ich hatte, war von etwa Punkt bis nach Viertel nach. Also, ungefähr. Ein solches Augenproblem, kann sich, in seltene Fällen nach einem Schlaganfall bessern oder sogar ganz Zurückbilden. Etwa fünf Monate nach Meinem hatte ich einen Termin im USZ, um mein Sichtfeld zu untersuchen. Dabei hat sich herausgestellt, dass da überhaupt nichts gegangen war. So wie es aussah wird mich die Anopsie also den Rest des Lebens begleiten. Begleiten, zum Glück aber nicht einschränken, denn ich kann sehr gut Leben damit. An den meisten Tagen nehme ich den Ausfall gar nicht mehr wahr. Das klingt jetzt zwar ein bisschen komisch, aber ich bin mit meiner Sichtfeldeinschränkung oben rechts noch recht gut bedient. In Bellikon habe ich viele andere Betroffene kennengelernt. Da war alles dabei. Von nur einem kleinen Punkt in Ihren Gesichtsfeld, auf dem Sie nichts mehr sahen, bis zur fast kompletten Erblindung. Aber es gab auch einen Fall, der mich damals sehr optimistisch Stimmte. Ein junger Patient hatte nach einem Schlaganfall fast keine bleibende Folgen, bis eben auf einen sehr starken Gesichtsfeldausfall. Ihr erinnert Euch an die Uhr? Er hatte einen Ausfall von Viertel vor bis Viertel nach. Er sah also nur unten. Immer wenn man ihn sah, hatte es seinen Kopf im Nachen, damit er wenigstens ein bisschen ein besseres Sichtfeld hatte. Man

wusste damals auch bei Ihm nicht, ob sich das wieder bessert. Aber, oh Wunder, innerhalb von nur ein paar Wochen, bildete sich dieser Schaden komplett zurück. Er Sah wieder ganz normal und konnte kurze Zeit später Entlassen werden.

Mein Sichtfeld hat sich wie gesagt nicht gebessert. Aber die grobkörnige Wahrnehmung von der ich erzählt habe, wurde besser. Aber leider nur sehr, sehr langsam. Es hat Jahre gedauert bis ich meine Umwelt wieder einigermaßen normal wahrgenommen habe. Aber selbst heute noch, erfasse ich die Aussenwelt anders. Aber wie ich schon erzählt habe, ist es mir unmöglich zu erklären wie. In mein Bühnen-Programm "Schlagfertig", auf das ich bestimmt noch zu schreiben komme, hatte ich gesagt, dass meine Wahrnehmung ganz am Anfang war wie damals, wenn man einen Film auf einer sehr alten VHS-Kassette schaute. Sehr grobkörnig eben. Über die Jahre wurde diese Wahrnehmung zwar immer besser, aber noch heute ist es in gewissen Situationen so, dass ich einen "schlechten Empfang" habe. Aber auch hier habe ich mich ein Stückweit daran gewöhnt.

Guten Morgen

Immer noch verbrachte ich viel meiner freien Zeit auf meinem Sofa oder im Bett. Über die Monate stellte ich fest, dass ich und mein Hirn immer weniger Schlaf und Erholung brauchten. Manchmal hätte ich zwar schon liebend gern ein kleines Nickerchen gemacht, aber mit der Zeit habe ich gemerkt, dass es mir danach immer schlechter ging als davor. Also liess das irgendwann mit der mittäglichen Erholung und akzeptierte es. Oder anders gesagt, versuchte ich, die Müdigkeit zu ignorieren. Das klappte fast immer. Aber manchmal war der Sog meines bequemen Bettchens einfach zu gross. Auch bemerkte ich, dass ich immer weniger Schlaf brauchte. Ich hätte zwar weiterhin problemlos 10 oder 12 Stunden schlafen können. Easy. Aber ich hatte mit der Zeit festgestellt, dass es mir und meinem kaputten Kopf gar nicht gut tut so lange zu pennen. Zu wenig Schlaf tat mir aber auch nicht gut. Irgendwann habe ich herausgefunden, dass ich mich nach acht Stunden Schlaf am besten fühlte. Vorbei also die schöne Zeit des langen Ausschlafens. Macht's gut liebe Morgenträume.

In Bellikon wurde ich ja ständig von meinem vollen Terminkalender getrieben. Aufstehen, Frühstück gehen und los ging's mit den Therapien. Jetzt, da ich wieder zuhause war, stellte ich auf einmal fest, wie lange ich wirklich brauche um einigermaßen in die Gänge zu kommen. Mindestens drei Stunden. Wenn ich morgens aufstand, wandelte ich in einer Art Trance in die Küche. Weil alle meine Sinneswahrnehmungen noch nicht richtig arbeitete, musste ich mich auf dem Weg an der Wand abstützen. Ich machte mir Kaffee, trank ganz langsam, schaute stumm und sehr dumm aus dem Fenster und versuchte meinen beschädigten Zentralrechner hochzufahren.

Ich fühle mich immer kraftlos und bestimmt 200 Kilo schwer. 80 Kilo davon waren der Kopf. Mein Kopf ist zwar schon ziemlich gross. Aber so riesig ist er nun auch wieder nicht. Nach gut einer Stunde machte ich mir das Frühstück. Ich trank meinen zweiten Kaffee und ass im Zeitlupentempo meine Brötchen. Gut zwei Stunde nachdem ich aufgestanden war konnte ich relativ sicher in die Dusche steigen. Als etwa drei Stunden durch waren, war ich mehr oder weniger bereit für den Tag. Wenn ich damals einen Termin Fröh Morgens, also sagen wir mal um Neun Uhr hatte, musste ich also spätestens um Sechs Uhr aufstehen, damit ich einigermaßen Wach dort ankam. Heute ist das zum Glück ganz anders. Heute nehme ich einfach keine Termine mehr vor dem Mittag an. Denn ich bin immer noch weit davon entfernt Frühaufsteher zu sein und es dauert noch immer sehr lange, bis ich einigermaßen wach und ansprechbar bin.

Wohnung

Da ich jetzt nicht mehr arbeitete konnte, hatte ich natürlich auch nicht mehr soviel Geld zur Verfügung. Es war also dringend nötig, mir eine neue Bleibe zu suchen. Ich verdiente ja bisher recht gut damit, Menschen zu belustigen und konnte mir deshalb problemlos eine schöne Bleibe leisten. Aber wo anfangen? Ich fragte in meinem Bekanntenkreis herum, wie ich am besten vorgehen sollte, da ich eine günstige Wohnung in der Stadt Zürich suchte. Alle lachten mich aus. Erst als sie merkten, dass ich es ernst meinte, wurden auch sie ein bisschen ernster. Einigen lachten aber weiter und fanden es super, dass ich wieder der Alte und Spässchen machte. Was durch meinen Schlag scheinbar auch gelöscht war, dass es in der Stadt Zürich kaum bezahlbaren Wohnraum gab. Einige meinten deshalb, ich hätte keine Chance, aber sie würden sich trotzdem in ihrem Umfeld umhören und die Ohren offen halten. Der einzige, einigermaßen gute Tip den ich von vielen Seiten bekam, war das Tagblatt der Stadt Zürich. Eine Gratiszeitung, die einmal die Woche in Stadtzürcher Briefkästen geworfen wird und sonst eigentlich nur dazu dient in nasse Schuhe gestopft zu werden. Dort drin habe es jeweils günstige Stadtwohnungen ausgeschrieben. Also schaute ich dort nach und nahm an eigentlich jeder Wohnungsbesichtigung die passte Teil. Erstaunlicherweise hatten jedesmal ein- bis zweihundert Menschen die genau gleiche Idee. Trotzdem liess ich mich nicht entmutigen und stand weiterhin regelmässig in diesen endlos langen Menschengeschlangen. Nach einigen Besichtigungen kannte man sich und grüsste freundlich. Es gab Profiwohnungssuchende die sogar ihre Klappstühle und Thermoskannen mitgebracht hatten. Chapeaux!

Eines Tages rief mich ein netter Herr an. Er sei von der Stadt und habe gehört, dass ich eine Wohnung suche. Ich war ein bisschen perplex. Auf meine Frage, woher er das den wisse, antworte er ganz lapidar, ein Vögelchen hätte ihm das gezwitschert. Was? Vögelchen? Wie bitte? ich verstand kein Wort. Am besten wäre es natürlich, wenn ich schell bei ihm ins Büro kommen würde. Ob es mir gleich am nächsten Tag passen würde. Natürlich passte es mir. Am nächsten Nachmittag sass ich also in seinem Büro im Verwaltungszentrum Werd. Er sagte mir, dass ich als Einzelperson höchstes ein Zweieinhalb Zimmer Wohnung haben könne. Und das Haustiere nur in Ausnahmefällen erlaubt seien. Sonst gäbe es keine Einschränkungen. Er fragte mich sogar, ob ich irgendwelche Präferenzen bezüglich des Wohnkreises hätte. Ich sagt ihm, dass es mir eigentlich Wuscht sei, aber da er frage: Am liebsten nicht im einem Aussenquartier und in der nähe meiner Physio. Das wäre natürlich Extratoll. Aber sonst hatte ich wirklich überhaupt keine Wünsche. Als er alle meine Daten und meine Wunschliste in seinen Computer getippt hatte, meinte er, es könne aber einige Monate dauern bis sich etwas passendes gefunden hätte. Sie würden nämlich immer darauf achten, dass die Mieter im betreffenden Haus irgendwie zusammenpassen würden. "Kein Problem", meinte ich, obwohl ich schon ein kleines bisschen im Zugzwang war. Aber easy. Das würde schon irgendwie werden. Und tatsächlich, nur 10 Tage später meldete sich der nette Herr bei mir. Er hätte etwas, dass eventuell zu meinen Wünschen und zu mir passen könnte. Zu meinen Wünschen? Das klang ja wie wenn ich einem riesen Budget hatte und von meinem Makler angerufen würde. Schon zwei Tage später konnte ich mir die Wohnung in Zürich-Wipkingen ansehen. Und was soll ich sagen, die Wohnung war der Hammer. Am liebsten wäre ich gleich eingezogen. Als ich am nächsten Tag anrief und ihn das mitteilte freute er sich ganz

echt mit mir. Noch am selben Nachmittag sass ich wieder in seinem Büro und wir erledigten den Bürokrampf. Was ich bei den ganzen Trubel vergessen hatte zu fragen, war ein ziemlich wichtiger Punkt. Die Höhe der Miete nämlich. Schliesslich war ich jetzt nicht mehr in der Lage viel hinzublättern. Als er mir sagt, was die Wohnung kosten würde, haute es mich fast vom seinen Besucher-Bürostuhl! Was? Wie bitte? Das gibt es immer noch? Es waren weniger als tausend Franken für eine Zweieinhalb Zimmer Wohnung! In Zürich! Und das besten ist, meinte er, dass keine Kautions nötig sei. Das sei bei ihnen so üblich. Schon ein paar Wochen später zog ich dort ein und fühlte mich auf Anhieb wohl dort. Bis heute.

