

# Leseprobe:

## NACH ÜBERLEBTER SEPSIS ZURÜCK IN EIN NEUES LEBEN



Ein „Lehrbuch“ für den Umgang mit kognitiven Störungen nach einer überlebten Sepsis, einer längeren intensivmedizinischen Behandlung oder vielleicht nach einer Covid-Erkrankung

**Frank Köhler**

## Inhaltsbeschreibung

Dieses Buch richtet sich an Betroffene, die eine Sepsis oder eine längere intensivmedizinische Behandlung überlebt haben und deren Angehörige, die in dieser schweren Zeit des Überlebenskampfes selbst sehr viel durchmachen. Dieses Buch richtet sich aber auch an Ärzte und Therapeuten, die Patienten in der Akutphase und vor allem auch danach behandeln.

Ich möchte an Hand meiner eigenen Lebensgeschichte über die Probleme, Ängste, Sorgen und Eindrücke in dieser schwierigen Zeit berichten. Vor allem möchte über die Zeit nach der Akutphase berichten, in der ich versucht habe, den Weg in ein neues Leben zu finden. Aber auch über die vielen Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich gewonnen habe, möchte ich berichten und damit helfen, dass sich Betroffene und ihre Angehörigen mehr über die Erkrankung und deren Folgen informieren und auf die neuen Gegebenheiten einstellen können. Den Ärzten und Therapeuten möchte ich einen Einblick in meine Erfahrungen und Erkenntnisse vermitteln, damit sie uns Betroffene besser verstehen und behandeln können.

2014 bin ich planmäßig ins Krankenhaus zu einer Hüftoperation gegangen. Im Zusammenhang mit dieser Operation ist es zu einer Darmperforation gekommen, die erst sehr spät erkannt wurde. In der Folge entwickelte sich ein septischer Schock und es wurden mehrere weitere Operationen notwendig.

Im 1. Teil beschreibe ich meinen Kampf ums Überleben, sowie den Versuch, in mein altes Leben zurückzukehren. Bald musste ich aber erkennen, dass es ein anderes Leben ist, in das ich zurückkehre. Interessant ist sicherlich auch, dass meine Frau meine Eindrücke aus ihrer Sichtweise kommentiert und damit ein Stück Sichtweise der Angehörigenperspektive vermittelt.

Viele Dinge funktionieren einfach nicht mehr wie vorher. Immer wieder wurde ich von den Ärzten vertröstet: „Das wird schon wieder, überlegen Sie mal, was Sie alles durchgemacht haben“. Aber es wurde eben nicht besser. Das „Reiß Dich doch zusammen, das muss doch irgendwie gehen“ funktioniert nicht und verschlimmerte eher noch meinen Zustand.

Es dauert 2 Jahre bis ich endlich an einen Arzt gelangte, der kognitive Störungen als Ursache für meine Probleme in Erwägung zieht und mich an die kognitive Neurologie überweist.

Die gemachten Erfahrungen in der kognitiven Neurologie haben mir sehr geholfen, mehr über meine Erkrankung zu erfahren und besser mit diesen Störungen umzugehen. Immer wieder passiert es mir, dass andere Menschen mir meine starken Defizite nicht abnehmen. Um diese Defizite zu verdeutlichen, gebe ich hier einen Rückblick auf mein vorheriges Leben. Ich habe in meinem Leben eine Menge erreicht und bewegen können. Es ist ein interessanter Rückblick auf eine spannende Zeit, die besonders von der Wende geprägt ist.

Den 2. Teil habe ich 3 Jahre später angefangen zu schreiben. In der Zwischenzeit ist viel passiert. Ich habe sehr viel dazu gelernt und bin wieder etwas leistungsfähiger und selbstsicherer geworden. Dem Leser fällt hier vielleicht ein „Stilbruch“ gegenüber dem 1. Teil auf. Ganz bewusst habe ich im Nachhinein nichts am 1. Teil geändert, da ich denke, dass gerade dieser „Stilbruch“ ein Zeichen meiner Entwicklung ist.

