

MAMA ME

JULI 2017 | DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6 | SCHWEIZ SFR

FEIN-TUNING?

TIPPS + TRICKS
FÜR MEHR FÜLLE
IM HAAR



SELBSTVERSUCH
FACELIFT
MIT EIGENFETT

BEST OF BALEARIN

DIE NEUEN
TOP-ADRESSEN
AUF MALLORCA,
IBIZA & CO

SOMMER FRISCHE

STILVOLL AM STRAND + FRENCH RIVIERA CHIC +
ZARTER SCHMUCK MIT MESSAGE



UND DANN WAR ALLES ANDERS

Dass das Schicksal manchmal alles andere als gütig ist, das wissen wir – und schieben diesen Gedanken dennoch tapfer beiseite. Bis das UNFASSBARE eintritt. Die folgenden Zeilen stammen von einer Frau, deren Mann einen Schlaganfall hatte. Sie erzählt, was das mit ihr, ihrem Leben und ihrer Liebe macht. Eine zutiefst berührende Geschichte

das Geräusch war dumpf und plump, als würde ein Sack Kartoffeln vom Laster fallen. Nur, dass bei uns im Badezimmer weder Kartoffeln lagern noch Laster parken. Ich stehe frisch geduscht mit nassen Haaren in Maxis Zimmer, um ihn aus dem Bett zu jagen, was bei 13-Jährigen bekanntlich nicht so einfach ist. Immerhin ist bereits ein Auge zur Hälfte geöffnet, als er zu kichern anfängt. „Papi hat sich doch jetzt nicht echt in der Dusche hingelegt, oder?“, fragt er. „Sollen wir dir eine von diesen hübschen barrierefreien Senioren-Sitzduschen einbauen, Schatzi?“, rufe ich ins Bad. Keine Antwort. Wir prusten los. „Ich hab’s“, sagt Maxi. „Ich schenke ihm zum Geburtstag so einen rutschfesten Gummiduschteppich.“ – „Na, dann beeil dich, sind ja nur noch fünf Tage.“ Dann gehe ich ins Bad, um nach Henrik zu sehen. Unsere Morgen sind perfekt eingespielt: aufstehen, duschen, erst ich, dann Henrik, Kinder wecken, Kaffee kochen, frühstücken, Termine aller Familienmitglieder koordinieren, allgemeines Schlüsselsuchen; dann verschwindet einer nach dem anderen aus dem Haus. Dass an diesem Morgen bei Punkt drei unser gesamtes Leben stehen bleiben sollte und nie wieder sein würde, wie es vorher war, ahnte an diesem Mittwochmorgen keiner von uns.

In der Badewanne liegt Henrik, regungs- und hilflos, das Gesicht schief, als hätte es jemand aus den Angeln gehoben. Heißes Wasser läuft ihm über den Kopf, hinter dem Dampf- und Wasserschleier ein leerer Blick. Ich drehe das Wasser ab und beuge mich über ihn. Die Lippen bewegen sich, zum Glück, ein unverständliches Lallen. Was dann passiert, geschieht ferngesteuert. Irgendwo in meinem Körper übernimmt ein Notstromaggregat das Kommando, es arbeitet leise, schnell und effizient. „Britta“, höre ich mich sagen. „Wir müssen Britta holen.“ Britta wohnt über uns im ersten Stock. Lukas, Klara und Maxi sind jetzt auch im Bad. „Ich hol sie“, sagt Klara und ist schon weg, barfuß. Maxi steht in der Tür wie versteinert. „Papi...“, dann bleibt ihm die Luft weg. Ich möchte ihn in den Arm nehmen, aber meine Fernsteuerung hat andere Pläne mit mir. Ich versuche, Henrik in die stabile Seitenlage zu bringen, das soll man doch so machen, oder? 80 Kilo in der Badewanne zu drehen ist aber schwieriger, als ich gedacht habe. Klara ist zurück, die Rettung steht im Bademantel neben ihr. Britta ist Ärztin, ihr Mann hatte vor ein paar Jahren einen Schlaganfall, die weiß, was zu tun ist, gleich wird alles gut werden.