Invalidenrente

Da ich ja jetzt ja nicht mehr arbeiten und Menschen Belustigen konnte, musste ich eine Invalidenrente beantragen. Also andere haben das für mich übernommen. Schon die Reha in Bellikon hat alles in die Wege geleitet, weil man dort davon ausging, dass das bei mir nichts mehr wird mit dem Arbeiten. Ich war damals aber ganz anderer Meinung. Meine Schwester Trix hat danach zum Glück übernommen. Ohne ihre Hilfe hätte ich es wohl kaum geschafft. Aber so war Sie wenigstens für eine Zeitlang beschäftigt und weg von der Strasse. (Nein, meine Schwester ist natürlich nicht Obdachlos. Sie hat ein festes Zuhause... also wenn man den Pfuusbus von Pfarrer Sieber ein festes Zuhause nennen kann. Hihi. Nein, Sie schläft natürlich nicht im Pfuusbus. Ich schreibe das nur um Sie ein bisschen zu ärgern!) Und es dauert! Ein gefühlte halbe Ewigkeit! Bei mir hat der ganze Prozess, vom ersten Kontakt mit der IV, bis zur ersten Auszahlung etwa eineinhalb Jahre gedauert. Ich habe auch schon von Fällen gehört, die noch länger auf ihr Geld der Invalidenrente warten mussten. Viel zu lange, wenn ihr mich fragt. Aber eben, mich fragt ja keiner. Das gute war aber, dass bei Fällen wie mir, während dieser gefühlt sehr langen Wartezeit die Sozialhilfe einspringt. Es war zwar weniger, aber um im trockenen zu Wohnen und alle Tage mal etwas zu essen reichte es aus.

Heute kriege ich monatlich Kohle von der IV und dem Amt Zusatzleistungen. Es ist zwar immer noch recht wenig, aber ich kann gut damit leben. Klar, ich könnte auch problemlos mit viel Kohle leben, aber weil ich früher als Künstler auch oft ganz unten durch musste, kann ich auch mit sehr wenig Geld leben. Ich glaube, mir fehlt es an nichts.

Natürlich verhält es sich anders, wenn man einen regulären Beruf hat und nicht so ein Halbdri ist wie ich. Dann ist man gut versichert und die Krankentaggeld-Versicherung des Arbeitgebers zahlt bis die IV übernimmt.

Selbsteinlierung

Am 1. Juli 2018 um etwa acht Uhr sass ich ich beim Fröhkaffee, schaute wie immer apathisch aus dem Küchfenster und Versuchte wie jeden Morgen, wach zu werden. Nach etwa einer Stunde ass ich sehr langsam mein Frühstück und trank meinen zweiten Kaffee. Ihr kennt's ja. Als ich diesen Kaffee am schlürfen war, kotrollierte ich kurz mein Handy, ob neue E-Mails reingekommen waren. Ich glaube es waren vier oder fünf. Aber als ich die Mails lesen wollte, verstand ich kein Wort. Aber kein Grund zur Panik. Das passierte mir Früher öfters. Ich kramte also ganz ruhig meinen Laptop hervor, klappte ihn auf und versuchte es erneut.

Ich hatte nicht den leisten Schimmer was die von mir wollten. Ich öffnete die Tages Anzeiger App auf meinem Handy und wieder. Die Texte machten null Sinn. Ich konnte plötzlich nicht mehr lesen. Langsam kriegte ich doch ein bisschen Schiss. Ich ging ins Schlafzimmer, wo ich für gewöhnlich meine Sprechübungen mache. Normalerweise, lese ich ab. Aber eben, lesen ging ja nicht mehr. Zum Glück hatten sich einige dieser Übungssätze bereits in mein Hirn gefressen, sodass ich sie auswendig konnte. Aber, da kam nichts. Überhaupt nichts. Ich konnte also auch nicht mehr sprechen. Jetzt kriegte zwar noch ein bisschen mehr Schiss. Aber ich kriegte keine Panik. Ich dachte nur: "Mist, jetzt ist es soweit. Ich habe wieder Einen".

Leider geschieht es sehr häufig, dass Betroffene nach einiger Zeit erneue einen Schlaganfall erleiden, obwohl Sie brav ihre Medikamente nehmen. Ich wollte sofort die Norfallnummer anrufen und einen Krankenwagen ordern. Aber Moment. Ich konnte ja nicht mehr sprechen und wie war die Notfallnummer gleich nochmal? (Achtung jetzt kommts!) Also packte ich ein paar saubere Unterhosen, Shirts, meine Zahnbürste und die Medikamente in

einen Rucksack, setzte meinen Fahrradhelm auf und fuhr mit dem Fahrrad ins Unispital. Mit dem Fahrrad! Als ich dort im Notfall ankam, versuchte ich am Empfang irgendwie meine Situation zu erklären. Zur Erinnerung, ich konnte nicht mehr sprechen. Ich versuchte es zwar, aber es kam nicht das geringste raus. Also gab ich ihr meinen Ausweis und die Dame hinter der Scheibe konnte meine Unterlagen einsehen. Sie sagte ich solle kurz Platz nehmen. Keine 30 Sekunden später, ich konnte mich noch nicht mal hinsetzen, kamen zwei Ärztinnen aus dem Notfall gerannt und kümmerten sich um mich.

Ich erinnere mich noch, wie Sie haufenweise Fragen stellten, die ich nicht beantworten konnte. Nach einigen Minuten dieser erfolgloser Befragerei, setzten Sie mich in einen Rollstuhl und rollten mich durch die Türe in den Notfallraum. Dort wurden mir von unzähligen Menschen unzählige Kabel und Schläuche montiert. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie eine Krankenschwester versuchte, mir einen Zugang in den Handrücken zu legen. Dabei traf sie aber nicht richtig und es hat ihre ganze Kleidung vollgesuppt. Ich fand's amüsant. Ich hätte gerne meinen Senf dazu gegeben. Aber ich konnte ja nicht. Vielleicht besser so.

Als alles montiert war wurde ich in die sehr weit entfernte Stroke-Unit gerollt. Es war sehr surreal, denn dieses mal kriegte ich vieles mit. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie gelassen ich war. Ich hatte kaum Angst.

Die Stroke-Unit war ein grosser Raum. Die Betten nur durch Vorhänge getrennt. Man kriegte von überall her etwas mit. Es war sehr betriebsam hier drin. Überall im Raum piepste es. Als ich das letzte mal hier lag, kriegt ich nicht das geringste mit. Entweder wurde ich zwei Jahre zuvor medikamentös weggeschossen oder ich war nur noch ein sehr welkes Gemüse und nahm deshalb

nichts mehr wahr. Gleich rechts neben mir schien ein älterer Herr zu liegen. Er redete fast ununterbrochen mit seiner Frau, die an seinem Bett zu sitzen schien. Also reden ist ein bisschen übertrieben. Es sprudelte einfach aus ihm heraus. Seine Geräusche machten aber nicht den geringsten Sinn. Seine Laute erinnerten mich an ein Baby das einfach drauflos brabbelt. Ein Baby mit Stimmbruch. Oder war vielleicht ich das, der nichts mehr verstand?

Weiter entfernen, auf der gegenüberliegende Seite des Raums, hörte ich eine Stimme, die zu einer jungen Frau zu gehören schien. Alle paar Minuten schrie Sie kurz sehr laut auf und war dann wieder ganz still. Trotz der vielen Geräusche und der unangenehmen Atmosphäre in diesem Raum, schlief ich wieder einmal rasch ein. Hatten die mir vielleicht doch etwas ins Infusiönchen getan? Als ich nach etwa einer Stunde wieder aufwachte, versuchte ich gleich zu hören, was um mich herum passierte. Mein Nachbar war immer noch fleissig am brabbeln. Aber zwischendurch, ganz selten, waren da aber Worte dabei, die Sinn machten. War das ein gutes Zeichen? Noch immer war ich mir nicht ganz sicher ob Er das war, der nicht mehr sprechen konnte, oder ich, der nicht mehr Verstehen konnte. Aus der fernen Ecke kamen immer noch die gleichen, schlimmen Geräusche. Als die Schwester zu mir kam, fragte Sie mich, wie es mir ginge. "Besser" antwortete ich. Hey! Ich konnte ja wieder Sprechen. Es war also nicht ich, der nicht mehr verstand. Ich versuchte mehr mit ihr zu sprechen. Es fiel mir zwar enorm schwer, aber es ging. Die Schwester gab mir etwas zu lesen. Auch hier. Es bereite mir sehr viel Mühe, den Text zu entziffern und ich las sehr holprig, aber ich konnte wieder Lesen. Wow! Erfolg! Als die Schwester gegangen war, schlief ich sofort wieder ein. Irgendwann wachte ich wieder auf. Es war Visite. ich hatte keine Ahnung wie spät oder wie früh es war. Der Chef und sein Gefolge kamen an mein Bett. Er sagte mir, dass sie nichts auf

den Bildern gesehen hätten, ich also keinen erneuten Schlaganfall gehabt hatte. Es sähe alle gut aus. Ich werde bald auf ein normales Zimmer verlegt. "Das sind ja super Neuigkeiten." stotterte ich. Als ich ihn fragte, was denn mit mir los war. Hatte er keine konkrete Antwort für mich. Sie nahmen an, dass das eine Art "Aufhängen" wie bei einem Computer war. Mein Rechner schien einfach überlastet gewesen zu sein und brauchte eine Auszeit. Mit dieser Antwort konnte ich leben. Übrigens: Der Herr zu meiner rechten redete nur noch wenig und alles was er sagte machte jetzt Sinn. Die junge Dame, die die komischen Geräusche machte, hat's leider nicht geschafft. Wie sagt man so schön: Freud und Leid liegen oft sehr nah beieinander.

Heute geschieht das übrigens immer noch das sich mein Zentralrechner aufhängt. Zum Glück aber nur noch sehr selten. Dann lege ich mich einfach hin und versuche ein Nickerchen zu machen. Wenn ich danach aufwache, ist es jedesmal besser. Also, wenn ich einen solchen Shutdown zuhause habe. Aber einmal hatte ich einen solchen Overload, als ich zu Fuss unterwegs war. Ganz langsam veränderte sich meine Wahrnehmung. Ich wusste, da ist etwas im Anmarsch. Zum Glück stand ganz in der Nähe eine Sitzbank. Ich setzte mich hin. Etwa 10 Minuten später konnte ich nichts mehr erkennen. Es war sehr ähnlich wie ganz zu Beginn. Ich nahm nur noch eine Art Brei wahr. Ich legte mich auf der Bank hin, schloss die Augen und konnte auf dieser unbequemen Holzbank natürlich nicht einschlafen. Immer wieder gucke ich ob es schon besser ist. War es nicht. Ich hörte Stimmen ganz in der Nähe. Zwei Frauen die sich unterhielten. Ich öffnete meine Augen und sah in ihre Richtung. Ich konnte überhaupt nichts erkennen, obwohl sie höchstens dreissig Meter entfernt waren. Es war wieder einmal nur Brei den mein Hirn zu produzieren im Stande war. Erst nach etwa zwei Stunden wurde es langsam besser. Mehr

Landschaft und weniger Meringues. Die Damen waren noch immer angeregt am Quatschen. Wahnsinn was die für ein Ausdauer hatten. und das beste war, ich konnte sie erkennen. Auch die Umgebung nahm ich wieder wahr. Es war Zeit aufzustehen und nach Hause zu gehen.