Im 2. Teil geht es mehr um meine Spät- und Langzeitfolgen. In der Zwischenzeit habe ich eine Menge darüber erfahren und viele eigene Erfahrungen und Erkenntnisse erlangen können. Von diesen positiven Erfahrungen möchte ich unbedingt etwas weitergeben. Daher

behandle ich das Thema sehr ausführlich und berichte über meine Erfahrungen beim Engagement in verschiedenen Projekten.

In einem Abschnitt lasse ich dann noch andere Betroffene zu Wort kommen, die mir über ihre Erfahrungen berichtet haben, um zu zeigen, dass ich mit diesen Problemen nicht allein dastehe.

Ich habe fast 6 Jahre an dem Buch geschrieben. Es war anfangs nie meine Absicht gewesen, ein Buch zu schreiben. Meine Erfahrungen, die ich inzwischen gemacht habe, sowie die vielen Kontakte zu anderen Betroffenen, die sich, genau wie ich in der ersten Zeit, von ihren Ärzten und Therapeuten nicht verstanden fühlen, haben mich bestärkt, mehr zu diesem Thema in die Öffentlichkeit zu bringen. In den vielen Projekten, in denen ich mich engagiere, wurde ich immer mehr bestärkt, mehr zur Verbreitung dieses Themas beizutragen.

Inzwischen habe ich, neben vielen anderen Projekten, eine eigene Homepage [www.sepsisfolgen.info](http://www.sepsisfolgen.info), einen eigenen YouTube Kanal und eben dieses Buch veröffentlicht.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen.

#### **Zur Bestellung – Softcover – ISBN: 978-3-756531-71-4:**

<https://www.epubli.de/shop/buch/Nach-überlebter-Sepsis---zurück-in-neues-Leben-Frank-Köhler-9783756531714/129911>

#### **zur Bestellung – eBook – ISBN: 978-3-756531-75-2:**

<https://www.epubli.de/shop/buch/Nach-überlebter-Sepsis---zurück-in-neues-Leben-Frank-Köhler-9783756531752/129915>

## Kurze Auszüge aus dem Buch:

# Wie mein zweites Leben begann

Ich stand in der Mitte meines Lebens, war damals 55 Jahre alt, seit knapp 30 Jahren glücklich verheiratet mit meiner Frau Manuela, und hatte zwei, inzwischen erwachsene, Kinder, unsere Tochter Jana und unseren Sohn Stephan. Seit 10 Jahren betrieb ich eine Firma in der Mess-,

Steuer- und Regeltechnik, die ich allein führte. Ein schwieriges Geschäft, das viel auf Vertrauen und Zuverlässigkeit basiert und damit eine mehr oder weniger ständige persönliche Präsenz verlangt.

Ich hatte also ein erfülltes Leben. Nur mit der Gesundheit funktionierte es nicht mehr so gut. Im Allgemeinen ging es mir gut, nur die Hüften bereiteten mir seit einigen Jahren immer größere Probleme. Arthrose war schon vor etwa vier Jahren die Diagnose meines Orthopäden. „Irgendwann müssen wir die Gelenke austauschen“ sagte er „aber versuchen Sie es, solange wie möglich, heraus zu zögern mit Physiotherapie und Schmerzmitteln. Und wenn es gar nicht mehr geht, dann muss es eben sein“. Das tat ich dann auch. Ich ging zur Physiotherapie, später dann zur Schmerztherapie, die Schmerzmittel wurden immer stärker und irgendwann kamen die Krücken dazu. So „humpelte“ ich mich durchs Leben.

Nach vielen Monaten, oder Jahren voller Schmerzen entschloss ich mich endlich zu dieser mir schon vor einigen Jahren angedrohten Hüftoperation. Ich, der um jeden Arztkittel einen großen Bogen gemacht habe, der sich nur bei der Androhung und dem Anblick einer Spritze „verabschiedete“.

