Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (1997)

Heft: 46

Artikel: Wir tun, was wir vorher denken und fühlen! : Eine Herausforderung an Patienten und ihre Angehörigen

Autor: M.O.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815777

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wir tun, was wir vorher denken und fühlen! – Eine Herausforderung an Patienten und ihre Angehörigen

1. Akzeptanz

Stellen sie sich vor, Sie seien mit einer Gruppe auf einer Bergwanderung. Ein starker Regen kommt auf. Sie werden durchnässt und beginnen zu frieren.

Wie würden Sie reagieren?
Ärgern Sie sich, weil ...
- Sie nass geworden sind («Dass mir das passieren kann?!»)
- Sie die Kleider wechseln müssen («Das hat mir gerade noch gefehlt!»)
- Sie oder Ihr Partner den Regenschutz zu Hause vergessen haben («Hätte ich nur...! - Warum hat er / sie nicht...?»)

Sie können sich also als **Opfer** der Situation oder gar als **Richter** der Beteiligten verhalten. Ein Teufelskreis an negativen Gefühlen, Reaktionen und Handlungen beginnt.

⇒ Sie sind auf dem besten Weg, sich selbst und Ihrer Umgebung die nächsten Stunden zu verderben!

Vielleicht stellen Sie sich besser die folgende Frage:

Kann ich an der Situation etwas ändern?

Sie haben die Chance, die Situation **wahr**-zunehmen und sich zu sagen: «Es regnet. Ich bin nass.»

Eine nützliche Folgerung daraus könnte lauten:

Ich akzeptiere eine Situation, die ich nicht ändern kann.

Mit dieser Einstellung werden Sie möglicherweise...
- gemeinsam eine Lösung finden
- einen Ort zum Trocknen der Kleider und einen Gasthof finden / Schwierigkeiten überwinden
- über die Situation lachen und sich selbst weniger wichtig nehmen
- die Stimmung Ihrer Mitwanderer positiv beeinflussen
- einen fröhlichen Abend erleben.

2. Fragen

Eine Empfehlung für Sie als Betroffene (Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen):
Beantworten Sie (wenn immer möglich zusammen mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner / Ihren nächsten Angehörigen, Betreuerinnen und Betreuern) folgende Fragen:
- Akzeptiere ich meinen Parkinson?
- Was ist gut daran?
- Welche Chancen haben wir, wenn wir bestehende Probleme und Konfliktpunkte anders als bisher, aktiv, positiv anpacken?
- Bin ich nur Opfer oder auch Täter?
- Bin ich als Patient vorwiegend (egoistischer) «Nehmer» oder auch «Geber» (gegenüber der / dem Partner / Partnerin und Betreuer / Betreuerin?)
- Bin ich noch ein interessanter Gesprächspartner, oder kann man mit mir nur noch über «meine» Krankheit reden?
- Vergesse ich den «P» hie und da, oder denke ich den ganzen Tag an «ihn»?
- Sehe/n ich / wir an gegebenen Situationen vorwiegend die negativen oder auch die positiven Seiten?

- Welches sind die zehn häufigsten Wörter in unseren Gesprächen? Gefallen sie uns?
- Sehe ich mein Glas halb voll oder halb leer?

3. Denkansätze

- Die Welt ist so, wie wir sie sehen.
- Unsere Gedanken und Worte prägen unser Fühlen und Verhalten.
- Gefühle erzeugen Worte – Worte erzeugen Gefühle.
- Positives Denken ist stärker als manche Medizin – Glaube versetzt Berge.
- Unangenehme Realitäten bleiben, positives Denken macht sie erträglicher.

M. O.

Die Illustrationen von Jürg Furrer stammen aus dem Buch «Positiv leben mit Parkinson» *von Martin Ochsner. Herausgeberin ist die Interessengemeinschaft Patient im Alltag® (Schweizerische Parkinsonvereinigung / Roche Pharma (Schweiz) AG). Zu beziehen ist das Buch bei der SPaV-Geschäftsstelle, Postfach 123, 8132 Hinteregg, Preis Fr. 12.–. Telefon 01 984 01 69.*