Fahrrad

In der Reha hatte ich ja wieder halbwegs gelernt Fahrrad zu fahren. Aber natürlich wollte ich mehr. Ich wollte nicht nur halbwegs. Ich wollte wieder richtig. Ich wollte sicher auf meinem Drahtesel sein. Vor Allem wollte ich keine Gefahr für alle anderen Verkehrsteilnehmer sein. Als es langsam Frühling wurde, schnallte ich also eines Abends meinen Fahrradhelm auf, nahm mein altes Stadtvelo und übte. Die Quartierstrassen rund um meinen neuen Wohnort in Wipkingen waren kaum befahren und deshalb ideal dafür. Aber ich war noch immer sehr unsicher. Oft fuhr ich sogar rechts ran und stieg vom Rad wenn ich hörte, dass sich etwas von Hintern näherte. Meine Fahrten wurden in den nächsten Wochen aber immer Länger und ich fühlte mich immer sicherer. Ich stieg auch nicht mehr ab wenn sich etwas von hinten kam. Oft traute ich mich jetzt sogar in den Verkehr. Nur in den Verkehr in meinem Quartier natürlich, aber immerhin.

Einige Monde später, es war schon Herbst, war es dann soweit. Ich zog meine ganze Fahrradausrüstung an. Ihr wisst schon, enge Hose, enges Unterhemd, enges Shirt, enge Jacke. Das volle Programm eben. Und was soll ich sagen, das leckere Essen im Bellikon hatte arg gegen meinen Prachtskörper gearbeitet. Es sah nicht wirklich toll aus, was ich da in meinem Spiegel zu sehen bekam. Mir kam sofort eine Wurst mit zu viel Füllung in den Sinn. Aber egal. Ich arbeitete ja jetzt daran. Dann fuhr ich das erste mal wieder auf meinem Mountainbike. Alles auf kaum befahrenen Nebenstrassen. Und was soll ich sagen, es ging erstaunlich gut. Ich fühlte mich sehr sicher auf meinem Sportgerät. Aber nach etwa einer halben Stunde sehr lockeren Strampelns, war dann Schluss. Meine Energie war aufgebraucht. Aber ich musste ja wieder nach

Hause. Ich setzte mich also auf eine Bank, machte Rast und ass die Banane, die ich in weiser Voraussicht mitgenommen hatte. Nachdem ich wieder ein wenig ausgeruht und frisch betankt war, konnte ich wieder, genau so langsam, wieder nach Hause fahren. Schlussendlich war ich über eine Stunde unterwegs. Ich war total fertig aber ich fühlte mich grossartig. Da der Winter nun hereinbrach, wurde das Fahrrad nicht mehr bewegt. Man ist ja schon ein wenig älter, da hat man nicht mehr das unbändige Verlangen, sich bei jedem Wetter aus dem Haus und aufs Fahrrad zu quälen. An einem wunderschönen Wintertag jedoch, versuchte ich es trotzdem. Ich hatte mir die ganze Winterausrüstung angezogen angezogen. Gefühlt bestimmt einhundert Kleiderschichten. Die Überschuhe. Die Handschuhe. Eine spezielle, sehr dünne Mütze unter den Helm. Das volle Programm eben. Als ich nach gut einer halben Stunde alles anhatte, konnte ich kaum mehr Atmen oder Gehen. Ich war dermassen erschöpft und unbeweglich, dass ich mich aufs Bett setzen musste. Und heiss war mir. Unglaublich heiss. Hätte ich jetzt in den Spiegel gekuckt, hätte ich wohl oben auf den Fahrradklamotten eine leuchtrote Rübe gesehen. Als ich auf dem Bett sass, kam mir das Michelin-Männchen in denn Sinn. Ich musste kurz lachen. Die Fahrradklamotten waren jetzt schon durchgeschwitzt. Mit letzter Kraft schaffte ich es, ganz, ganz langsam, mich wieder ausziehen. Danach war ich total fertig und musste erstmal schlafen. Eine super Trainingseinheit.

Als es im Frühling dann wieder ein wenig wärmer wurde, setzte ich mich aber öfter wieder aufs Rad. Meine Trainingseinheiten gingen jedes mal ein bisschen weiter und die Füllung meiner Wurst wurde, viel zu langsam zwar, aber immer weniger. Das ganze Jahr über sass ich immer wieder im Sattel. Ich machte zwar nur sehr kleine

Fortschritte was meine Kondition anging, kein Vergleich zu früher, aber ich hatte das Gefühl, als ob es mir auf dem Rad auf irgend eine seltsame Weise besser ginge.

Als ich das nächste mal bei meiner Physiotherapeutin war, erzählte ich ihr davon. Schliesslich weiss Sie immer Rat. Sie erklärte mir, dass das unter gewissen Umständen normal sei, denn Gehen sei für das Hirn sehr viel Arbeit. Um einiges ressourcenintensiver als viele andere Tätigkeiten, die dem Hirn nicht soviel Rechenleitungen abverlangen. Beim Stehen, hat man zwei feste Punkte, die beiden Füsse, auf dem Boden. Beim Gehen ist es nur noch je einer. Das Hirn hat beim Gehen also doppelt so viel Arbeit wie beim Stehen. Vor allem natürlich mit dem Gleichgewicht. Beim Radfahren sind es aber schon sechs Punkte die fixiert sind. Die Füsse, der Hintern (die beiden Arschknochen sind zwei Kontaktpunkte) und die Hände. Das Hirn hat also ungleich weniger mit dem Gleichgewicht zu tun, also kann sich deshalb um andere Sachen kümmern. So habe ich es auf jeden Fall verstanden und so hat es für mich auch Sinn gemacht. Als ich das wusste, habe ich bei der nächsten Ausfahrt versucht auf all das zu achten. Und tatsächlich. Ich stellte fest, dass es mir auf dem Fahrrad viel besser ging, als wenn ich zu Fuss unterwegs war. Ich nahm die Umwelt um mich herum viel klarer und deutlicher wahr, als wenn ich zum Beispiel am Wandern war. Es war der Wahnsinn. Einmal mehr ist es sehr schwer zu erklären, aber ich hoffe, Ihr versteht ungefähr was ich meine.

Im Winter darauf bestellte ich bei meinem Lieblings-Velomechaniker Peti ein neues Fahrrad. Ein Gravelbike. Das ist eine Mischung zwischen Rennrad und Mountainbike. Genau das richtige für mich. Ich konnte sogar die Farbe aussuchen. Ich habe mich für ein sehr dezentes leucht-orange entschieden. Von nun an

werde ich die Sonnenbrille nur tragen, um nicht von der Rahmenfarbe geblendet zu werden.

Als der Aluesel im Frühjahr geliert wurde, fühlte ich mich auf Anhieb wohl darauf. Vor allem kam mir zugute, dass dieses Fahrrad einen Dropbar, zu deutsch Rennlenker, hatte. Ihr wisst schon, so wie die Fahrräder die man bei der Tour de France sieht. Solche Lenker hält man meist an den Hoods (ich glaube dafür gibt es kein deutsches Wort. Sorry.). Dort wo die Bremshebel angemacht sind eben. Eine viel angenehmere und natürlichere Griffposition im Gegensatz zum einem Mountainbike, wie ich fand.

Im darauf folgenden Jahr machte ich sehr viele und immer längere Ausfahrten. Auch mit meiner Ausdauer schien es aufwärts zu gehen. Sehr langsam aber stetig.

Nur wenn es bergauf ging litt ich viel mehr als Früher. Ein Hügelchen wie der Albispass war für mich damals ein Klacks. Jetzt schnaubte ich wie eine alte, kaputte Dampflock. Hatte das vielleicht mit meinem unaufhaltsam fortschreitenden Alter zu tun? Als ich eines Tages, in der nähen von Baden durch einen Wald fuhr, war da plötzlich eine sehr steile Rampe vor mir. Früher schaltet ich in solchen Fällen einfach zwei Gänge runter, stand auf und bezwang den Scheisskerl. Als ich die steile Strasse vor mir hatte, schaltet ich also zwei Gänge runter, stand auf und setzte mich gleich wieder. Ich versuchte ein bisschen verzweifelt noch einmal in einen kleineren Gang zu schalten. Aber da war kein kleinerer Gang. Ich schnaubte immer mehr, bis auf einmal gar nichts mehr ging. Ich schaffte es gerade noch aus meinen Klickpedalen, stieg vom Fahrrad und musste mich total erschöpft und extrem aus der Puste auf einen Baumstrunk setzten. Ich schnaubte wie ein altes, kettenrauchendes Bierpferd. Ich hatte ein bisschen Panik.

Wiedermal dachte ich, dass ich gleich Ohnmächtig werde. Wurde ich zum Glück aber nicht. Als ich wieder einigermaßen normal Atmete, drehte ich das Rad um, setzte mich wieder drauf, fuhr den Hügel wieder runter auf direktem Weg nach Hause.

Das nächste Mal, als ich einen Termin bei meinem Hausarzt hatte, ich war ja des Öfteren bei ihm, um zu sehen ob in mir drin noch alles OK ist, fragt ich ihn wieso das so sei. Es sei doch nicht möglich, dass ich in diesen paar Jahren derart gealtert sei. Klar, ich wusste, dass mein rechtes Bein nicht mehr die Kraft besass, die es früher mal zu leisten im Stande war. Vielleicht noch 50 oder 60 Prozent davon. Aber mir schien, es war auch keine Frage der Kraft. Das Problem schien mir eher von woanders zu kommen. Er guckte in seinen Monitor, studierte mein Akten und meinte dann, dass da der Betablocker dran schuld sei. Der macht, dass mein Herz nicht mehr so schnell schlägt. Eine gute Sache nach einem Schlaganfall. Nicht so ideal zum Radfahren. Ich nehme jetzt also einen pharmazeutischen Drehzahlbegrenzer ein. Ich muss wohl damit leben. Betablocker stehen übrigens auf der Dopingliste. Also nichts mehr mit einer Profikarriere im Leistungssport.

Heute ist meine Kondition und meine Leistung wieder so wie sie vor dem Schlag war. Vielleicht sogar ein bisschen besser. Tagesetappen von hundert Kilometern, oder mehr stellen kein allzu grosses Problem dar. Einfach wenns bergauf geht, muss ich sehr zurückhaltend fahren, sonst haut mich der Dampflock-Effekt wieder vom Rad.

Im Zusammenhang mit dem Velofahren habe ich etwas sehr erstaunliches festgestellt. Konnte mir aber bisher niemand erklären. Nicht nur geht es mir viel besser wenn ich am Radeln bin, auch tags darauf fühle ich mich wesentlich besser. Mein ganzer Allgemeinzustand ist deutlich besser. Nur leider hält dieser Zustand

nicht lange an. Am übernächsten Tag ist die Wirkung leider schon fast wieder verflogen und ich brauche erneut ein Runde. Gut, es gibt bestimmt schlimmere und ungesünder Süchte.

