

Eine Wissenschaft für sich ist es, den richtigen Neurologen zu finden. Vertrauen zum Arzt ist meiner Meinung nach **DIE** Grundvoraussetzung. Der erste Neurologe nach meiner Diagnose wollte mich immer wieder in Studien unterbringen. Ich machte ihm deutlich, dass meine Lust, monatelang Placebos zu schlucken, schwindend gering sei. Er wischte meine Bedenken schnell weg und ignorierte meine Einwände. Daraufhin wischte ich ihn aus meinem Leben und ging zu einem anderen Arzt, nur einige Straßen weiter.

Dort staunte ich nicht schlecht. Auf die Frage, aus welchem Grund ich einen Arztwechsel wolle, erklärte ich, dass sein Vorgänger einfach mein Vertrauen nicht besaß. Die knallharte Antwort des Arztes war: „Mangelndes Vertrauen ist kein Grund, den Arzt zu wechseln! Ich nehme Sie als Patientin nicht an!“

Sprachlos und geschockt verließ ich die Praxis. Kurze Zeit später erfuhr ich, dass eben jene beiden Ärzte befreundet waren. Man kann daher vielleicht verstehen, warum meine jetzige Neurologin ganz schön viel investieren musste, bis mein am Boden liegendes Vertrauen zu einem Neurologen wieder aufgebaut war.

Unpraktisch ist, dass bei mir – als Linkshänderin – eben die linke Seite betroffen ist. Seit der Diagnose erklärten sich Schwierigkeiten, die zum Beispiel beim Schneiden von Gemüse und anderen Dingen auftraten, weil meine Finger sich verkrampften.

Wie ich schon andeutete, hat sich mein Gangbild geändert. Ich laufe zeitweise durch die Gegend, dass manch einer denkt, ich habe früh morgens um 6 Uhr schon eine Pulle Schnaps intus. Na dann Prost!!!

Entsprechend sind die Blicke!!! Inzwischen reagiere ich manchmal, indem ich einfach zurückstarre. Ist lustig, wie peinlich berührt die Menschen dann wegschauen. Ein anderes Mal sage ich: „Fragen Sie mich, was los ist, es kostet nichts.“ Oder ich ignoriere das einfach alles.

Panik machte sich bei mir breit, wenn ich mittags nach der Arbeit am Kölner Hauptbahnhof stand und der Untermieter urplötzlich und eigenmächtig mal eben die Entscheidung fällte: Beine, bitte auf Freezing schalten und stehen bleiben!!

Zusätzlich war es Stress für meinen Körper, wenn im gleichen Augenblick der Zug einfuhr und ich nicht einsteigen konnte. Nebenbei bemerkt: Dieser Regionalzug fährt nur einmal in der Stunde! Verspätungen gar nicht miteingerechnet!

Zum Glück kannten mich inzwischen ein paar Leute, die mich einfach anstupsten, damit meine Beine wieder in Bewegung kamen und ich dann doch noch in den Zug steigen konnte. Das Gefühl, nicht weiterzukommen, ist nicht schön und hat bei mir zu mancher Heulattacke geführt.

Oft fühlte ich mich unendlich hilflos und ohnmächtig. Ich hätte manchmal vor Verzweiflung richtig Lust gehabt, lauthals loszubrüllen oder auf irgendetwas feste drauf zu boxen.

Zum Thema Heulattacke: Zwischendurch kommen unvermittelt traurige Phasen, obwohl ich mir immer sage, dass „den Kopf in den Sand stecken“ einfach nicht geht. Ich lasse mir meine grundsätzlich positive Lebenseinstellung und Fröhlichkeit nicht nehmen!

Inzwischen hat das Freezing aufgehört und ich habe stattdessen unruhig zappelnde Beine. Auch nicht gerade prickelnd, aber ich komme zumindest von A nach B.

So hat mein Untermieter namens Parkinson Einzug in unser Leben gehalten und durchkreuzt auch so manche Pläne. Des Öfteren spinnt mein Körper, sodass Verabredungen gar nicht erst stattfinden können oder Treffen abgebrochen werden und wir nach Hause fahren müssen. Manche wollen oder können das nicht verstehen.

Gibt es etwas Gutes daran, dass sich mein Untermieter bei mir breitgemacht hat?

Oh ja: Ich hätte viele Leute, die mich durchaus positiv bereichern, niemals kennengelernt. Und ich weiß seit meiner Diagnose, wer meine Freunde sind. Es haben sich so einige verabschiedet. Den Freunden, die geblieben sind, gehört an dieser Stelle ein besonderer Dank für ihre Unterstützung!

Ich möchte auch meinem Mann Thomas und meinen Kindern von Herzen danken, dass sie unermüdlich für mich da sind und mich manchmal aber auch auf den Boden der Tatsachen zurückholen!

Zum Schluss noch ein Elfchen:

Untermieter

Ungefragt eingemietet

Fühlt sich wohl

Ich aber bleibe Hauptmieter

Kapiert?



Foto: Thomas Oltzen

Sabine Oltzen, Jahrgang 1966, ist verheiratet, Mutter von zwei Kindern und seit fast 40 Jahren im öffentlichen Dienst tätig. Über eine städtische Schreibgruppe hat sie vor etwa 30 Jahren das literarische Schreiben für sich entdeckt. Ihre Lieblingsform ist das Elfchen. Aber auch Akrostichons und reimende Gedichte finden sich oft in ihrem Repertoire. Die Diagnose Parkinson hält sie nicht davon ab, weiter zu schreiben und sogar Bücher mit ihren eigenen Texten in Eigenregie zu verfassen.

