

PLÖTZLICH STEHT DAS LEBEN KOPF

Von Alexandra Greeff



Nadia Bernold am Basteltisch in ihrem Zuhause in Riedern.

Bild Alexandra Greeff

Nadia Bernold sitzt am Fenster und schaut nach draussen. «An Tagen, an denen überhaupt nichts geht, freue ich mich, dass die Sonne zu mir hereinscheint», erzählt sie. «Und am nächsten Morgen habe ich alles vergessen und der neue Tag darf beginnen. Das ist mein grosses Glück.» Auf dem Tisch vor Bernold tanzen und balancieren drei Clownfiguren, die sie mithilfe von Mehlkleister gebastelt hat. Eine balanciert mutig auf einem schmalen Balken und stützt sich dabei auf zwei Stelzen als Hilfsmittel, eine andere liegt auf dem Rücken und jongliert einen Ball zwischen den Füßen, die dritte tanzt auf einem Podest und streckt ein Bein in die Luft. «Die drei Clowninnen stellen die Eigenschaften Mut, Freude und Vertrauen dar», erklärt Bernold. Es sind die drei Eigenschaften, die sie durch ihr Leben begleiten – neben der positiven Lebenseinstellung, die ihr, wie sie selbst sagt, schon immer zu eigen war. Bernold zeigt auf die Clownin auf dem Balken: «Diese kann mit einer kleinen Hilfestellung am Zirkusleben teilhaben», erklärt sie. «Sie ist wie ich. Irgendwann, wenn ich jeden Tag neu mit Ausdauer und Willenskraft anpacke, brauche ich vielleicht keine Hilfsmittel mehr.» Dann huscht strahlende Vorfreude über ihr Gesicht: «Im Frühling kann ich die

Clownfiguren in Bern ausstellen.» Die Organisation Fragile Suisse bietet Kunstschaffenden aus der ganzen Schweiz eine Plattform, ihre Gemälde, Bilder, Fotografien oder Skulpturen auszustellen und zu verkaufen. Wichtige Teilnahmebedingung: Die ausstellenden Künstler und Künstlerinnen leiden an einer Hirnverletzung.

Sechs Jahre ist es her, dass Bernold beim Skifahren in Braunwald verunfallte und sich dabei eine Hirnverletzung zuzog. «Am Mittwoch war ich noch auf den Skiern, am Donnerstag war alles anders», erinnert sie sich an den Unfalltag im Frühjahr 2016, der ihr Leben – und dasjenige ihrer engsten Angehörigen – auf einen Schlag verändern sollte. Bernold blieb bei der Abfahrt mit einem Ski hängen und prallte frontal gegen eine Wand. Was dabei passierte, kann sie sich auch nachträglich ausmalen: «Mein Hirn wurde zuerst an die vordere Schädelwand gedrückt, dann rutschte es nach hinten.»

Die Schwere des Unfalls sei unklar gewesen, deshalb habe man auf einen Akutspitalaufenthalt verzichtet. Bernold blieb zunächst zuhause und versuchte sich von ihrem Sturz zu erholen. Sie fühlte sich in dieser Zeit allerdings «wie hinter einer Glasscheibe»: «Ich hatte einen starken Druck im Kopf und

Schmerzen im Körper. Und ich war wie ferngesteuert, realisierte nicht wirklich, was mit mir passierte und was um mich herum geschah.» Nach sechs Monaten schaltete ihr Arzt eine Ergotherapeutin ein, 2016 und 2018 folgten längere Aufenthalte in zwei verschiedenen Rehabilitationskliniken. Auf die Übungen für Gleichgewicht und Beweglichkeit freute sich Bernold meistens. Qualvoll war für sie hingegen das Hirnfunktionsstraining. «Plötzlich realisierte ich, dass ich viel verloren hatte und dass vieles nicht mehr so funktionierte wie früher. Das war hart.»