Henriks rechter Mundwinkel hebt sich, er versucht, etwas zu sagen. „Schlaganfall, sag ihnen, es ist ein Schlaganfall!“, schreit Britta in den Flur. Jetzt erst bemerke ich, dass Lukas am Telefon ist und sehr klar und konzentriert Fragen beantwortet. „Ja, >

er atmet ... ja, ein Mundwinkel hängt nach unten ... nein, die Arme kann er nicht heben ... nein, er kann nicht lächeln ... ein bisschen sprechen, aber man versteht ihn nicht wirklich ...“

Lukas hat mit seinen 17 Jahren alle Sinne beisammen und die 112 angerufen. „Verdacht auf Schlaganfall“, höre ich ihn sagen, sehr gefasst und sehr erwachsen. Ich bin furchtbar stolz auf ihn, auch wenn für Sentimentalität jetzt kein Platz ist. Britta braucht Hilfe, ich soll mit anpacken. Dieser große, starke, kluge, stolze, aufrechte, unbesiegbare Mann, der immer, wirklich immer weiß, was zu tun ist, dieser Fels, den nichts umwirft, liegt nackt und komplett hilflos vor uns, in einer kaffeefarbenen Pfütze. Das sei normal, sagt Britta, die Darmfunktionen spielten in solchen Situationen verrückt. Ich muss das alles träumen. Warum weckt mich keiner? Wir schieben und drehen ihn zu zweit. Ich schaffe das alles nur, weil ich weiß, dass das nicht Henrik ist. Das kann er nicht sein. Henrik hätte längst protestiert, Anweisungen gegeben oder einen blöden Witz gemacht. „Schatzi, du musst schon ein bisschen beherzter zugreifen! So, jetzt könnt ihr zwei Hübschen aber

aufhören, ist gut jetzt. Kann ich bitte mal ein Handtuch haben?“ Aber nichts. Nur Lallen und ab und zu ein leises Stöhnen. Ich lege ihm ein Handtuch über den Körper, als würde ihm das etwas Würde zurückgeben. Als wäre das jetzt wichtig.

Keiner von uns weint, kreischt oder verliert die Nerven. Und keiner von uns begreift, fürchte ich, was hier gerade passiert. Dass Henrik, so wie wir ihn kennen, sich in diesem Moment, am 3. April um 7.10 Uhr, in der Badewanne von uns verabschiedet – für eine sehr, sehr lange Zeit, vielleicht sogar für immer. Seit Henriks Schlaganfall funktioniere ich wie eine Maschine. Stehe auf, mache Frühstück, schicke die Jungs zur Schule, lasse Kaffeemaschinen reparieren, suche Ersatzfamilien für Austauschschüler, schreibe E-Mails an Lehrer, um sie um Verständnis für abwesende Schüler und unzureichende schulische Leistungen zu bitten ... und gleichzeitig stehe ich total neben mir und schaue der Maschine beim Arbeiten zu. Am Montag, fünf Tage nach dem Hirnschlag, steht die Maschine frühmorgens auf und backt einen Schokokuchen. Heute ist Henriks Geburtstag. Natürlich kann Henrik kein Stück davon essen, sie haben ihn bis heute früh noch intubiert, aber das ist auch nicht der Sinn des Ganzen. Immerhin freu-

en sich die Pfleger. Die Lungenentzündung ist noch nicht ganz weg, er hat auch noch starke Schmerzen und reagiert sehr wenig bis gar nicht, aber wenigstens ist die Atmung stabil. Wenn alles über Nacht so bleibt, darf er morgen ein paar Stockwerke höher ziehen, in die Neurologie, da sei die Aussicht deutlich schöner, sagt einer der Pfleger mit vollem Kuchenmund. Was für ein Geburtstagsgeschenk. Das Beste daran wäre: Die Physio kann endlich beginnen. Vorhin hat Henrik sogar versucht, ein paar Worte zu sprechen, sinngemäß: Er wolle hier schnell raus. Von wegen nicht der Alte. Es geht bergauf.