WENN GEDANKEN MANCHMAL LAUT WERDEN...

„Sie haben Parkinson!“

Tja, nun war es raus und sämtliches Spekulieren, Hoffen und Bangen, Verdrängen oder auch das Schönreden waren mit einem Satz vorbei. Ein Schock. Ein Tiefschlag.

Ein Gefühl in der Magengrube, als hätte diese Krankheit gerade ihren ersten Treffer mit einem eindeutigen K.O. meinerseits erlangt. Ein klarer Knockout, von dem ich mich **nicht** in den nächsten zehn Sekunden erholen sollte.

Und wenn ich ehrlich bin, habe ich mich bis heute noch nicht ganz von diesem einen Satz erholt. Parkinson.

Ich habe Parkinson.

Die Diagnose mit 49 Jahren kam trotzdem nicht ganz unerwartet, denn das Zittern meiner rechten Hand hatte deutlich zugenommen und ich wurde bereits auf meinen nicht mitschwingenden Arm beim Gehen angesprochen. Die Zahl der restlichen „kleinen“ Symptome wie meine Magen- und Darmbeschwerden oder der Verlust des Geruchssinnes ergaben nun endlich eine Gesamtsumme. Und zur Gesamtsumme meiner Symptome kamen noch ein paar Ängste hinzu.

Werde ich meiner Familie, insbesondere meiner Frau und meinem Sohn, einmal zur Last fallen?

Ein grauenvoller Gedanke, der mich hie und da kurzfristig wieder in ein Loch fallen lässt. Die Vorstellung, dass Körper und Geist nicht zusammenarbeiten könnten und ich auf Hilfe angewiesen sein werde, lässt mich erschauern. Sich den Bart rasieren, die Zähne putzen, den wackelnden Suppenlöffel halten und, was vielleicht noch wichtiger ist, den Mund treffen ohne zu patzen, Knöpfe meiner Hemden schließen oder WC-Gänge erledigen – alltägliche Dinge, die (noch) routiniert und selbstständig, wenn auch zittrig, von der Hand gehen, ohne nach einer Hilfe rufen zu müssen. Niemand, auch kein Gesunder, kennt die Zukunft und so versuche ich solche Gedanken schnell wieder zu verdrängen. Gelingt mal mehr und mal weniger. Mental gibt es gute und schlechte Tage.

Ja, früher war ich einfach stabiler. Und auch das ist manchmal gar nicht so leicht, sich selbst einzugestehen.

Wie lange werde ich dem Arbeitsalltag noch gewachsen sein? Jeder Arbeitstag schlaucht. Es kostet so unendlich viel Kraft, sein Pensum und freilich auch die eigenen Erwartungen noch zu erfüllen. Die Konzentration schwindet, gefühlt von Minute zu Minute, mein Zitteraal spielt seine Sperenzchen und die Tagesmüdigkeit wächst. Meine Belastbarkeit ist bis zum Maximum ausgeschöpft. Das schreibt sich hier auf jeden Fall leichter, als dass es aus meinem Mund käme. Zugeben, dass ich eigentlich nicht mehr zu 100 % arbeitsfähig bin, möchte ich noch nicht. Denn was macht ein Handwerker, der sein Handwerk nicht mehr versteht, weil seine Hand nicht mehr werkt? Auf keinen Fall fühle ich mich schon austherapiert und somit versuche ich, den Zahn der Zeit, der da an mir nagt, mit Medikamenten, Physiotherapie und Stresseindämmung zu verlangsamen. Außerdem denke ich über eine THS (=Tiefe Hirnstimulation) nach.

Es ist jedermann bekannt, dass Bewegung die körperliche und geistige Gesundheit verbessert und die Lebensqualität fördert, **doch wie lange werde ich noch in Bewegung bleiben können?** Wie schnell wird sich mein Tremor auf meinen gesamten Körper ausbreiten und mich dadurch massiv einschränken? Ich bin bis heute noch kein großer Sportler, das war ich nie, jedoch genieße ich den Spaß bei jeder Aktivität – ja, vielleicht heute noch mehr, weil ich mir meiner ablaufenden Zeit durchaus bewusst bin. Und freilich hoffe ich auf noch ein paar gute Jahre, denn ich bin bei einem Stillstand in meinem Leben, und dass im doppelten Sinne, bei Weitem noch nicht angekommen!

Zeitfressern und Energieräubern versuche ich aus dem Weg zu gehen, denn diese verbrauchen meinen Akku, der sich ohnedies nicht so schnell wieder aufladen lässt. **Aber wie vermeidet man Stress, positiven wie negativen?** Mich von Dingen stressen zu lassen, war noch nie mein Ding. Vor allem Lästiges und Unliebsames schob ich gut und gerne vor mir her oder (ich – Teufelchen) ließ es von meiner Frau erledigen. Doch seit gut einem Jahr stresst mich schon das bloße Wissen von mehreren notierten Terminen im Kalender (und das müssen ja nicht immer terminisierte Arztbesuche sein) oder hie und da ein Treffen mit Freunden, wenn die Zahl der Tischpersonen über sechs hinausgeht. Die Lautstärke bei Tisch, meine Konzentration, „ordentlich“ zu essen, wie man es beigebracht bekommen hat, und die Tatsache, dass ich nicht mehr jedem Gespräch folgen kann, löst teilweise (eben nicht immer) Unwohlsein in mir aus. Alle aus unserem Familien- und Freundeskreis wissen um meine Erkrankung, aber es ist mir trotzdem wichtig, nicht krank zu wirken! Ich meine, die Zeit der Eitelkeiten ist ohnehin