Am Abend kam dann noch ein diensthabender Arzt und besprach mit mir kurz den Ablauf für den nächsten Tag. Er zeigte mir als erstes die aktuellen Röntgenbilder. Also von Gelenken war da nicht mehr viel zu sehen, selbst für einen Laien wie mich. Wenn da Knochen auf Knochen reibt, dann bringt das nun mal ungeheure Schmerzen. Zumindest wusste ich jetzt ganz genau, wo die Schmerzen her kamen. Danach fragte er mich, welche Hüfte mir mehr Probleme bereiten würde. Er erklärte mir dann, dass sie diese als Erste operieren würden. Ich zeigte auf die linke Hüfte. Er kennzeichnete diese deutlich mit einer „1“. Die zweite Hüfte, erklärte er weiter, würden sie dann operieren, wenn es mein Zustand erlauben würde, und markierte sie ebenfalls deutlich mit einer „2“.

Nun konnte es losgehen. Ich war nicht mal sonderlich aufgeregt und ahnte nicht im Entferntesten, dass sich mit dem nächsten Tag mein ganzes weiteres Leben einschneidend und total verändern sollte. Auch ahnte ich nicht, dass sich die nächsten Wochen komplett nicht mehr in meinem Gedächtnis wiederfinden würden.

Somit bin ich mit den nächsten Erlebnisberichten vollständig auf die Tagebuch-Aufzeichnungen meiner Frau und die Arztberichte angewiesen. Einiges konnte ich viel später, mithilfe meiner Psycho-therapeutin, aus dem Unter-bewusstsein zurückholen. An dieser Aufarbeitung wirke ich heute - nach drei vergangenen Jahren - immer noch.

Am nächsten Morgen ging es endlich los. Ich kann mich, wie gesagt, an nichts mehr erinnern und erzähle aus den Aufzeichnungen und Erinnerungen meiner Frau. Gegen 10 Uhr, es war ein Donnerstag, kam ich in den OP.

Die Operation verlief wohl sehr gut. Es wurden tatsächlich beide Hüften operiert. Der Blutverlust hielt sich in Grenzen, sodass kein Eigenblut eingesetzt werden musste. Die Nacht verbrachte ich noch auf der Wachstation. Am nächsten Morgen, es war ein Freitag, kam ich schon auf die Normalstation. Am späten Nachmittag besuchte mich meine Frau. Sie hatte einen guten Eindruck von mir. Ein Arzt erklärte ihr auch, dass alles Super verlaufen wäre.

## Der Kampf ums Überleben

Gegen 13.00 Uhr ruft sie in der Klinik an und erkundigt sich nach meinem Zustand. Ein Arzt erklärt ihr, dass sie meinen Zustand stabilisiert haben und ich noch nicht im OP war. Was mein stabilisierter Zustand bedeutete - keine Ahnung. Das werden wir wohl nie herausfinden. Gegen 15.30 Uhr erhält sie die Auskunft, dass ich seit 15.00 Uhr im OP bin. Für mich ist es im Nachhinein absolut unerklärlich, warum das so lange gedauert hat. Bei einer Sepsis zählt jede Minute. Es waren mittlerweile weitere 6 Stunden von der Feststellung bis zur Notoperation vergangen. Wahrscheinlich vertane Zeit, mit deren Auswirkungen ich bis heute noch zu kämpfen habe und mir damals fast das Leben gekostet hat.