Das Comedyprogramm

Im Frühjahr 2018 hatte ich plötzlich die Idee, meine Schlaganfall-Geschichte in einen Comedyprogramm zu verwursten. Eine ziemliche Herausforderung da Hirnschläge normalerweise nicht mit Humor assoziiert werden. Also hab ich mir mal mein Rohmaterial angeschaut, denn schon relativ früh habe ich damit begonnen allerlei Ideen und Erlebnisse rund um meinen Schlaganfall aufzuschreiben. Und ich muss sagen das Rohmaterial war gar nicht mal so schlecht. Es war mehr als das. Es war grauenhaft! Eigentlich wollte ich an dieser Stelle ein solches, schlechtes Beispiel aufzeigen, aber es ist mir einfach zu heikel. Wer weiss was für Schäden ich damit anrichten würde... Also gut. Dann eben. Weil ihr es seid. Aber nur Ein einziges: "Wieso fällt eigentlich der 31.Dezember immer genau auf den Silvester?" Das wars. Und habt ihr gelacht? Eben. Aber je jünger meine Notizen wurden, umso öfter war manchmal auch Etwas dabei, mit dem man arbeiten konnte. Nicht wirklich lustig, aber recht gutes Rohmaterial. Ich durchsuchte meinen Computer und alte Festplatten auf nicht schon verwendete Texte. Material, dass man irgendwie in einem Comedyprogramm, dass von meinem Schlag und den Weg zurück ins Leben handelte, brauchen könnte. Sogar auf meinem Estrich fand ich eine ganze Kiste mit handschriftlichen Notizen. Nun galt es das Ganze zu durchforsten und die gute alte Spreu vom Weizen zu trennen. Es war eine Monsterarbeit. Ich war erstaunt, wieviele Texte ich im neuen Programm, sehr eventuell, Brauchen könnte. Nachdem ich einige Monate mit Sichten und aussortieren verbracht hatte, die Guten ins Programm, die schlechten ins Mülleimerchen getan hatte, war es an der Zeit dem Ganzen ein bisschen Struktur zu verleihen.

Aber genau da lag mein Problem (Vielleicht nicht mehr ganz so schlimm wie damals, aber auch heute noch, wenn ich dieses Buch schreibe.). Mehr als eine Seite liess mein Hirn nämlich nicht zu. Das war zu viel für den Kopf. Wenn ich mehr als eine A4-Seite schrieb kriegte ich plötzlich ein heilloses Durcheinander und ich verlor jegliche Orientierung. Also musste Hilfe her.

Es war und ist nicht ganz einfach einen Co-Autor für ein Comedy-Programm zu finden. Da muss so einiges Passen.

Ich erinnerte mich an Jürg Zentner. Schon seit Jahrzehnte kannten wir uns. Wir haben schon für eine oder andere Projekte sehr gut zusammengearbeitet. Das wärs. Der Jürg. Das könnte Passen. Jetzt muss er er nur Zeit haben. Also rief ich ihn gleich an und erzählte ihm von meinem Projekt. Einige Tage später, es war glaub Mitte Juni, sassen wir in der Gartenwirtschaft des Restaurant Nordbrücke in Zürich-Wipkingen. Ich erzählte ihm weiter von meiner Idee und das ich jemanden brauchte, der mir ein bisschen mit dem Ablauf meines Programs helfen könne. Wenn da noch der eine oder andere Gag von Ihm käme, würde ich aber bestimmt nicht sauer sein. Eine Woche später trafen wir uns bei mir zu Hause und ackerten uns durch mein Material. Ich las ihm jeden Witz, den ich für gut befunden hatte, vor und er macht den Cäsar-Daumen. Rauf für: können wir sehr vielleicht brauchen. Runter für: Bist du eigentlich von alle guten Geistern verlassen? Mach das sofort weg! Wir benötigten drei Nachmittage zu drei Stunden um mein Rohmaterial halbwegs zu sichten. Das sind 9 Stunden! Ich habs selber ausgerechnet. Bei unseren nächsten Treffen taten wir das Selbe mit seinem Material. Denn auch Er hat viele Texte, die

irgendwie in seinem Archiv gelandet waren. Aber es waren nicht nur die Stunden, die Jürg bei mir war, die Arbeit bedeuteten. In der Entstehungszeit des Programms habe ich nicht mehr viel Anderes gemacht. Vor allem mein Kopf machte nichts mehr Anderes. Die ganze Zeit war er am dran rum studieren. Ich hab's gegoogelt. Das Gegenteil von Multitasking ist Singletasking. Genau so funktionierte jetzt mein Hirn. Es war die ganze Zeit mit dem Program beschäftigt.

Vielleicht nicht mehr ganz so extrem wie damals, als ich mein Bühnenprogramm schrieb, aber auch jetzt, wenn ich diese Zeilen mit dem linken Zeigefinger, dem linken Mittelfinger und dem linken Daumen in meinen Computer tippe, ist es so, dass ich den Schreibpausen oder am Abend im Bett, kaum an etwas anderes Denken kann.

Die Entwicklung des Programms nahm ein ganzes Jahr in Anspruch. Aber bereits während dieser Zeit, hatte ich die eine oder andere Möglichkeit, kurze Ausschnitte daraus vor echten Menschen zu spielen. Deshalb wusste ich schon drei wichtige Dinge: Mein neues Material kommt super an. Perfekt! Zweitens: Jeder Auftritt raubte mir jetzt enorm viel Kraft. Das taten Sie auch schon früher. Aber kein Vergleich zu heute. Auch, dass ich jetzt bewusst deutlich Sprechen musste, damit mich überhaupt jemand verstand, strengte mich unwahrscheinlich an. Und drittens und gar nicht perfekt: ich kann nicht mehr auswendig lernen. Der Text will einfach nicht mehr in meine Rübe rein um dort zu bleiben. Ein Umstand, der für einen Bühnenkünstler eigentlich den Todesstoss bedeutet. Es tut mir im Herzen weh, aber ich muss Euch an dieser Stelle eine Illusion rauben. Ihr müsst jetzt ganz stark sein! Nein, es gibt keine Komiker die nicht auswendig lernen und nur improvisieren. Denn jeder

Komiker lernt auswendig. Je besser das Material, durch Üben oder durch Routine, im Kopf drin ist, desto einfacher und spontaner sieht es dann im Endeffekt aus.

Vor dem Schlag fiel es mir mit der Zeit und der Routine immer leichter mein Material auswendig zu lernen. Ich nehme an das ist bei fast allen Komikern so.

Gedächtnisstütze

Mein allerersten Testauftritt war in einem Pub in der Zürcher Altstadt. Sie organisierten damals, einmal die Woche eine sogenannte "Open Stage". Zu deutsch, ein offene Bühne, wo so ziemlich jede Komikerin und jeder Komiker sein Material zum Besten geben kann. Ich trat also dort auf und als Gedächtnisstütze legte ich mir einen Spickzettel vor mit auf dem Boden. Während meiner Darbietung musste ich also immer wieder auf diese Gedächtnisstütze schauen. Überhaupt nicht Sexy. Und da gab es noch ein viel grösseres Problem, denn in diesem Pub war die Klimaanlage derart stark, dass es mir meinen kleinen Zettel, der vor meine Füßen lag einfach wegwehte. Mein Auftritt wurde dadurch sehr, sehr kurz. Ein herkömmlicher Spickzettel schien also nicht die Lösung zu sein. Vor allem nicht für ein ganzes Bühnenprogramm. Aber wie könnte ich es sonst machen? Ich hatte, wie mir schien, eine geniale Idee. Da mir Stichworte reichten um mich in meinem Programm zurechtzufinden, bastele ich mir aus einem meinem alten iPad, einem kleinen Stativ und einer mini Fernbedienung einen elektronischen Spickzettel. Gleich bei meinem nächste Auftritt, stelle ich meine neue Erfindung vor mir auf die Bühne. Und wisst ihr was? Es funktionierte! Kaum jemand im Publikum kriegte mit, dass da etwas auf der Bühne stand, was da eigentlich nicht hin gehörte und das Beste war, dass ich und mein kaputtes Hirn auf Anhieb damit klar kamen.

Der Name

Ein paar Wochen später traf ich mich eines Abends mit den anderen Machern von "Comedy in der Zukunft". Eine Comedy-Reihe die einige male im Jahr im "Club Zukunft" stattfand. Irgendwann mussten wir aber in die grössere "Kanzlei" umziehen, weil uns der Club aus allen Nähten platzte. Neuer Veranstaltungsort, neuer Name: "Comedy im Brotlichtmilieu".

Natürlich erzählte ich der Runde, dass ich nun fast fertig sei mit Schreiben, mir aber immer noch der passende Name für mein epochales Werk fehle. Bei meinen bisherigen Programmen war das immer umgekehrt. Ich hatte einen super Namen, aber noch nicht ein einziges Wort geschrieben. Auch nicht wirklich viel besser. Meine liebe Kollegin Pony M. die natürlich auch mit am Tisch sass, antwortet darauf sofort: "Wieso nennst du es nicht "Schlagfertig"?". Und zagg (in einem Theaterstück, würde jetzt eine Fanfare eigespielt werden.). Die Suche nach einem passende Titel hatte ein Ende. Ja, so einfach kann's manchmal gehen. Pony, wenn ich mal reich und berühmt bin, kriegst du bestimmt was ab!

Management

Mein nächstes Ziel war es, ein gutes und passendes Management zu finden. Ich weiss, die Chronologie in solchen Fällen ist eigentlich genau umgekehrt. Aber unkonventionelle Probleme erfordern eben unkonventionelle Reihenfolgen. Es war mir schnell klar, dass es da nur eine passende Agentur gab und zwar Corinna von "Nobel Sense". Ich hatte früher schon mit ihr zusammengearbeitet und schon damals war die Zusammenarbeit super und sehr professionell. Wir haben uns schon damals auf Anhieb prächtig versanden. Ich konnte mir nicht vorstellen, wieso es jetzt anders sein sollte. Ein klitzekleiner Haken, wusste ich, war da aber. Ihre kleine Agentur war schon damals voll bis unter die imaginäre Hutkrempe. Neben Comedygrössen wie Claudio Zuccolini, hatte ihre Agentur noch etliche andere Künstler unter Vertrag. Ich hatte keine Ahnung wie Sie das schaffte und ob Sie überhaupt irgendwann schlief. Aber wie heisst es so schon: Fragen kostet ja nichts. Also rief ich Sie an und erzählte ihr von meinem Vorhaben. Einige Tage später sassen wir zusammen an einem Tisch, im Garten des Restaurants Spitz in der Nähe des Hauptbahnhofs Zürich. Sie eröffnete mir, dass Sie meine Anfrage sehr gefreut habe, ihr aber einiges Kopfzerbrechen und schlaflose Nächte bereitet habe. (Ha! wusste ich's doch. Sie schläft nicht!) Aber nach langem hin und her habe Sie sich entschieden, mich unter Vertrag zu nehmen. Müssen eben alle in der Agentur noch ein bisschen mehr Arbeiten. Ich habe mich natürlich riesig gefreut. Erstens mit Corinna zusammen zu arbeiten und in Ihrer Agentur zu sein und zweitens, dass ich mich ab jetzt nicht mehr selbst um meine Bookings kümmern musste. Was ich zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht

wusste ist, dass sich mein Terminkalender schon Tags darauf zu füllen begann. Aber Sie hatte ja recht. Denn Routine heisst das Zauberwort. Ich spielte in kurzer Zeit so ziemlich überall und zu jedem Preis. Die tiefste Gage die ich damals eingestrichen habe, waren 50 Franken. Nach dem Bahnticket, einem Süssgetränk und einem Sandwich hatte ich sogar noch etwas übrig um es auf den Kopf zu hauen.

