

"Niemals aufgeben"

"Ein bisschen was geht immer!" könnte auch das Motto der beliebten Sportmoderatorin Monica Lierhaus sein. Die Botschafterin der Schlaganfall-Hilfe unterstützt die Kampagne zum "Tag gegen den Schlaganfall" am 10. Mai.

Im Interview:
Monica Lierhaus

Seit ihrer schweren Hirnblutung im Januar 2009 kämpft sich die Hamburgerin unermüdlich ins Leben zurück. Trotz ihres Handicaps spielt Bewegung dabei auch heute noch eine wichtige Rolle, berichtet sie im Gespräch mit der Deutschen Schlaganfall-Hilfe.

- Monica, wie hältst Du Dich fit?

Ich gehe täglich eine Stunde auf mein Laufband, wenn ich keine Physiotherapie habe. Außerdem gehe ich viermal täglich mit Pauline raus. Das ist meine kleine Haveneser-Hündin, die treibt mich nach draußen, bei Wind und Wetter. Gut, dass ich sie habe!

- Fällt es Dir manchmal schwer, Dich zur Bewegung zu motivieren?

Natürlich. Manchmal ist es hart, da würde ich am liebsten nur auf dem Sofa liegen und fernsehen. Aber ich überwinde meinen inneren Schweinehund und gehe trotzdem trainieren. Weil ich weiß: Danach geht es mir besser.

- Bewegung war schon immer ein wichtiger Teil Deines Lebens ...

Das stimmt. Früher habe ich wahnsinnig viel Sport gemacht. Ich bin geritten, bin Ski gefahren, habe Golf und Tennis gespielt. Vieles kann ich heute nicht mehr so machen, aber das Laufen geht wieder ganz gut.

- Haben die Therapien dazu beigetragen?

Natürlich, die haben sehr viel bewirkt. Ich bekomme immer noch zweimal die Woche Physiotherapie und Osteopathie. Zuletzt war mein Ziel, allein vom Boden aufstehen zu können. Denn leider passiert es immer mal wieder, dass ich stürze. Das Ziel habe ich jetzt erreicht. Hat auch lang genug gedauert!

- Was sind Deine nächsten Pläne?

Ich arbeite gerade daran, Vorträge zum Thema Motivation zu halten. Meine Sprache hat sich deutlich verbessert, vor allem dank der Sprachtherapie, die ich immer noch mache. Mein erster Vortragstermin steht schon fest. Ich werde im Mai vor Unternehmern in Bremen sprechen.

- Was soll sich darüber hinaus in Deinem Leben noch ändern?

Früher musste ich beruflich viel reisen, da habe ich es gehasst. Heute reise ich quasi gar nicht mehr, und jetzt fehlt es mir tatsächlich. Ich würde gerne wieder mehr reisen.

- Was würdest Du anderen Menschen in einer ähnlichen Situation wie Du mit auf den Weg geben?

Ich kann nur sagen: Es lohnt sich, niemals aufzugeben! Ich hätte mir anfangs nicht vorstellen können, dass ich wieder so weit komme. Aber ich habe gekämpft, habe viel und hart trainiert, und jetzt lebe ich wieder eigenständig. Das war für mich das größte Ziel, und ich habe es erreicht!

"Ein bisschen mehr geht immer"

Zum "Tag gegen den Schlaganfall" am 10. Mai haben wir Ihnen [an dieser Stelle ein Themenspecial "Bewegung"](#) zusammengestellt.