*„Ich rief ca. alle 2 Stunden im Krankenhaus an, um den Ausgang der OP zu erfragen. Gegen 22:00 Uhr bekam ich die Information, dass die Operation abgeschlossen ist und Du auf der Intensivstation liegst. Ich wurde zu einer diensthabenden Ärztin weiter verbunden. Sie versuchte, mir behutsam die sehr kritische gesundheitliche Situation zu erklären. „Der Bauch von Ihrem Mann musste gespült werden. Der Bauch ist noch offen und es werden weitere Spülungen erforderlich sein. Der Darm wurde durchtrennt, ein Teil entfernt und der Ausgang in den Außenbereich verlegt. Ihr Mann wird beatmet und es werden ständig alle Funktionen überwacht – die Situation ist sehr kritisch. Wir rufen Sie an, wenn der Gesundheitszustand sich weiter verschlechtert.“*

Die Notoperation gestaltete sich offensichtlich sehr schwierig. Man entfernte mir ca. 25 cm Darm. Der Darm war genau in der Gegend des Übergangs vom Dünndarm in den Dickdarm an mehreren Stellen perforiert. Wie das passiert ist, werde ich wohl nie erfahren. Es gibt da sehr unterschiedliche Theorien. Eine Chirurgin wollte zumindest nicht ausschließen, dass es bei der Hüftoperation passiert ist. Ein anderer Chirurg erklärte mir, dass das nur Gott allein wisse. Ob der mir das verrät? So wird es ewig ein Geheimnis bleiben.

Eigenartig, ich hatte immer einen Horror vor einer Blinddarmentzündung. Der Kumpel meines Cousins ist fast draufgegangen, als ihm der Blinddarm geplatzt ist. Ich war damals noch ein Teenie, aber das hat mich später immer wieder beschäftigt. Der Gedanke daran war seit dem ein absoluter Horror für mich. Und nun so etwas. Na vielleicht hat Gott doch etwas damit zu tun. Wer weiß das schon. Jedenfalls war ich den Blinddarm auf diese Weise auch gleich noch losgeworden. Er hing da zufällig mit dazwischen, wie ich später erfuhr - er war aber nicht schuld.

Ich bekam einen künstlichen Darmausgang oder auch Stoma genannt. Man versuchte, den Bauch von innen noch etwas zu säubern. Ein katastrophales Bild, was die operierende Ärztin gegenüber meiner Schwägerin mit den Worten beschrieb „so etwas habe ich noch nicht gesehen“. Aber ich überstand die Operation und kam nach etwa vier Stunden wieder aus dem OP heraus.

Später hat man mir immer wieder gesagt, dass ich es nur meiner vorherigen sehr guten körperlichen Verfassung zu verdanken habe, dass ich das alles überlebt habe. Die Nieren hatten wohl hervorragend gearbeitet. Mein Zustand war trotzdem weiterhin sehr kritisch. Ich kam auf die Intensivstation und wurde permanent überwacht.

Da lag ich nun im künstlichen Koma, verschlaucht und verkabelt, mit noch immer offenem Bauch und bekam von alledem nichts mit. Und mein Körper kämpfte gegen den Tod an. Es ist schon Wahnsinn, was so ein Körper alles aushalten kann.

### **„(Über-)Leben“ auf der Intensivstation**

Wenn ich auch nicht viel oder gar nichts mitbekommen habe, eins habe ich jedenfalls gelernt: der Tod tut nicht weh. Er tut den Hinterbliebenen in ihrer Trauer weh. Der Tod für sich ist gefühllos. Man tritt von der einen in die andere Welt, man spürt keine Schmerzen, es ist eher ein befreiendes Gefühl. Das erklärt vielleicht auch die Einstellung vieler Völker zum Tod. In der westlichen Welt ist er immer noch etwas Schlimmes, er gehört nicht zum Leben. Aber er gehört nun mal zum Leben. Er ist das Ende vom Leben. Der Weg zum Tod kann schmerzvoll sein, der Tod selbst ist es nicht. Jedenfalls nicht für den, der ihn „durchlebt“.