Maag

Im Frühling 2019 hatten wir uns überlegt, wo und wann wir die Premiere machen könnten. Theater kamen nicht in Frage, denn die sind eigentlich immer auf Jahre ausgebucht. Ausser vielleicht Montags und Dienstags. Aber wer will schon an einem Montag oder Dienstag in ein Theater gehen um Comedy zu gucken? Dann brachte ich die Maag Halle ins Spiel. Ich wusste, dass es dort einen kleineren Vorraum gab, der für kleinere Konzerte und Afterparties benutzt wurde. Der könnte passen. Also rief ich Darko Solfrank, den Chef der Maag Halle an. Wir kannten uns schon Jahre. Schliesslich habe ich jahrelang "Ewigi Liebi" dort gespielt. Die Maag Halle war also eine Zeitlang sowas wie mein zweites Zuhause. Er lud uns für eine Besichtigungstour ein. Corinna, Darko und ich trafen uns also dort um uns das mal anzuschauen. Das Fassungsvermögen des kleinen Raumes war etwa 150 Personen. Genau die Grösse, die wir suchten. Alles schien perfekt und freie Termine habe es auch noch reichlich meine er. Als wir uns schon fast für diesen, Raum entschieden hatten, meine er, wir sollten vielleicht doch noch schnell einen Blick in die nebenan gelegene Maag Halle werfen. So leer wie die Bühne heute sei, hätten wir sie wahrscheinlich noch nie gesehen. Also betraten wir den Riesenraum mit der Riesenbühne. Ich kam ein bisschen ins Schwelgen. Schliesslich hatte ich als Murmeltier Jahre auf und unter dieser Bühne Verbracht. Einige Minuten später, nachdem wir ausgestaunt hatten, meinte Darko ganz trocken, ich könne meine Premiere doch hier drin machen. "Haha... Ja genau." meinte ich nur. Aber so wie es aussah, meint er es ernst. Um die Miete der Halle und um den Vorverkauf solle ich

mir mal keine Sorgen machen. Er regle das schon. Natürlich sagten wir zu!

Als Corinna und ich wieder draussen vor der Halle standen, lachten wir uns eine halbe Ewigkeit nur hysterisch an.

Freudentaumel! Einige Tage später war ein Termin gefunden. Die Premiere von "Schlagfertig" in der "Maag Halle" solle am 30.9.2019 um 19.30 Uhr stattfinden. An einem Montag. Aber wenn man in der Maag spielen kann, sind solche Details total egal.

Routine

Ich musste vor der gross Premiere im Herbst, die in weniger als fünf Monaten stattfand, soviel Spielpraxis kriegen, wie nur konnte. Ich nahm jetzt alles an, was nur im entferntesten nach Comedy klang. Auch jedes gagenlose Booking auf einer offenen Bühne. Denn bald war Sommerpause und dann geht hierzulande bühnenmässig überhaupt nichts mehr. Etwa Mitte Juni war dann auch Schluss. Alle Comedy-Veranstaltungsorte wurden mit einem grossen Vorhängeschloss verriegelt und würden erst im Herbst wieder aufgeschlossen werden. Während ich im Frühjahr so viele Auftritte absolvierte, merkte ich immer mehr, dass diese Auftritte für mich eine Riesenanstrengung bedeuteten. Nicht nur die Gigs selber waren eine mentale und physische Herausforderung. Auch die Anfahrt, die viele neuen Gesichter und die vielen neuen Veranstaltungsstätten waren es, die mich enorm herausforderten und an meinen Kräften zerrten. Oft lag ich nachher für Tage nur noch rum wie eine halbtote Fliege. Aber ich erholte mich immer wieder. Die Auftritte machten trotz diesen Herausforderungen immer noch extremst Spass. Und das war ja schliesslich die Hauptsache.

Die Sommermonate verbrachte ich hauptsächlich mit üben, üben, üben. In dieser Zeit durfte ich den einen oder anderen Firmen-Event, oder wie wir Künstler zu sagen pflegen, "Gala" machen. Also ich durfte dort auftreten. Firmen-Events - Das Brot eines jeden darstellenden Künstlers. Alle diese Auftritte liefen super... bis auf den einen. Also versteht mich nicht falsch. Das Publikum war super, die Stimmung war perfekt und der Auftritt kam super an, aber der

Veranstaltungsort war ein wenig, na sagen wir mal, unkonventionell.

Aber von Anfang an: Irgendwann in den Sommermonaten wurde ich für einen Mitarbeiteranlass gebucht. Ich sollte dort, nach dem die gut 60 Mitarbeiter mit dem Essen fertig waren, eine halbe Stunde aus meinem Program zu besten geben. Die Stimmung war super und die Technik einwandfrei. Es war sogar extra ein Techniker dort, der sich um alles kümmerte. Auch das Wetter spielte mit. Es war ein wunderschöner Abend und das war perfekt, denn der Veranstaltungsort war ein Kursschiff auf dem Zürichsee. Alles Wunderbarbar, bis eben auf diesen klitzekleinen Haken. Ein Haken von dem ich bis zu diesem Zeitpunkt gar nichts gewusst habe. Mein Hirn mag das, jetzt nach dem Schlag, nämlich überhaupt nicht mehr wenn es schaukelt. Als es dann soweit war und ich meinen Auftritt hatte, stand ich dort und musste mich mit meiner linken Hand irgendwo festklammern. Da die Rechte für feinmotorische Aufgaben wie Dinge halten nicht mehr zu gebrauchen ist, war ich sehr froh, dass das Mikrofon auf einem Stativ war. Mit Ach und Krach konnte ich diesen Auftritt zu Ende spielen. Alle, bis auf mich natürlich, hatten eine riesige Gaudi und waren sehr Zufrieden. Aber heute weiss ich, Landolt und instabiler Untergrund ist tunlichst zu Vermeiden. Ich brauchte sicher vier Tage, bis ich mich von diesem Auftritt erholt hatten.

Im September 2019 spielte ich noch husch drei Vorpremieren. Nur drei. Denn wenn es irgendwie geht, spielt man mehr davon vor der grossen Premiere. Ging aber leider irgendwie nicht. Ich spielte eine in Bergdietikon, eine in Lengnau und eine in Pfäffikon ZH. Alle gingen ohne nennenswerte Probleme über die Bühnen.

Die Premiere

Am Montag den 30. September 2019 war es dann soweit. Der Tag der Premiere war endlich da. Ich habe diesem Datum schon ein bisschen entgegengefiebert. Lustig war, dass ich kaum nervös war oder Lampenfieber hatte. Eher freudig erregt, sagt man glaube ich. Schon am Sonntagabend hatte ich alles Gepackt. Mein gefülltes Auftrittsköfferchen stand bereit und wartete, wie ich, auf den Montag. Am Montag-Nachmittag fuhren ich und mein Köfferchen dann endlich mit dem Bus in Richtung Maag Halle. Wohl die kürzeste Anfahrt an einem Auftrittsort, die je hatte. Drei Stationen mit dem Bus. Ein paar Minuten nach dem ich zuhause losgegangen war, stand ich auch schon vor der Halle. Nachdem ich einen Moment inne gehalten und mich kurz gefragt hatte, was ich hier eigentlich tue, ging ich rein. Corinna und Eva, die ebenfalls bei der Agentur arbeitet, waren schon in der Halle und erwarteten mich. Ich sah schon da, dass meine Managerin sehr nervös war. Und ich war die Ruhe in Person. Ich versuchte Sie zu beruhigen. Sagte Ihr das alles in Ordnung sei und alles gut käme. Aber hätte das eigentlich nicht genau umgekehrt sein sollen? Das ich Lampenfieber haben müsste und Sie mich beruhigen sollte? Da die Maag Halle natürlich das ganze Jahr über ausgebucht ist, spielte ich mein Program im Bühnenbild einer Produktion die dort ihr Gastspiel hatte. Und da Montag war, hatten sie natürlich spielfrei.

Das Bühnenbild passte perfekt zu mir und liess mich auf dieser Riesenbühne nicht ganz so verloren aussehen.

Ich durfte ein Headset der Maag brauchen. Der Sound-Check dauerte ein bisschen länger, aber der Ton in der Halle war wie

immer phänomenal. Nicht wirklich selbstverständlich in dieser Betonhalle. Etwa 30 Minuten vor dem Start der Show, wurde ich dann doch ein bisschen Nervös. Ein milder Anflug von Lampenfieber. Ich hörte, durch die Bühnenvorhänge, wie sich der Saal langsam füllte und wie das Wirrwarr der Stimmen im Saal immer lauter wurde. Ich hörte viel Gelächter. Ein gutes Zeichen. Pünktlich um halb Acht ging es dann endlich los. Der Vorhang ging auf und ich stand vor einem Publikum, dass mich erstmal mit einem Riesenapplaus begrüßte. Was für ein Empfang. Ein Empfang, der mich schon zu Beginn, ohne dass ich ein einziges Wort gesprochen hatte, den Faden verlieren liess. Das muss mir erst mal jemand nachmachen. Das Programm lief grossartig und ohne grössere Zwischenfälle. Und wenn es welche gab, war das Publikum äusserst verständnisvoll. Als ich den Faden einmal komplett verlor und ich ihn auch trotz meines elektronischen Spickzettels sehr lange nicht wieder fand, überbrückte das Publikum einfach mit einem frenetischen Applaus. Sie waren äusserst nett zu mir!

Die 90 Minuten die das Programm dauerte, vergingen wie im Fluge. Ich kriegte danach sogar eine Standing Ovation und Hühnerhaut. Vom Chef des Hauses kriegte ich einen grossen Blumenstrauss. Es war wunderbar! Nach der Show genoss ich das Bad in der Menge. Alle waren meinetwegen gekommen. Ach war das schön. Auch die Presse war da. Ich durfte unzählige Interviews geben. Ich schwebte ein bisschen auf Wolke Sieben.

Buchende?

An dieser Stelle könnte dieses Buch eigentlich zu Ende sein. Ein Mann kämpft sich, nach einem Schicksalsschlag, zurück ins Leben und steht dann, ganz am Schluss, sogar wieder auf der Bühne. Wäre doch ein perfektes Buchende. Mit Happyend! Aber es geht noch weiter. Ich bin noch nicht fertig. Noch lange nicht. Also macht eine Pinkelpause und weiter gehts. Oder ihr macht ein Buchzeichen rein, klappt das Buch zu, geht schlafen und lest morgen weiter. Wie ihr wollt. Ist im Fall total euch überlassen!

PS: Der Verlag sagt, ich müsse an dieser Stelle noch erwähnen, dass es bei einem E-Reader natürlich nicht nötig sei ein Buchzeichen rein zu tun und ihn zuzuklappen. Das könnte das Teil nämlich beschädigen.