Seit Henrik vor sechs Monaten aus der Reha zurückgekommen ist, ist unser Zuhause kein Zuhause mehr. Es ist eine Irrenanstalt. Henrik kehrte mit einer Wucht zurück, die stärker als jede Naturgewalt ist. Seine Aggression, seine Wut, seine unkontrollierten Ausbrüche, seine Launen und wüsten Beschimpfungen nehmen unser ganzes Familienleben ein. Zwar hatten mich die Ärzte, vor allem der behandelnde Neurologe, eingehend auf die

„seelischen und psychosozialen Folgen eines ischämischen Hirninfarkts“ vorbereitet, und ich kannte Henriks Wutlavalen ja bereits aus der Reha. Dennoch hatte ich gehofft, dass die Rückkehr nach Hause positive Auswirkungen auf seine Psyche haben würde.

Die sogenannte Post-Stroke-Depression kann verschiedene Ausprägungen haben. Manche Patienten leiden unter Angststörungen, verminderter Gemütskontrolle, Mut- und Freudlosigkeit bis hin zur völligen Teilnahmslosigkeit; andere können sich nur schwer konzentrieren, orientieren und sich Dinge merken. Wieder andere entwickeln soziale Störungen, reagieren überempfindlich, werden vorwurfsvoll, reizbar und bösarig. Bei Henrik macht sich von allem ein bisschen bemerkbar. Daran ändern auch die schweren Psychopharmaka nichts, die ihm der Neurologe zusätzlich zu

seinem Medikamentencocktail aus Blutverdünnern, Magensäureregulierern, Herz- und Schilddrüsenmitteln verschrieben hat. Zwar ist Henrik in vielen Dingen der Alte geblieben: Sein Humor, sein Sarkasmus, die Alphetier-Gene, seine Schlagfertigkeit und schelmische Art – all die Eigenschaften, in die ich mich vor mehr als 20 Jahren verliebt habe, sind nach wie vor da. Doch leider sind seit seinem Hirninfarkt zwei weitere hinzugekommen,

„DU BEKLAGST
DICH BEIM
SCHICKSAL? DU?
DU SITZT
DOCH NICHT
IM ROLLSTUHL.
DU LÄUFST
DOCH HIER
RUM...“ –
MAHNT DAS
SCHLECHTE
GEWISSEN

auf die ich gern verzichten könnte: eine chronische, durchweg negative Sichtweise, mit der er die Welt und alles um sich herum betrachtet, und eine ungeahnte Aggressivität, die daraus resultiert. Er schlägt um sich – nicht physisch, dazu ist er nicht in der Lage, sondern verbal. Am meisten müssen die Pfleger einstecken, die zeitgleich mit ihm in unsere Wohnung gezogen sind. Sie sind nahezu wehrlose Opfer, weil sie dafür bezahlt werden, ihn auszuhalten. Gleich danach kommen Lukas und Maxi, ich bekomme meinen Teil ab, wenn ich abends von der Arbeit nach Hause komme.

Es gibt Tage, an denen ich heilfroh bin, länger im Büro bleiben oder auf ein Geschäftsessen gehen zu müssen, denn dann ist Henrik schon im Bett, wenn ich nach Hause komme. Und dann wieder überkommt mich das schlechte Gewissen. Es krallt sich wie eine Krähe auf meiner Schulter fest und schimpft: „Du beklagst dich beim Schicksal? Du? Du sitzt doch nicht im Rollstuhl. Du läufst doch hier rum und kannst dich frei bewegen. Du könntest sogar Rennrad oder Moto Guzzi fahren, wenn du wolltest. Was gibt's denn da zu jammern?“

Es gibt aber auch Tage, da werde ich im Büro verrückt vor Sorge. Vielleicht macht er am Ende doch Schluss mit allem? Er hat es ein paar Mal schon angedroht, immer bebend vor Zorn. Hunde, die bellen, beißen nicht, heißt es. Ist es nur ein Wutausbruch, der wieder verfliegt? Oder ist er des Kampfes tatsächlich müde? Doch nicht Henrik!

Ich weiß, dass ich Geduld mit ihm haben muss, und ich weiß, dass er momentan nicht er selbst ist. Wäre Henriks linke Gehirnhälfte zerstört worden, hätte er heute vermutlich mit Sprachstörungen, der sogenannten Aphasie, zu kämpfen. Aphasiker müssen das Sprechen oft komplett neu erlernen, Monica Liehhaus ist das wohl bekannteste Beispiel. Statt Henriks Sprachzentrum (das läuft auf Hochtouren) hat es aber sein emotionales Zentrum erwischt. Kann man Empathie auch komplett neu erlernen? Wird er irgendwann bemerken, wie sehr er die Menschen,

die ihm am nächsten sind, verletzt? Zu Gästen und Freunden kann er charmant, witzig und liebenswert sein. Auch zu Klara ist er meist zuckersüß, wenn sie ihn besucht. Es scheint einen direkten Zusammenhang zwischen Zeit, Nähe, gezeigter Zuneigung und Laune bei ihm zu geben. Je weiter entfernt, umso liebenswürdiger und umgänglicher. Die, die er täglich zu Hause um sich hat, stehen jedoch unter Dauerbeschuss.