Hirnverletzungen, die bei einem Unfall entstehen, können Auswirkungen haben wie zum Beispiel Hirnblutungen, Hirntumore oder Schlaganfälle. Bei Bernold sind dies Schwierigkeiten beim Gehen, Gleichgewicht halten oder Koordinieren von Bewegungsabläufen, aber auch Beeinträchtigungen spezifischer kognitiver Funktionen. Am Anfang, in der ersten Zeit nach dem Unfall, war zudem die linke Körperseite leicht gelähmt, und Bernold musste vieles von Grund auf neu lernen. Dennoch ging man davon aus, dass nach einigen Monaten alles wieder in Ordnung ist. Bernolds Wahrnehmung besserte sich, sie ermüdete aber sehr rasch, brauchte immer wieder lange Ruhepausen und war unfähig, irgendeiner Arbeit nachzugehen. Schon kleinste Aufgaben waren für sie ein Kraftakt. «Mein Ehemann befand sich in Warteposition, ich spürte das», gesteht Bernold. «Und das löste in mir zusätzlichen Stress aus.» Bernold verstand nämlich nur zu gut, was der Unfall auch für ihren Ehemann bedeutete: Er musste bei seiner Schreinerei und Zimmerei stark reduzieren. Früher hatte sie mit ihrem Mann zusammengearbeitet, war im Büro im Einsatz oder fertigte Pläne für Möbel und Details an. Noch heute kann sie mit Stolz auf Holzarbeiten zurückblicken, die in der Zusammenarbeit mit ihrem Ehemann entstanden.

Bernold war aber nicht nur arbeitsunfähig: «Mein Mann war nach dem Unfall doppelt und dreifach belastet. Er und meine Tochter mussten nicht nur meine Arbeit übernehmen, sondern mir auch überall helfen: für mich denken, für mich gehen, für mich reden. Und dann auch noch verstehen, was mit mir los ist.» Viele Paare geraten in einer sol-

chen Lebenssituation in eine Krise. Bei Bernolds passierte das Gegenteil: «Wir sind noch stärker zusammengeschweisst und haben nach und nach einen guten Umgang mit den neuen Herausforderungen gefunden», beteuern beide.

Noch heute, im Jahr 2022, ist für Bernold jeder Tag eine Herausforderung. «Wenn ich aus meinem Glas trinken möchte, weiss ich nicht, ob ich zuerst daneben greife. Und wenn ich dann das Glas halte, kann ich nicht garantieren, es nicht gleich fallen zu lassen. Es ist kein Gespür da fürs Halten.» Es sei für sie auch anstrengend oder unmöglich, auf unebenem Gelände zu gehen oder einem schmalen Weg zu folgen.

Sogar Türschwellen stellten für sie eine grosse Hürde im Alltag dar: «Ich habe kein Gespür dafür, wie hoch ich meine Füsse heben muss. Und wie hoch ich sie bereits gehoben habe.» Verschnittene und vereiste Wege bedeuten für Bernold, die früher so gerne Ski fuhr, «absoluter Horror». Bei Restaurantbesuchen kam es schon vor, dass Bernold angepöbelt wurde – zum Beispiel mit Sprüchen

zu übermässigem Alkoholkonsum. Solche Sprüche sind für sie verletzend: «Ich schwanke nicht, weil ich betrunken bin, sondern weil ich nicht anders kann.»

Bernold erhebt sich vorsichtig, begibt sich ins Nebenzimmer und kehrt mit einem Ordner zurück. Darin hat sie fein säuberlich dokumentiert, was für sie wichtig ist und was sie zum Leben braucht. Da sind Verschriftlichungen von Erzählungen ihrer Tochter, die von den Monaten nach dem Unfall berichten, eigene Erinnerungen, Anleitungen für bestimmte Arbeitsabläufe, Korrespondenzen mit Versicherungen. «Heute muss ich alles aufschreiben, was ich gerade denke oder erinnere, sonst entgleitet es mir gleich wieder und ich kann nicht darauf aufbauen», erklärt Bernold, während sie im Ordner blättert. «Gut aber habe ich mich daran erinnert, dass ich dieses Hilfsmittel habe, denn das ist nicht selbstverständlich.»

Und plötzlich ist alles wieder da: die Hobbys, die Bernold vor dem Unfall so gerne ausführte: neben Ski fahren auch wandern, walken, schwimmen, reisen, Fahrrad fahren, malen, zeichnen, basteln, Gitarre spielen und singen – aber auch alle kognitiven Beeinträchtigungen. Repetitive Handlungsabläufe sind heute sehr wichtig geworden für Bernold, die ihr Leben früher gerne spontan und abwechselnd gestaltete, aufgeschlossen für alles Neue und Unbekannte. «Wiederholungen geben mir Sicherheit und überfordern mich weniger.»