On Tour

Nach der Premiere in der Maag stand ich oft auf irgendwelchen Bühnen. Meist mit anderen Künstlern in Mixed Shows oder eben, als Solokünstler bei "Galas". Es dauert in der Regel sehr lange, bis man das ganze Stück, also die ganzen 90 Minuten spielen kann. Schliesslich musste das Management das Ding erst an die Theater bringen. Obwohl viele der dafür zuständigen Personen bei der Premiere anwesend waren, kann so etwas dauern. Schliesslich müssen die Theater ihr Programm weit im Voraus buchen. Oft spielt man erst in der nächsten, oder gar in übernächsten Spielsaison.

Im Frühjahr 2020 war dann plötzlich Schluss. Fertig lustig. Alle Auftritte, seien es Galas, Theater- oder sonst irgendwelche Auftritte, wurden per Sofort und bis auf weiteres auf Eis gelegt oder in einigen Fällen sogar ganz abgesagt. Ein Scheiss Virus fand seinen Weg von China zu uns. Nichts ging mehr. Und das, obwohl ich ja eigentlich fand, dass meine Auftritte zu den notwendigen Bedürfnissen der Menschen gehörten. Aber auf mich hört ja keiner. Während viele Künstler durch die Lockdowns sehr hart getroffen wurden, hatte ich ja zum Glück immer noch meine bescheidene Invalidenrente. Auch mein Management wurde hart getroffen. Nichts nur kam mehr rein. Sie waren mit den vielen Absagen und Umbuchen voll beschäftigt, sahen dafür aber keinen Rappen (oder Cent. Wo Sie dieses Buch eben lesen.)!

Alle Anfragen für Autokinoauftritte, die in dieser Zeit ja sehr populär waren, lehnte ich ab. Eine weise Entscheidung, wie sich später herausstellte. Denn alle Künstler die so etwas zugesagt hatten, sagten später, es sei eine der schlimmsten Bühnenerfahrung, die

sie je gemacht hatten. Einmal spielte ich, in einem leeren Theater, nur für die Kameras. Auch eine sehr schreckliche Erfahrung.

Irgendwann hatten wir die Idee, ich könnte im Sommer doch eine Freilufttour machen. Eine Idee die damals ganz bestimmt niemand sonst hatte. Überhauptgarniemand! Unsere Idee war es, kleinere Gemeinden anzuschreiben. Die konnten mich dann, so als kleines Dankeschön für ihre Einwohner, buchen. Als Dankeschön, weil die ja so brav zu Hause geblieben sind und ausgeharrt hatten während der Pandemie. Zum Schluss hatten wir eine kleine Tour beisammen. Ich glaube es waren 12 oder 13 Daten in der ganzen Deutschschweiz. Ich hatte also ein kleines Bisschen was zu tun in diesen Sommer. Sehr dumm nur, das der Sommer 2021 alles andere als sommerlich war. Es hat so oft geregnet, dass viele Spieldaten abgesagt wurden. War ja openair. Eine ganz neue Erfahrung, wetterabhängig zu sein. Schlussendlich fanden nur vier davon wirklich statt. Danke Zeus! Diese Mikrotour machten aber trotzdem einen Riesenspass. Die Veranstalter und das Publikum waren grossartig. Es war wieder einmal eine wahre Freude.

Der Vorhang fällt

Obwohl mir das alles immer noch einen Riesenspass machte, merkte ich, dass ich in den Tagen nach den Auftritten immer mehr litt. Der letzte Auftritt meiner sehr, sehr kleinen Tour war in Zürich-Höngg. Ich muss dazu vielleicht noch Sagen, dass das ein ganz spezielles Engagement war. Es gab nämlich in meiner recht langen Karriere als Komiker, keinen Auftritt, den ich öfter hatte verschieben müssen. Der erste abgemachte Termin war noch von 2016. Den konnte ich wegen eines Hirnschlages leider nicht wahrnehmen. Aber es folgen noch viele, viele Verschiebungen aus vielen, vielen verschiedenen Gründen. Es war toll, ihn endlich wahrnehmen zu können. Der Auftritt war super. Am Tag darauf kam ich aber nicht mehr aus meinem Bett. Und den Tag darauf. Und den Tag darauf. Drei Tage lag ich flach. Ich hatte ja nach meinen Post-Schlag-Auftritten oft gelitten, oder musste sogar einen oder zwei Tage im Bett bleiben. Aber das war eine ganz andere Hausnummer. Nach diesem Auftritt, der darauf folgenden Bettlägerugkeit und ein paar Tagen Bedenkzeit, stand mein Entschluss fest. Ich musste aufhören. Klar, es war Mist, aber wieder dachte ich mehr an die Anderen. An mein Management zum Beispiel, die soviel Zeit und Bemühung in mich gesteckt hatten. Aber natürlich war Corinna sehr Verständnisvoll. Sie sagte sogar, ich könne jederzeit in ihre Agentur zurückkommen. Wer weiss. Aber Komiker und Jongleur fallen ja schon mal weg.

Ich war jetzt also Frührentner. Klingt komisch. Ist aber so. Es änderte sich aber nicht viel in meinen Leben. Ich hatte an gewissen Abenden einfach keine Auftritte mehr und war danach nicht mehr

Bettlägerig. Ich las vielleicht ein bisschen mehr als früher. Ich nahm zwar immer Lesestoff mit zu meinen Auftritten, aber auf den Heimreisen, oder In den Hotels, wenn ich dort übernachtete, war mein Kopf zu sehr mit der mentalen Verdauung der Auftritte beschäftigt, als das ich mich auf etwas anderes hätte konzentrieren können. Meine Tage änderten sich also nur wenig.

Während meiner aktiven Zeit als Bühnenkünstler, machte ich mit oft dem Text von "Schlagfertig" meine Logopädieübungen. Die berühmten zwei Fliegen mit einer Klappe. Danach kriegten meine Nachbarn einfach wieder die alten Logopädieübungen, durch die dünnen Wände meiner Wohnung zu hören.

Da ich jetzt keine Auftritten mehr hatte und deshalb danach auch nicht mehr ein oder zwei Tage flach lag, hatte ich ab dem Frühjahr auch wieder ein Bisschen mehr Zeit um mit dem Rad unterwegs zu sein. Ich unternahm sogar, wenn es das Wetter zuliess, immer öfter Mehrtagestouren. Ich genoss diese Art von Freiheit sehr.

Obwohl es immer wieder Momente gibt, in denen ich eine klizekleine Träne im Augenwinkel habe, wenn ich an meine lange Bühnenkarriere zurückdenke, so trauere ich dem endgültigen Ende kaum nach. Es war der richtige Entscheid. Und alle die mich immer Scheisse fanden, trauerten dem endgültigen Ende meine Bühnenkarriere wohl auch nicht nach.

MPN

Alle paar Monate gehe ich ja zu meinem Hausarzt um mir Blut abzapfen zu lassen. Um zu sehen ob immer noch alles in Ordnung ist und alle meine Medikamente gut eingestellt sind. Ende August 2021 ging ich also wieder einmal zur Kontrolle um mir ein paar Zentiliter meines kostbaren Lebenssafts abnehmen zu lassen. Eigentlich erwartete ich wie bisher jedesmal: "Sieht wie immer alles gut aus. Haben sie noch irgendwelche Fragen? Wenn nein, wars das. Wir sehen uns dann in 4 Monaten wieder." Aber dieses Mal war etwas anders. Er schaute besorgt auf seinen Monitor und legte seine Stirn in Falten. "Da ist ein Wert im Blut leicht erhöht. Das sollten wir uns genauer anschauen." "OK", sagte ich ganz ruhig, "Machen wir." Hätte ich schon damals gewusst was mir alles bevorsteht, hätt ich wahrscheinlich nicht ganz so ruhig reagiert. Ein paar Tage später sass ich im Wartezimmer des Universitätsspitals Zürich am Flughafen Kloten, nahe der Stadt und nur zwei Zugstationen von Zürich-Wipking, wo ich wohne, entfernt. Ich war es mich ja mittlerweile gewohnt, irgendwelche Arzttermine bei irgendwelchen Ärztinnen oder Ärzten wahr zu nehmen. Kein Problem also. Aber da war eben doch ein klitzekleines Problem. Nämlich wo und bei wem ich diesen Termin hatte. Nämlich bei einer Ärztin des Ambulatoriums Hämatologie und Hämato-Onkologie. Ich hätte mich auch täuschen können, aber Irgendwie klang das nicht wirklich positiv. Das war es dann auch nicht. Im Vorgespräch meinte Sie, dass Sie sich meine Akten angeschaut habe und bereits ein Verdacht hätte. Sie wolle es mir aber erst sagen, wenn Sie die Resultate der heutigen Untersuch habe und sich ganz sicher sei. Für die Untersuchung wurde ich in einen Nebenraum geführt. "OK. Wieder mal eine Blutentnahme", dachte ich mir.

Weit gefehlt Herr Landolt. Denn die Frau Doktor sagte mir, dass ich doch bitte meine Hose ablegen solle, und da wir ja alle wissen, dass man für eine Blutentnahme praktisch nie die Hosen ausziehen muss, wurde ich langsam skeptisch. Sie sagte mir, dass nun eine Hüftknochen Biopsie bei mir gemacht werde. Also ein kleines Stück meines Hüftknochens entfernt werde. Ohne gross darüber nachzudenken, entledige ich mich meiner Beinkleider. Dann legte ich mich in Embryostellung auf eine Liege, mit dem Hintern in Richtung Frau Doktor. Obwohl ich die Ruhe selbst war, wurde mir trotzdem durch einen vorher installierten, intravenösen Zugang irgendetwas gespritzt, dass mich noch mehr beruhigen sollte. Als Sie mit der Prozedur begann, habe ich aber doch ein kleines bisschen rumgezuckt. Also legte Sie noch einmal vom Beruhigungsmittel nach. Gefühlt 10 Sekunden später fragte ich die Schwester, die ebenfalls im Raum war, wann es denn endlich losginge. Sie sagte mir dann, dass schon alles vorbei wäre. Ich hätte friedlich geschlafen und sogar ein bisschen geschnarcht. Da schien aber jemand sehr grosszügig mit dem Beruhigungsmittel gewesen zu sein. Ich könne mich jetzt wieder anziehen und dürfe nach Hause gehen. Frau Doktor werde sich dann bei mir melden, sobald die Resultate der Untersuchung bei Ihr seien.

Ein paar Tage später rief Sie mich an. Fröhlich um 9 Uhr! Wie ich bereits schon einmal erzählt habe, funktioniert bei mir derart früh am Morgen nur das allernötigste. Kaffee machen. Kaffee trinken. Dumm aus dem Wäsche gucken. Aber als ich Ihren Namen auf dem Display meines Handys sah, war ich hellwach. Sie teilte mir ohne Umschweife mit, dass es sich leider um das handle was Sie vermutet hatte, nämlich Myeloproliferative Neoplasie, kurz

MPN. Eine seltene, bösartige, Bluterkrankung. Es wäre gut wenn ich so rasch wie möglich zu Ihr in die Klinik kommen könne.