Ich hatte auch lange Zeit einen „Morphium-Tropf“. Die Schwestern erklärten mir, dass darüber eine permanente Versorgung erfolgt und gaben mir noch einen Knopf in die Hand. Diesen könne ich drücken, wenn die Schmerzen zu stark würden. Mit dem Knopfdruck bekommt man eine zusätzliche Dosis, die wohl der dreifachen Stundendosis entspricht. Man könne es aber nicht überdosieren, erklärten sie weiter, da die Apparatur nur zweimal drücken in der Stunde zulassen würde. So blöd wie es klingt, aber das war wirklich eine „geile Sache“. Du liegst da so und dir geht irgendwas auf den Geist oder du hast eben auch Schmerzen, drückst auf den Knopf und Sekunden später fallen die Augenlider runter. Und dann bist du in einer anderen Welt, und bekommst nichts mehr mit.

Irgendwann wachst du wieder auf und fragst dich „wo bin ich?“. Und meistens weiß man das auch wirklich nicht. Nein das stimmt nicht, man fragt sich das eigentlich nicht; es ist einem einfach egal. Es ist alles egal. Und wo man ist, das weiß man sowieso nicht.

### **Endlich nach Hause**

Es ging also nach Hause, die Fahrt war anstrengend, ich merkte jede kleine Delle in der Straße. Wir kamen zu Hause an. Meine Tochter war da und hatte schon mein Lieblingsessen zubereitet. Ich aß genussvoll und ruhte mich danach aus. Am Nachmittag versuchte ich dann draußen schon die ersten Schritte. Sehr weit ging es natürlich nicht, aber ich genoss die Bewegung im Freien und natürlich auch die frische Luft. Am Anfang waren es nicht einmal 50

Meter, aber ich lief sie jetzt mehrmals täglich. Meistens begleitete mich meine Tochter. Sie trieb mich vorwärts „komm bis dahin schaffst Du es noch“ und wies dabei auf den nächsten Baum oder das nächste Haus. Und so wurden die Ausflüge immer länger. Es ist alles eine Frage des Trainings und des Willens.

### **Die nächste Not-OP**

Also Sonntagnachmittag Notoperation, die dann wegen der Größe des Abszesses etwas länger dauerte. Am Abend kam ich dann auf die Wachstation, wo mich am späten Abend meine Frau noch besuchte und mir ein paar Sachen brachte. Der neue Krankenhausaufenthalt und schon gar nicht in der Länge, war ja nicht geplant. Ich war von der Operation noch ziemlich benommen, sodass es nur ein sehr kurzer Besuch wurde. Am nächsten Morgen kam ich auf die Normalstation, in ein Zwei-Mann-Zimmer. Ich hatte mich diesmal gleich für die Chirurgie-Station entschieden und nicht für die Privatstation. Auf der Privatstation hatte ich nämlich die Erfahrung gemacht, dass sich einige Pflegekräfte mit dem Stoma-Ausgang nicht auskannten, das sollte doch auf der Chirurgie nicht passieren, ist es dann auch nicht. Allerdings gab es nicht ganz so viel „Luxus“. Zum Beispiel gab es keinen Obstsalat mehr zwischendurch und nicht für jeden Patienten eine eigene Zeitung. Ansonsten waren nur wenige Unterschiede zu erkennen.

Auf dem Flur war großes Bettenrücken angesagt. Die Station war total überfüllt und so wurden aus den Zweibettzimmern eben Dreibettzimmer. Wir bekamen auch einen neuen Zimmerkollegen. Die Zimmer waren sowieso nicht sehr groß, sodass sie zu tun hatten, das zusätzliche Bett hereinzubekommen. Meine Stimmung war am absoluten Tiefpunkt. Irgendeine von den Krankenschwestern erkannte dann doch noch, dass ich ja Privatpatient bin. So wurden wir unseren neuen Mitbewohner wieder los. Er wurde ins Nachbarzimmer verlegt, ein schwacher Trost.

