

Audiotranskript zum Video von Dunja Delker

Eine grüne Wiese mit rosafarbenen Blüten wird gezeigt; Dunja Delker liegt auf dieser Wiese und spricht im Hintergrund:

„Also ich hatte noch einige Wochen vor meinem Schlaganfall zu meinem Mann noch gesagt: Oh wenn ich mal hier ausfalle, bricht ja alles zusammen, weil Du ja noch nicht mal den Müll rausbringen kannst. Ja, und einige Wochen später ist dann dieser Fall wirklich eingetreten und siehe da, die Männer sind auch alleine klargekommen.“

Dunja Delker sitzt auf der Wiese und spricht in die Kamera (zwischenzeitlich werden Fotos ihrer Familie eingeblendet – sie mit ihrem Mann und den zwei kleinen Söhnen auf der Couch sitzend):

„Ich bin Dunja Delka, bin 40 Jahre alt, von Beruf Redakteurin, im Augenblick aber hauptsächlich Mutter. Ich hab‘ zwei Kinder, zwei Jungs, drei und sieben Jahre alt.“

Dunja Delker läuft durch einen Wald, lehnt an einem Baum und erzählt im Hintergrund:

„Ja, ich bin gerne in der Natur, ich mache vor allen Dingen gerne Sport in der Natur. Ich bin kein Stadtkind, ich bin ein Landei. Der 14. Februar 2015 ist das Datum, das in meiner Krankenakte steht. An dem Tag bin ich mit einem Schlaganfall ins Krankenhaus eingeliefert worden.“

Dunja Delker sitzt auf der Wiese und spricht in die Kamera:

„Ich war am Tag zuvor, hab‘ ich ein bisschen Weiberfastnacht gefeiert, war mit einigen Freunden unterwegs und hab aber nicht viel getrunken.“

Dunja Delker lehnt im Wald an einem Baum:

„Und mir ging's aber ziemlich schlecht an dem Morgen. Und ich hab‘ schon gedacht: Mensch, Du wirst alt, Du kannst nichts mehr ab.“

Dunja Delker sitzt auf der Wiese und spricht in die Kamera:

„Es war dann so schlimm, dieser Schwindel, Gleichgewichtsstörung, Übelkeit, dass ich gar nicht aufstehen konnte. Ich hab also wirklich im Bett gelegen und ja, musste dann auf Toilette und bin wirklich auf allen Vieren zur Toilette gekrabbelt. Und in der Zeit hat mein Mann schon den Krankenwagen gerufen. Und den Rettungskräften, als sie kamen, war eigentlich schon klar, dass ich einen Schlaganfall hab.“

Dunja Delker läuft durch einen Wald.

Dunja Delker sitzt auf der Wiese und spricht in die Kamera:



„Genau, diesen Moment des Schlaganfalls, also diese berühmte Redewendung, dass einen der Schlag trifft, den gab's bei mir nicht. Das war dann eher so die Diagnose, als ich dann wirklich gemerkt hab - das ist jetzt doch was wirklich Schlimmes. Und dieses realisieren, dass der Körper nicht das tut, was ich ihm sage. Ich bin ein Mensch, der generell gerne alles unter Kontrolle hat. Und wenn man dann merkt: Jetzt habe ich sogar meinen eigenen Körper nicht mehr unter Kontrolle. Also in der Physiotherapie musste ich so Übungen machen und sollte so durch große Hula-Hoop-Ringe balancieren. Ja, Kinderspielübung, aber das war's halt. Ich hab' die überhaupt nicht getroffen diese Ringe und bin dann auch, also ohne Stütze wäre ich auch umgefallen. Und das sind so Dinge, wo man denkt: Boa, das ist jetzt echt schlimm.“

Dunja Delker spiegelt sich sitzend in einem See wider und spricht im Hintergrund:

„Und so diese Zeiten, alleine zu sein in der Reha, wenn, ja, einfach, wenn man abends so im Bett gelegen hat alleine und dann sich so Gedanken machen konnte.“

Dunja Delker sitzt auf der Wiese und spricht in die Kamera:

„Wird's wieder oder was wird bleiben. Ja, das waren so schlimme Momente oder negative Meilensteine. Positiv ist natürlich jeder kleine Schritt, der dann alleine geht.“

Dunja Delker balanciert über einen im Wald liegenden Baumstamm und spricht im Hintergrund:

„Und ja, dann bin ich irgendwann halt wirklich ohne Rollator zum Schwimmen gegangen. Das sind so Erfolgsmomente, wo man dann denkt: "Ja, guck, es geht wieder, und das wird auch wieder gehen. Das waren schon schöne Erfahrungen.“

Dunja Delker sitzt auf der Wiese und spricht in die Kamera (es werden Familienfotos eingeblendet - sie mit ihrem Mann und den zwei kleinen Söhnen vor dem Haus stehend; sie und ihr kleiner Sohn auf Stühlen sitzend; sie und ihr kleiner Sohn auf einer Rutsche sitzend):

„Ja, was mir geholfen hat, ist einfach die Familie. Ich musste für meine Familie wieder gesundwerden. Ich wusste ja, ja, der Kleine war gerade ein gutes Jahr alt, der konnte noch nicht mal laufen als das passiert ist. Ich hab' gedacht, der muss ja eine gesunde Mama haben. Ich muss dem ja noch - also Mama muss ja wieder laufen lernen, um ihm das Laufen noch beibringen zu können. Ich hab' großes Glück gehabt, das muss man einfach so sagen und auch nach der Krankheit weiß man's noch mehr zu schätzen, wie gut man's dann eigentlich hat. Nicht nur, dass man in der Natur wohnt, auch vieles andere. Also, was man sich ermöglichen kann, und, ja ich war vorher ein sehr ungeduldiger Mensch, und ja, vielleicht auch mal ein bisschen schnell unzufrieden, und heute bin ich dann eher der, der dann zu anderen Mal sagt: "Ach Du, warum ärgerst Du dich denn da drüber?" Ja, das ist schon das Positive, was man auch daraus gezogen hat. Also zumindest als ich nach Hause gekommen bin, war der Müll raus.“