Am nächsten Tag sass ich bereits in ihrem Büro. Ich war gespannt, was Sie zu sagen hatte. Erstaunlicherweise hatte ich auch jetzt, fast keine Angst. Auch als ich im Internet nach MPN gegoogelt hatte, was man ja eigentlich tunlichst unterlassen sollte: keine Angst. Die Ärztin sagte mir, dass es sich bei MPN um einen sehr seltenen Blutkrebs, also um Leukämie handle. Sie würde gern so schnell wie möglich mit der Therapie beginnen. Das Medikament der Wahl wäre Besremi. Ein Interferon neuster Machart, dass ich mir nur alle zwei Wochen spritzen müsse. Was? Wie bitte? Ich muss mir das selber spritzen? Ich habe ja überhaupt keine Angst vor Spritzen, Nadeln, Kanülen und so Zeug. Ich bin sogar einer, der immer ganz genau hinguckt wenn mir Blut abgenommen wird. Ich finde das faszinierend. Aber selber machen? Nachdem Sie mir erklärt hatte, wie dieser Fertigpen funktionierte und dass das überhaupt kein Problem sei, war ich überzeugt. Ich schaff das! Aber es gab leider noch weitere Probleme. Zum einen war das Zeug Schweineteuer. Wir sprechen hier von einem vierstelligen Betrag. Weil es nur sehr selten vorkommt, dass jemand diesen Saft braucht. Meine Krankenkasse musste ihr ausdrückliches OK geben. Als ich von meiner Kasse grünes Licht bekam, konnte ich mit meinem Rezept aber nicht einfach in eine Apotheke latschen und den Medikament hohlen. Nein, das wäre ja viel zu einfach. Ich musste in die Kantonsapotheke bei der Uniklinik in Zürich. Mit zwei Rezepten, die mir meine Krebsärztin ausstellte. Damit kriegte ich dann die Winzige Spritze. Aber diese kleine, sauteure Spritze würde ja dann auch für einen ganzen Monat reichen. Also für zwei Injektionen!

Aber bevor ich mir das Ding in den Bauch rammen durfte, musste ich noch einen kleinen Ärztinnen-Marathon absolvieren. Ich

musste zu einer Leberärztin, zu einer Herzärztin und zu einer Augenärztin. Den Rest habe ich vergessen. Oder verdrängt. Auf alle Fälle war alles gut. In mir drin schien sonst alles Bestens zu funktionieren. Ich kriegte grünes Licht und konnte mit der Therapie beginnen.

Ich brauchte sicher eine Stunde, bis ich mir endlich mal den ersten Schuss in den Bauch setzen konnte. Die Nadel war ja winzig und superdünn. Trotz meiner Blutverdünnung, hatte ich nicht das kleinste bisschen geblutet. Oder hatte es vielleicht doch nicht geklappt? Hat der Pen vielleicht gar nicht ausgelöst? Um auf Nummer sicher zu gehen, wollte ich mir gleich noch einen Schuss setzen. Aber ich habe es mir dann doch anders überlegt. Ich wollte bis zum nächste Tag warten um zu sehen, ob es doch geklappt hat und ich eventuell ganz leichte Nebenerscheinungen bemerke. Am nächsten Tag wusste ich, dass es mit der Injektion geklappt hatte. Denn mit war Speiübel. Und Schwindlig. Es war richtig Scheisse. Auch die Tage darauf waren nicht besser. Ich war die ganz Zeit im Bett und litt still vor mich hin.

Nach vier oder fünf Tagen wurde es dann endlich besser. Am selben Tag telefonierte mit der Ärztin und erzählte ihr von meiner Leidensgeschichte. Sie meinte, dass das überhaupt nicht gut klinge und Sie nach einer anderen Lösung suchen würde. Aber Kämpfer wie ich halt nun mal bin, sagte ich ihr, dass ich es ein weilers mal versuchen werde. Vielleicht vertrage ich das Zeug das nächste mal ja besser. Sie bat mich, wenn es irgendwie möglich sei, ein Tagebuch zu führen. "Mach ich", sagte ich. Als die nächste Dosis fällig war, ging es schon ein bisschen besser mit der Selbstinjektion. Nur gut 20 Minuten und das Zeug war in mir drin. Am nächsten Tag das genau gleiche Spiel. Nur hielt ich diesmal alles fest. Mir ging es Hundeelend. Bisweilen ging es mir so mies und ich hatte eine derart schlechte Optik, dass es mir nicht

möglich war irgendwelche Notizen zu machen. Ich hoffte, dass ich später noch wusste wie es war. Erneut fühlte ich mich erst nach vier, oder fünf Tagen ein bisschen besser. Ich schickte meiner Ärztin ein E-Mail mit dem Tagebuch. Sie rief mich sofort an und sagte mir, dass sie bereits eine andere Lösung hätte. Sie schickte mir ein Rezept, dass ich in meiner Apotheke des Vertrauens einlösen konnte. Eine Woche später nahm ich zum ersten mal Litalir ein. Jeden Tag eine Kapsel. Und was soll ich sagen. Ich hatte nicht die geringsten Nebenwirkungen. Nichts rebellierte in mir. Auch mein Magen nicht. Der hatte ja mit all den anderen Medikamenten eigentlich schon genug zu tun. Als ich ein paar Wochen später bei der Ärztin war, sagte sie sie mir, dass das Medikament bei mir super funktioniere. Man sähe in meinem Blutbild schon fast gar nichts mehr vom Blukrebs. Sie empfahl mir aber pro Woche noch eine mehr zu nehmen. Ich nehme jetzt jede Woche acht von diesen blau-gelben Kapseln. Jeden Tag eine und mittwochs eine am Morgen und eine am Abend. Und meine Blutwerte sind total unauffällig. Trump würde sagen, die besten Blutwerte die je jemand hatte. Aber etwas brannte mir noch auf der Zunge. Ich wollte unbedingt wissen, ob sich jetzt, da ich Blutkrebs hatte, irgendetwas an meiner Lebenserwartung änderte. Sie sagte, dass ich, solange ich die Medikamente so gut vertrage und sie derart gut bei mir wirkten, überhaupt nichts an meiner Lebenserwartung änderte. Sie sagte mir auch, dass dieser Blutkrebs höchstwahrscheinlich der Grund für meine Schlaganfälle gewesen sei. Und obwohl der Scheisskerl bestimmt schon sehr lange in mir drin geschlummert hatte, hätte man ihn nur entdeckt, wenn man ganz genau nach ihm gesucht hätte.

Heute

Heute geht es mir eigentlich recht gut. Oder, anders. Heute kann ich eigentlich recht gut mit der Situation umgehen. Denn es hat sich so einiges in meinem Leben verändert. Ich habe wirklich sehr oft darüber nachgedacht, was in meinem neuen Leben besser ist als es vorher war. Leider habe ich nichts finden können. Vor dem Schlag war mein Leben nämlich nahezu perfekt. Ich hatte einen Job der mir unglaublichen Spass machte und meine Briefftasche so gut füllte, dass ich so leben konnte, wie ich es für gut und richtig hielt.

Es ist aber erstaunlich, wie schnell man vergisst. Ich meine damit nicht die Erinnerungslücken die der Schlag im mein Hirn gerissen hat. Nein, ich meine damit, wie schnell man vergisst, wie es vor dem Schlag war. Was ich damals konnte und heute eben nicht mehr. Oder auf alle Fälle viel schlechter als früher. Ganz lapidare Sachen.

Ich kann zum Beispiel nicht mehr einfach ins Meer gehen um dort zu Schwimmen, oder nur schon um dort ein bisschen zu sitzen und mich von den Wellen, seien sie auch noch so sanft, umspülen zu lassen. Keine Chance. Ich fühlte mich gleich wie ein Tubeman auf dem Parkplatz eines Gebrauchtwagenhändlers. Der absolute Supergau für mein Hirn. Meer ist deshalb für mich leider gestrichen. Und wo wir gerade am Strand sind, ich liebte es früher, einfach den Strand entlang zu gehen. Manchmal Stundenlang. Keine Chance mehr. Viel zu viel fürs Köpfchen. Ich hab es versucht. Aber es ist unmöglich. Mein Hirn fängt sofort an zu streiken. Auf Sand zu gehen ist, weil er dermassen instabil ist anscheinend eine Höchstleistung fürs Gehirn. Wenn ich allerdings festes Schuhwerk,

also zum Beispiel Wanderschuhe anhaben, dann geht es einigermaßen. Aber nur wenn der Sand schön fest ist. Und nur für Maximum 20 Minuten und einer langen Pause in der Hälfte. Sonst fängt der Kopf wieder gehörig an zu streiken. Ich musste mich einfach an die vielen fragenden Blicke gewöhnen. Ich bin nämlich immer der Einzige am Strand, der festes Schuhwerk und keine Flip-Flops anhat.

Das selbe Problem, wie auf Sand, ist es für mich übrigens auf Schnee zu gehen. Manchmal komme ich mir vor wie ein Neunzigjähriger der vergessen hat, sich im Heim die Schuhspikes an die Schuhe machen zu lassen. Ich gehe, obwohl ich im Winter immer festes Schuhwerk trage, wie auf den berühmten rohen Eiern. Hat es Eis, ist es sogar unmöglich für mich darauf zu gehen.

Anderes Beispiel: ich besitze keinen Tumbler, also muss ich meine frisch gewaschene Wäsche aufhängen. Ich mach das für gewöhnlich in meiner Wohnung, auf einem Wäscheständer. Der absolute Gleichgewichtshorror. Weshalb das so ist? Ich habe nicht die leiseste Ahnung. Konnte mir bisher auch niemand erklären. Und ja, wir haben im Haus eine Wäscheleine, aber etwas über Kopf aufzuhängen ist noch schlimmer. Ich glaube, ich könnte ein ganzes Buch schreiben, nur mit Sachen die nicht mehr, oder viel schlechter gehen als früher. Aber erst einmal muss ich dieses Buch hier zu Ende schreiben. Ich sehe es heute eigentlich immer als Training, wenn ich etwas tue, das nicht mehr so gut geht wie früher. Ich trainiere also zum Beispiel mein Hirn, während ich meine nassen Unterhosen zum Trocknen aufhänge.

Weiter vorne im Buch habe ich ja von der Haushaltstrainingsgruppe in Bellikon erzählt. Wo wir unter anderem das Einkaufen übten. Was wir aber nicht übten, war das Nachhausetragen. Die Sachen müssen ja irgendwie in meine Küche. Ganz zu Beginn, als ich

wieder zuhause war, machte ich oft den Fehler, dass ich zu viel einkaufte. Ich stopfte meinen Rucksack und eine grosse Umhängetasche die ich jeweils dabei hatte voll. Und damit torkelte ich dann, wie ein total Besoffener nach Hause. Oft muss ich zwischendurch sogar anhalten und eine Pause einlegen. Oder ich musste mich irgendwo kurz festhalten. Als ich dann jeweils zuhause ankam (ihr wisst was jetzt kommt) war ich total fertig. Und es ist nun wirklich nicht weit vom Lebensmittelladen bis zu mir nach Hause. Ich hab nachgeguckt. Es sind nur 600 Meter! Heute habe ich es ungefähr im Griff, wie viel ich tragen kann, ohne zu torkeln und später Leiden zu müssen. Wenn sehr schwere oder sehr sperrige Sachen auf meiner Einkaufsliste stehen, kann es auch schon mal vorkommen, dass ich gleich zwei mal hintereinander einkaufen gehe. Und weil ich den fragenden Blick der Kassiererin nicht so mag, gehe immer in verschiedene Läden. Clever. Ich weiss. "Aber heute kann man doch online einkaufen und sich das Zeug nach Hause liefern lassen" denkt ihr jetzt bestimmt. Das weiss ich doch. Mach ich auch manchmal. Aber auch hier sehe ich das jeweils als eine kleine Trainingseinheit. Aber eben, nur wenn kein Schnee oder Eis liegt.

