

Zebin Gernlach (50): Die Ärzte hatten sie schon aufgegeben

„Erst im Koma spürte ich, wie gerne ich weiterleben wollte“

Es passierte um vier Uhr morgens. „Ich wachte urplötzlich auf, weil ich von Krämpfen geschüttelt wurde, und bat schnell noch meinen Freund, den Notarzt zu holen.“ Kurz danach fiel Zebin Gernlach aus Lüneburg (50) in ein tiefes Koma. Diagnose: Schlaganfall (Basilaristhrombose - s. Kasten)

Heute, neun Jahre später, ist sie zwar immer noch teilweise gelähmt, aber glücklicher als je zuvor. „Ein bisschen tot ist gut fürs Leben“, ist Zebin Gernlach überzeugt. Wie sie das „bisschen tot“ und die ersten dreieinhalb Jahre nach ihrem Schlaganfall erlebte, beschreibt sie in dem Buch „War ich nicht tot genug?“.

Zebin Gernlach beweist: Auch im Vollkoma nimmt man wahr, was um einen herum geschieht.

Sie wollte sprechen, doch es ging nicht

So schreibt sie beispielsweise von dem schrecklichen Gefühl, sich nicht bemerkbar machen zu können. Zum Beispiel, wenn sie die Rückenlage im Bett nicht mehr aushielt. „Ich war verzweifelt und wusste keinen Ausweg mehr, mir Aufmerksamkeit zu verschaffen!“

Reales und Träume vermischten sich. An den Beatmungsschlauch erinnert sie



SCHWER KRANK
Nach dem Schlaganfall (Basilaristhrombose) lag Zebin Gernlach zehn Tage im Vollkoma



THERAPIE-PAß
Zebin Gernlach (50) trainiert ihre Bewegungsfähigkeit täglich auf einem Spezial-Dreirad

sich so: „Ich kaute sehr viel ... auf dem verklebten Seil.“

Nach zehn Tagen wachte sie das erste Mal kurz auf. Aber ihr „Sterbeleben“-Zustand, wie sie ihn nennt, und ihre Alpträume dauerten noch Monate an. „Doch die Wirklichkeit wurde immer stärker.“

Nur der feste Wille, gesund zu werden, half ihr, ins Leben zurückzufinden. Mit großer Mühe lernte sie in der Reha-Klinik, wieder zu sprechen. Ihre Therapeutin dort legte ihr nahe, ihre Koma-Erlebnisse aufzuschreiben. „Das war der Anfang meines Buches.“

Etwa ein Jahr nach ihrem Schlaganfall durfte Zebin Gernlach endlich wieder nach Hause - mit Rollstuhl. Zurückgeblieben ist eine Lähmung im linken Arm

INFO Schlaganfall

Eine Thrombose im Gehirn kann zum Koma führen



Ein Schlaganfall entsteht meist durch mangelnde Durchblutung im Gehirn. Ursache dafür kann eine Thrombose, eine Embolie (Platzen eines Blutgefäßes) oder eine Gefäßfehlbildung sein. Meist kommt es dabei zu plötzlichem **Bewusstseinsverlust und Lähmungen, manchmal auch zum Koma.**

Eine **Basilaristhrombose** (Schlaganfall) ist eine Blutpfropfbildung in der Schädelbasisarterie.

und ein nicht voll funktionfähiges linkes Bein. Und auch die Augen bewegen sich langsamer - doch nach acht Jahren Krankengymnastik hat sie große Fortschritte gemacht.

Arbeiten kann die ehemalige Erzieherin in ihrem Beruf nicht mehr. Rückblickend glaubt sie, dass beruflicher Stress und zu viele Zigaretten zu ihrem Schlaganfall führten. „Ich litt unter meiner Chefin und bin oft mit Bauchschmerzen

zur Arbeit gegangen.“ Anzeichen für einen Schlaganfall habe sie jedoch nicht bemerkt.

„Die Krankheit hatte viel Gutes“

Dass sie wieder wohlhauft ist, ist für ihren Sohn Christoph (28) ein Wunder. „Die Ärzte hatten meiner Großmutter und mir gesagt, wir sollten uns keine Hoffnung mehr machen.“

Trotz körperlicher Einschränkungen fühlt sich Ze-

bin Gernlach wie ein neuer Mensch. „Ich kann zwar nicht mehr rennen, aber ich fühle mich viel wohler und selbstständiger als früher. Ich war früher so unfrei, habe mich immer nur nach den anderen gerichtet. Der Entschluss zu leben - und zwar aktiv - kam während des Komats. Manchmal haben Krankheiten eben auch ihr Gutes.“

Zebin Gernlach: „War ich nicht tot genug?“ (13 Euro, ISBN 3-89811-875-4)