Von Nadia Bernold gefilzte Blumen

Wenn Bernold spricht, so tut sie dies langsam und bedächtig, manchmal stockend. Hin und wieder kommen ihr Wörter, die sie gerade braucht, nicht in den Sinn oder sie benutzt ein falsches Wort. Oder sie sagt etwas, das sie eben gerade nicht sagen oder anders formulieren wollte. «Ganz am Anfang hat dies zu Streitigkeiten oder Diskussionen zwischen mir und meinem Mann geführt», so Bernold. «Das ist nun nicht mehr so.»

Bernold erzählt von verschiedenen kognitiven Bereichen, die bei ihr betroffen sind: von Schwierigkeiten beim Schreiben von Hand und am Computer sowie beim Sprechen und Rechnen, von Konzentrations- und Gedächtnisproblemen und von rascher Reizüberflutung und Erschöpfung, die immer wieder Ruhepausen einfordern. «Filme kann ich nur schauen, wenn sie sehr einfach sind», so Bernold.

Sie habe Mühe mit der Erkennung der Gesichter, mit komplexen Handlungsabläufen und mit dem raschen Wechsel von Bildern, Lichtreizen und Geräuschen. Restaurantbesuche können durch die verschiedenen Reize, die auf Bernold einprasseln, sehr anstrengend sein. «Wenn ich lange aufs Essen warten muss, bin ich schon vor dem Essen so erschöpft, dass ich mich hinlegen muss.» Haushaltsarbeiten wie kochen und waschen funktionierten inzwischen wieder ganz gut, meint Bernold. «Mit drei Pfannen nebeneinander bin ich aber überfordert, ich muss die Pfannen nacheinander abarbeiten können, eine nach der anderen.» Auch die selbstständige Körperpflege wie duschen, Zähne putzen und sich frisch anziehen klappt wieder. Es kommt aber noch heute vor, dass sie danach «fix und fertig» ist und sich für eine Weile hinlegen muss.

Die rasche Ermüdung haben Bernold zur Einzelgängerin gemacht: «Früher war ich das überhaupt nicht.» Wenn sie Aktivitäten plant, muss sie immer Prioritäten setzen, sich überlegen, was es ihr wert ist, Kraft und Energie zu investieren. Sie muss sich immer wieder abgrenzen und sich jeweils im Vorhinein erkundigen, ob es Möglichkeiten gibt, sich zurückzuziehen. Besonders zu schaffen macht Bernold, dass ihre Beeinträchtigung nicht sichtbar ist. Dies ist zwar zunächst vielleicht ein Vorteil. Dennoch wird Bernold dadurch oft überschätzt. Oft stösst sie auch auf Unverständnis, weil ihre Leistungsfähigkeit je nach Bereich und Tagesform unterschiedlich und nicht immer berechenbar ist. «Die Leute fragen sich zum Beispiel, warum ich Auto fahren kann», so Bernold. «Dass ich aber nur in einem Zustand fahren kann, in dem ich ausgeruht und fit bin, ist nicht direkt sichtbar. Autofahren erfordert zudem andere Hirnleistungen als sprechen und schreiben.» Immer wieder kommt Bernold in Situationen, in denen sie sich erklären muss. «Das macht mich müde.»

Heute hat Bernold ein fixes Wochenprogramm, um Struktur und Wiederholungen in ihren Alltag zu bringen. An der Zimmerwand hängt ein Wochenplan, sodass sie jederzeit einen Blick darauf werfen kann. Ein Wecker, die Möglichkeit von Erinnerungsmitteln auf dem Handy, aber auch Familienmitglieder helfen ihr dabei, den Wochenplan möglichst einzuhalten. Er enthält viele Ruhezeiten, auch Spaziergänge in der Natur sind aufgeführt. Am Dienstag besucht Bernold das Qi Gong, am Mittwoch die Physiotherapie. Am Donnerstag hatte sie früher Ergotherapie, seit einem Jahr aber nicht mehr. Dafür versucht sie im Kreativatelier «Gmeinsam» zum kreativen Schaffen zurückzufinden.