### **Und wieder im Krankenhaus – die Rückverlegung**

Ich war also gestärkt und erholt. So konnte es losgehen. Erster Tag Darmspülung, zweiter Tag Darmspiegelung (natürlich nur der stillgelegte Teil) und am dritten Tag dann die große Operation. Mit meinem Zimmerkollegen hatte ich diesmal nicht so viel Glück. Ein mürrischer älterer Herr, der ständig nur rumjammerte und die Schwestern beschäftigte. Das war nicht das richtige Umfeld, um sich zu sammeln. Außerdem langweilte er mich mit irgendwelchen, immer

wieder gleichen alten Geschichten. Ein paar Mal habe ich versucht, ihn zu bremsen, es gelang mir aber nur schlecht. Einige Male bin ich dann doch etwas aufbrausend geworden. Es war wirklich nicht zum Aushalten. Die Ärzte und Schwestern bedauerten mich zwar, aber los wurde ich ihn trotzdem nicht. Den einzigen Trost, den sie mir gaben, war, dass ich ja nach der OP in ein anderes Zimmer kommen sollte.

So ging es dann also am dritten Tag zur nun hoffentlich letzten Operation.

## Im Zweiten Leben angekommen!?

Ich übte viel, um meine körperliche Fitness zu verbessern, aber es war sehr mühsam. Und so strichen die Wochen und Monate dahin. An Arbeiten war nicht zu denken und mit der Firma ging es immer mehr bergab. So blieb mir nichts anderes übrig, als Insolvenz anzumelden. Zum „Glück“ hatte ich einen guten Bekannten, der mir als Anwalt zur Seite stand. Ich war absolut nicht in der Lage, selbst die Fäden in der Hand zu behalten. Und irgendwie war es immer noch, als wenn mich das alles gar nicht so richtig berührte. Ich war einfach immer noch zu sehr mit meinen eigenen gesundheitlichen (körperlichen) Problemen beschäftigt. Einfach und immerhin damit beschäftigt, mit den körperlichen Behinderungen bestmöglich zurechtzukommen. Ich stand einfach neben mir. Aber wenigstens interessierte ich mich jetzt schon mal für meinen Körper. Und mein „neuer Körper“ war nicht mehr total tabu. Ich hatte mir immer gesagt: „Ich lebe in einem fremden Körper“. Ja, so habe ich mich wirklich gefühlt.

## Rückblick auf mein „Erstes Leben“

Einige Menschen, die mich nach meiner Krankheit kennengelernt haben, wollten mir einfach nicht diese starken Defizite, von denen ich berichtete, abnehmen. „Sie machen einen ganz normalen Eindruck, nur 20 Prozent Leistungsfähigkeit, das glaube ich nicht.“ hatte mal meine Psychotherapeutin zu mir gesagt. Deshalb möchte ich noch ein wenig aus meinem früheren Leben erzählen. Vielleicht wird dann einiges deutlicher. Meine Frau hat immer gesagt „Du hast so viel erlebt und gemacht. Schreib doch mal ein Buch“. Frauen haben ja bekanntlich immer recht. Mit dem Buch das mache ich vielleicht später mal. Ich möchte es an dieser Stelle mit den Erlebnissen aus meinem „ersten Leben“ etwas kurz halten und mich auf einige wenige Eckpunkte beschränken.

In der Tat hatte ich ein sehr bewegtes Leben. Es war natürlich, wie für viele Menschen in meinem Alter, von der Wendezeit geprägt. Im Osten groß geworden, im Westen neue

Erfahrungen gesammelt und wieder im Osten einen Neuanfang gewagt. Ganz so schnell und einfach ging es dann doch nicht.

## 2. TEIL

# ALS EIN NEUER MENSCH IN DER „NORMALEN GESELLSCHAFT“

Jedenfalls habe ich mehr über meine Krankheit erfahren wollen. Inzwischen wusste ich, dass ich eine Hirnschädigung habe und diese von der Sepsis herrührte. Über dieses Krankheitsbild Hirnschädigung nach einer Sepsis ist sehr wenig bekannt. In meinem letzten Abschlussbericht bei Entlassung aus der kognitiven Neurologie stand geschrieben, dass neueste Untersuchungen gezeigt haben, dass bei 15 bis 20 Prozent der Patienten, die eine Sepsis überlebt haben, es zu einer Hirnschädigung gekommen ist. Ich denke, dass dieser Anteil sicher noch viel höher liegt.