Abends beim Essen trifft mich meistens Henriks erste Schimpfkanonade: „Gibt es hier in diesem Haus vielleicht auch irgendwo Sauce zu diesem trockenen Fraß?“ – „Es gibt heute Fisch und Salat.“ – „Du könntest mir auch gleich Katzenfutter servieren.“ – „Das ist frischer Seeteufel, du isst in letzter Zeit eh viel zu fettig.“ – „Wenn ich erst mal wieder auf meinem Rennrad sitze, sind die Kilos ganz schnell wieder runter.“ – „Aber bis dahin würde es nicht schaden, wenn du etwas gesünder isst. Ich sollte mit der Pflegerin sprechen.“ – „Bloß nicht. Dann kocht sie am Ende so grauenhaft wie du.“

In solchen Momenten vergeht mir ebenfalls der Appetit. Die Kämpfe mit der Versicherung, der Pflegeagentur, die Abrechnungen mit den Pflegern, den zuständigen Behörden, das Organisieren und Koordinieren der jeweiligen Therapietermine, Arztbesuche, der Pfleger, der Besuche von Freunden – all das ist bereits ein Halbtagsjob, den ich abends und am Wochenende neben meinem Vollzeitjob erledige, aber es ist zwecklos, ihm das zu erklären. Ich versuche, ihm dieses Leben bei uns zu Hause zu ermöglichen – für ihn, für uns, ich weiß es manchmal selbst nicht mehr so genau. Ich schwanke täglich zwischen zwei Gefühlswelten. Die eine sagt: Ich kann nicht mehr. Die andere: Du könntest immer noch ein bisschen mehr für Henrik tun.

Der Text ist ein Auszug aus dem Vorabdruck des Buches „Käsekuchen mit Sauerkraut – Mein Mann, sein Schlaganfall und der ganze Irrsinn danach“ von Barbara Wentzel und ihrer Co-Autorin Miriam Collée (Piper, 20 Euro). Das Buch wird am 2. Oktober 2017 erscheinen.



BARBARA WENTZEL, 53, wurde in Wien geboren und wuchs in Paris auf. Sie arbeitete an beiden Orten für Werbeagenturen sowie für ein französisches Luxusgüterunternehmen und zog schließlich mit Henrik

nach Hamburg. Dort ist sie seit zehn Jahren im internationalen Marketing für ein deutsches Unternehmen tätig. Mit Henrik hat sie drei Kinder. Das Buch „Käsekuchen mit Sauerkraut“ soll der Startschuss für ein Wohnprojekt sein, das Menschen mit einem ähnlichen Schicksal wie Henriks ein würdiges Lebensumfeld schafft.

HENRIK WENTZEL, 60. Der Jurist wurde in Bremen geboren und arbeitete im Banking in Hamburg und Paris, wechselte dann zurück nach Hamburg in die Schifffahrt und war über 15 Jahre CFO (Chief Financial Officer) namhafter Reedereien.

Kurz vor dem Schlaganfall stieg er aus, um sich neuen Geschäftsideen zu widmen, er wollte es mit Mitte 50 noch einmal wissen ...

MIRIAM COLLÉE, 43, die Co-Autorin von Barbara Wentzels Buch „Käsekuchen mit Sauerkraut“, ist in München aufgewachsen und studierte Romanistik in Hamburg. Die freie Autorin war Ressortleiterin bei der Frauenzeitschrift „Allegra“ und Redakteurin beim „Stern“.

2012 gründete sie die Job-Profilings-Agentur I.Do in Hamburg. Bevor Miriam Collée die Geschichte von Henrik und Barbara Wentzel aufschrieb, veröffentlichte sie 2009 ihr erstes Buch: „In China essen sie den Mond“.