Winter ist sowieso nicht so meins. War es eigentlich noch nie. Aber heute, nach dem Schlag, ist es richtig übel. Nicht nur kann ich, wie eben beschrieben, auf Schnee kaum gehen und überhaupt nicht auf Eis, auch geht es mir wesentlich schlechter wenn es kalt ist. Mein Hirn und mein ganzer Körper will dann einfach nicht so richtig auf Touren kommen. Gut, mein Hirn stottert ja sowieso und läuft auf mindestens einem Zylinder weniger. Aber es arbeitet deutlich besser, wenn es ein bisschen wärmer ist. Ich habe herausgefunden, dass der Landolt so zwischen 20 und 30 Grad am besten funktioniert. Und weil es in unseren Breitengraden im Winter kalt ist, flüchte ich oft irgendwohin, wo es ein bisschen wärmer ist.

Ich nenne das dann "Überwinterungskur". Ich mach das ja nicht aus Spass. Sicher nicht. Ich muss. Aus gesundheitlichen Gründen. (Ich sollte ein Spendenkonto aufmachen: "100% der Einnahmen gehen an den Guy-Landolt-Überwinterungsfonds". Wäre ja irgendwie für einen guten Zweck.)

Natürlich gibt es Dinge, die sich im Zusammenhang mit meiner Beeinträchtigung, in den letzten acht Jahren massiv verbessert haben. Wenn ich daran denke, wie mein Hirn damals, kurz nach dem Schlag, arbeitete und wie das heute tut. Wahnsinn.

Ganz zu Beginn konnte ich den einfachsten Zusammenhängen nicht mehr folgen. Ihr erinnert Euch? Memory? Auch heute noch, habe ich Problem einen Text fehlerfrei und flüssig zu lesen, aber kein Vergleich zu damals. Auch während ich diese Zeilen hier tippe. Ihr könnt Euch nicht vorstellen, wieviele Schreibfehler ich mache. Ein Hoch auf die Autokorrektur. Aber trotzdem mein Textverarbeitungsprogramm Schreibfehler rot und sehr gut sichtbar unterstreicht, geschieht es immer wieder, dass ich Fehler übersehe. Aber damals, vor sechs oder sieben Jahren, hätte keine Chance gehabt ein Buch zu schreiben. Mein Wortschatz wäre einfach viel zu klein gewesen. Ausserdem hätte ich seinerzeit dermassen viele Schreibfehler, noch viel, viel mehr als heute, gemacht, dass ich wohl in Kürze die imaginäre Flinte ins imaginäre Korn geworfen hätte. Oder mein Schreibprogramm hätte meinen Computer verlassen.

Zu den wenigen Sachen, die sich in den letzten acht Jahren gewaltig verbessert hat gehört sicher meine Wahrnehmung. Meine Augen haben ja mit alldem nichts zu tun. Die funktionieren ja, wie erwähnt, super. Also, meinem Alter entsprechend super. Wenn ich mir heute überlege, wie die Welt damals, kurz nach dem Schlag, wahrgenommen habe und wie ich es heute tue. Kein vergleich.

Wenn ich in Bellikon aus dem aus dem Fester schaute, machte kaum etwas richtig Sinn. Wogegen ich heute in die Ferne gucken kann, alles erkenne und alles einen Sinn macht. Also wenn es mir gut geht. An Tagen an denen es mir nicht so gut geht, oder wenn ich sehr erschöpft bin, nehme ich meine Umwelt zwar recht klar wahr... aber irgendwie eben auch doch nicht. Wie ich bereits geschrieben habe, kann es leider nicht erklären.

Und es ist tatsächlich so, wie mir am Anfang ständig eingebleut wurde. Zu Beginn, also kurz nach den Schlag, macht man die grössten Fortschritte! Und je länger es her ist seit dem Vorfall, umso kleiner werden die Erfolge die man erzielt. Ganz zu Beginn sagte man mir, dass nach vier spätestens fünf Jahren Schluss sei mit den Fortschritten, aber noch heute mache manchmal meine kleinen Schritte nach vorne. Sehr kleinen Schritte, aber immerhin.

Also. Solltest du selber betroffen sein: DRANBLEIBEN!

Es ist mir sehr wohl bewusst, dass das hier keine grosse Literatur ist, aber ich denke, man weiss was ich sagen möchte. Und wenn es den einen oder anderen Menschen, seien es Betroffene oder Angehörige hilft oder motiviert, umso besser.

Hier sind die Medikamente die ich nehmen muss:

Eliquis.

Das ist der Blutverdünner.

Beloc Zok. (Ihr könnt Euch bestimmt erinnern? Ziemlich am Anfang? Das Medikament mit dem coolen Namen?) Das ist ein Blutdrucksenker.

Esomep Mups.

(Auch ein ziemlich cooler Name) Das ist ein Protonenpumpenhemmer. Der macht, das ich weniger Magensäure habe.

Granoral.

Das ist Magnesium.

Atorvastatin.

Das ist ein Cholesterinsenker.

Und seit Herbst 2021 eben noch Litalir.

Das ist was gegen den Blutkrebs.

Nur gut, dass ich Seit dem Schlag kein bisschen Alkohol mehr vertrage. Meine Leber hat den vielen Medikamenten nämlich schon schon genug zu tun.

Nachwort

Dr. med. Fabian Unteregger?

*Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort
Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort Nachwort...*

Schlagfakten

Schweizweit sind jedes Jahr über 21'000 Menschen von einem Schlaganfall betroffen.

Klingt nach nicht so viel? Wie wärs damit: jede 6. Person in der Schweiz erleidet im Laufe ihres Lebens einen Schlaganfall.

Zirka 85% der Schlaganfälle sind bedingt durch Hirninfarkte (ischämischer Schlaganfall - "Verstopfung") und etwa 15% durch Hirnblutungen (hämorrhagischer Schlaganfall - "Berstung").

Der Schlaganfall zählt zusammen mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen in der Schweiz und ist die häufigste Ursache einer Langzeitbehinderung bei Erwachsenen.

Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache einer erworbenen Behinderung.

Alle 30 Minuten erleidet in der Schweiz jemand einen Hirnschlag.

Das Durchschnittsalter von Betroffenen eines Hirnschlags liegt bei 75 Jahren. Ich bin also was ganz spezielles. Ich hatte meinen mit 53!

Über den Daumen gepeilt: Ein viertel stirbt binnen weniger Stunden oder Tage. Ein viertel ist danach schwer Behindert. Ein viertel ist nach einem Schlaganfall leicht Behindert. Ein viertel hat keinerlei Folgeschäden.

Heutzutage ist die Chance einen Schlaganfall zu überleben etwa sechs mal höher als noch 1960.

Nach fünf Jahren leben noch durchschnittlich 55 Prozent der Betroffenen (Das hat mit zum Glück keiner gesagt).

Überwicht kann das Schlaganfallrisiko um das Dreifache erhöhen.

Weitere Risikofaktoren sind unter Anderem: Bluthochdruck, Rauchen, Fettstoffwechselstörung, Diabetes mellitus und Vorhofflimmern.

Durch eine konsequente Beachtung und allfällige Minimierung und Behandlung der Risikofaktoren könnten über 70 Prozent aller Schlaganfälle verhindert werden.

Es wird geschätzt, dass zwischen 2015 und 2035 die Häufigkeit von Schlaganfällen um 34 Prozent zunehmen wird. Wesentliche Ursachen sind die zunehmende Alterung der Bevölkerung und das zunehmende Vorkommen der Risikofaktoren des Schlaganfalls.

Zahlen:

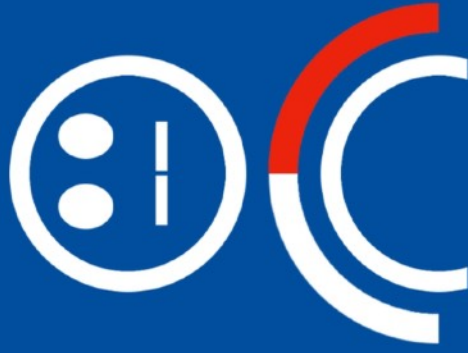
fragile.ch
schlaganfallbegleitung.de



F

Face (Gesicht)

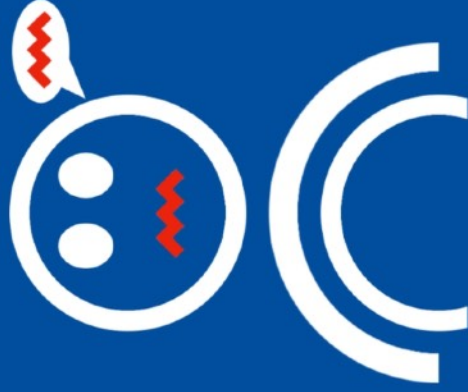
einseitige Lähmung



A

Arms (Arme)

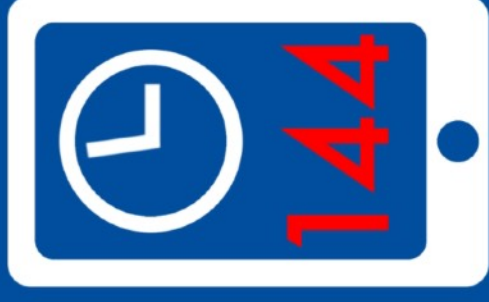
eingeschränkte
Armbeugung



S

Speech (Sprache)

undeutliche
Aussprache



T

Time (Zeit)

keine Zeit verlieren
144 anrufen

Vielen, vielen Dank an:

Sabine,
Trix und Peter,
Den beiden Krankenwagenfahrerinnen,
Dem Personal des USZ, speziell der Stroke Unit,
Dem Personal der Rehaklinik Bellikon,
Helmi Sigg,
Dr. med. Aline Bonvin,
Dr. med. Fabian Unteregger
Meiner Physiotherapeutin.
Meinen Ergotherapeutinnen.
Meinen Logopädinnen.

...und allen anderen. Die die ich vielleicht vergessen habe. Es war
im Fall keine Absicht. Ich schwör.

Extrem wichtige Telefonnummern

Sanitätsnotruf

Schweiz	144
Deutschland	112
Österreich	144
Europa	112

Wichtige Adressen

Fragile Suisse,
gemeinnützige Organisation Für Menschen mit Hirnverletzung und
Angehörige
Badenerstrasse 696, 8048 Zürich
044 360 30 60 - Kostenlose Helpline: 0800 256 256
www.fragile.ch

Schweizerische Hirnliga
Postgasse 19 / Postfach
3000 Bern
031 310 20 90
www.hirnliga.ch