Zum einen gibt es andere Untersuchungen, bei denen man bis zu 9 von 10 Betroffenen ausgeht, zum anderen haben meine eigenen Befragungen von Betroffenen gezeigt, dass weit über 80 Prozent kognitive Störungen nach einer überlebten Sepsis aufweisen. Hinzu kommt noch, dass viele betroffene Menschen ihre „Defizite“ gar nicht als kognitive Störungen erkennen. Wie oft habe ich von meinen Ärzten immer wieder gehört: „das wird schon wieder. Sie brauchen Geduld. Überlegen Sie mal, die vielen Narkosen und Schmerzmittel und dann noch diese traumatischen Erlebnisse, das braucht nun mal alles seine Zeit“. Und nein, das war es eben nicht – jedenfalls nicht nur allein. Es hat dazu beigetragen, dass das eigentliche Krankheitsbild verschleiert bleibt, dass man es nicht erkennen konnte. Von keinem dieser Ärzte wurde es auch nur ansatzweise in Betracht gezogen, dass es durch die Sepsis eventuell auch zu organischen Hirnschädigungen gekommen sein kann.

Für diesen Erkenntnisprozess habe ich für mich mehr als zwei Jahre gebraucht und bin mehr oder weniger nur zufällig darauf gekommen. Aber immerhin, wenn man bedenkt, wie viele Menschen eine Sepsis überlebt haben – in Deutschland steht die Sepsis an dritter Stelle der Todesursachen mit einer Sterberate von über 40 Prozent – ist es ein sehr großer betroffener Personenkreis. Und es wird nichts Adäquates zu einer Behandlung nach einer überlebten Sepsis angeboten. Die meisten Ärzte und Therapeuten mit denen ich zu tun hatte, kennen die Probleme gar nicht und können es daher auch nicht behandeln. Selbst in der Selbsthilfe muss man sich ähnliche Gruppen suchen, wenn man Unterstützung haben will.

Zu viele Menschen können mit dem Begriff Sepsis, seinen Anzeichen und seiner Gefährlichkeit nichts anfangen. Ehrlich gesagt, ich habe mich früher auch nicht dafür interessiert, und habe genauso wenig darüber gewusst. Daran muss sich etwas ändern. Dafür werde ich mich auch engagieren.

Was mir persönlich noch wichtiger ist, den Überlebenden zu helfen. Noch zu wenig werden die Spätfolgen, wie kognitive Störungen, überhaupt nicht in einen direkten Zusammenhang mit einer überlebten Sepsis gebracht. Nein, sie werden vielfach gar nicht als kognitive Störungen erkannt, sondern nur als eine Art psychische Nebenwirkung diagnostiziert, bei der man sowieso nichts machen kann. Depression oder posttraumatische Belastungsstörung heißt meistens die Diagnose. Und so wird es auch behandelt, oder besser gesagt nicht behandelt. Ich hatte das Glück, dass es bei mir erkannt und behandelt wurde. Es ist sicherlich auch etwas meiner Beharrlichkeit zu verdanken, ich möchte hier gern etwas von meinen Erfahrungen weiter geben.

Um mehr Wissen zu verbreiten, habe ich angefangen, Veranstaltungen zu organisieren und selbst Vorträge zu meinen Erfahrungen zu halten. Die Treffen, die ich versuche mit interessanten Referenten immer sehr informativ zu gestalten, wurden gut angenommen. Teilweise kamen die Teilnehmer von weit her. Durch umfangreiche Pausen zwischen den Vorträgen gab es genug Freiraum für den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Angehörigen, aber auch für individuelle Fragen an die Referenten. So konnten wir wenigstens einigen Betroffenen und ihren Angehörigen helfen, ihre Probleme zu erkennen und besser damit umzugehen.