Susanne Fanzott, Bernolds ehemalige Ergotherapeutin, bietet auf dem Areal des Zirkus Mugg in Betschwanden das Kreativatelier «Gmeinsam» an und bezieht Bernold bei kreativen Tätigkeiten – zum Beispiel zur Ver-

Die drei Clownfiguren «Vertrauen», «Freude» und «Mut» stellen Eigenschaften dar, die Nadia Bernold durchs Leben begleiten. Bild Alexandra Greeff



Die drei Clownfiguren «Vertrauen», «Freude» und «Mut» stellen Eigenschaften dar, die Nadia Bernold durchs Leben begleiten. Bild Alexandra Greeff

schönerung der Zirksumgebung – ein. Dies zurzeit ehrenamtlich und unabhängig von ihrer beruflichen Tätigkeit als Ergotherapeutin, wenn sie auch ihre langjährigen Erfahrungen in diesem Bereich einfließen lässt. Mit dem Atelier möchte sie eine Vielfalt verschiedener Menschen ansprechen, also nicht nur solche mit Beeinträchtigungen: «Es können auch solche sein, die sich zum Beispiel gerade in einer Phase der Umorientierung befinden.» Angedacht ist zudem, eine Kooperation mit anderen Menschen aufzubauen, die auf dem Zirkusareal tätig sind. Unter der «Dachidee» mit dem Namen «Der fliegende Teppich» könnten so verschiedene Tätigkeitsbereiche miteinander vernetzt werden und vielfältige Einsätze rund um den Zirkusbetrieb möglich machen. Das Kreativatelier «Gmeinsam» wäre dann ein Teil dieses übergeordneten Angebots. Aktuell arbeitet Fanzott an einer Webseite. Wenn alles nach Plan verläuft, kann diese Ende Januar der Öffentlichkeit präsentiert werden. Aber auch dann ist es Fanzott wichtig, dass «Der fliegende Teppich» in Bewegung bleibt – offen für weitere Ideen und Entwicklungen.

Für Bernold sind die Donnerstagsvormittage zu einem Lichtblick geworden: «Da kann ich endlich das tun, was mir liegt und Freude macht: kreativ sein.» Die Arbeit startet allerdings jedes Mal mit einer Ruhepause zum Ankommen. Erst wenn sie sich gestärkt fühlt, kann sie eng begleitet durch Susanne Fanzott und mit passenden Hilfestellungen konkreten gestalterischen Tätigkeiten nachgehen. «Es gibt Tage, an denen ich zwar da bin, aber nichts tun kann, ich gehe dann entlang der Linth spazieren oder lege mich aufs Sofa.» Für das Malen des Apfelbaums als Kulisse für das Kinderstück «Verrückt im Apfelglück» brauchte sie Monate. Es ist aber immer wieder schön für sie, Produkte schaffen zu können, die Freude bereiten, genutzt werden und sichtbar sind. «Es bedeutet mir sehr viel, hier sein und mich einbringen zu können. Mir gefällt die Nähe zum Zirkus. Die Leute sind kreativ, voller Tatendrang und Lebensfreude, und ich fühle mich wohl.»

Gerne möchte Bernold zeigen, was sie im Kreativatelier schon alles kreierte hat. Sie ist nach dem Gespräch aber müde, und ihre Gesichtsmuskeln beginnen vom langen Reden zu krampfen. Auch das Aufrechtssitzen wird ihr anstrengend: «Das ist wie Hochleistungssport.» Am nächstfolgenden Tag wird sie sich mit einem ruhigen Programm erholen müssen. Am übernächsten Tag ist sie aber bereit, ihr Auto zum Taxi umzufunktionieren und gemeinsam nach Betschwanden zu fahren. Schnell zückt sie ihr Hilfsmittel Handy, um den Ort und die Zeit fürs Treffen schriftlich festzuhalten – bevor sie alles vergisst. Dann lacht sie verschmitzt: «Getrauen Sie sich, bei mir ins Auto zu steigen?»

Mehr Informationen zu Hirnverletzungen sowie zur Ausstellung von Fragile Suisse: www.fragile.ch.



Bernold mit einer selbstgestalteten Glacé-Tafel.

Pressebild



Beim Fahrradfahren – heute auf drei Rädern – fühlt sich Bernold frei, mobil und voll frischer Energie.

Pressebild



Bernold vor der Kulisse für das Kinderstück «Verrückt im Apfelglück». 3 Monate hat sie daran gemalt.

Pressebild