Ein Ehepaar zum Beispiel, war auseinander gezogen. Er hatte einen septischen Schock, war Berufskraftfahrer und nun traute er sich nicht einmal mit seinem Auto „um die Kirche“ zu fahren (wie er selbst immer sagte), und war immer sehr schnell erschöpft. Seine Frau hat es nicht verstanden und wollte mehr unternehmen, was er aber nicht mehr konnte. Als Konsequenz sind sie dann auseinander gezogen. Ich konnte die beiden überzeugen, zu einer unserer Veranstaltungen zu kommen. Hinterher haben sie sich beide bei mir bedankt. Sie kam dann extra noch einmal zu mir und sagte, dass sie ihren Mann jetzt besser verstehe und sich darauf einstellen werde. Später erzählten sie mir, dass sie jetzt wieder mehr gemeinsam unternehmen. Darüber habe ich mich sehr gefreut.

Allein diese Erkenntnis und das Wissen, was da mit einem los ist, ist ungeheuer hilfreich. Ständig mit diesem Unverständnis leben zu müssen ist sehr belastend und zermürend – für die Betroffenen aber auch für die Angehörigen.

Einige werden sagen - und ich höre dieses Argument immer wieder - „Schnelle Erschöpfung, Gedächtnisprobleme, Konzentrationsmängel - das kenne ich, bei mir geht auch nicht mehr alles wie vor 10 Jahren“. Was sind also die Unterschiede?

Es sind nicht nur die Abruptheit (von einem Tag auf den anderen), die Massivität oder Schwere der Veränderung, oder die Häufigkeit des Auftretens der Probleme, nein es sind zum Teil völlig andere Symptome.

Die Reaktionen auf eine hohe Belastung (selbst bei Beachtung der neuen Maßstäbe) sind bei mir jetzt völlig andere. Vor der Erkrankung war ich nach einer extremen Belastung erst einmal müde, danach setzte ein belebendes Gefühl ein und ich hatte mich sehr schnell erholt. Jetzt habe ich bei wesentlich weniger Belastung solche Symptome wie Unwohlsein, Verwirrtheit, verlangsamte Reaktion und verlangsamtes Denken, Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme und ich bin nicht müde, sondern eher aufgeregt. Als extremste Stufe schaltet sich mein Gehirn ab, und ich weiß hinterher nicht mehr was ich gerade getan habe oder wo ich mich befinde. Meine Leistungsfähigkeit liegt, selbst nach meinen zwischenzeitlichen Erfolgen in der Leistungssteigerung, bei etwa 30% meines vorherigen Niveaus – vor zwei Jahren lag es sogar unter 20%.

## Schlussbemerkung

Ja, ich habe überlebt und ich bin sehr dankbar dafür. Ich bin in ein neues, ein anderes Leben zurückgekehrt. Mein Leben und das meiner Familie hat sich total verändert. Und wir haben unser Leben grundlegend geändert. Bei allem was passiert ist, ich bin dankbar für die Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich dabei gewinnen konnte.

Und ich bin froh, dass ich jetzt etwas davon weitergeben kann. Denn ohne meine Erkrankung, hätte ich das hier nicht tun können. In dieser Zeit bin ich ein anderer Mensch geworden. Auch dafür bin ich dankbar. So hat eben alles einen tieferen Sinn.

Aber ich möchte das alles nicht noch einmal durchmachen. Und ich wünsche niemanden, dass er so etwas einmal durchmachen muss. Deshalb habe ich mich aufgerafft und an diesem Buch immer weiter gearbeitet. Dieser Prozess, den ich in dieser Zeit durchgemacht habe, ist für mich der absolute Wahnsinn. Das hätte ich nie gedacht, dass ich das zu so einem Ende bringe.