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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2002)

Heft: 68

Artikel: Wenn Schreiben schwer fällt

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815536

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: 08.07.2025

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

Wenn Schreiben schwer fällt

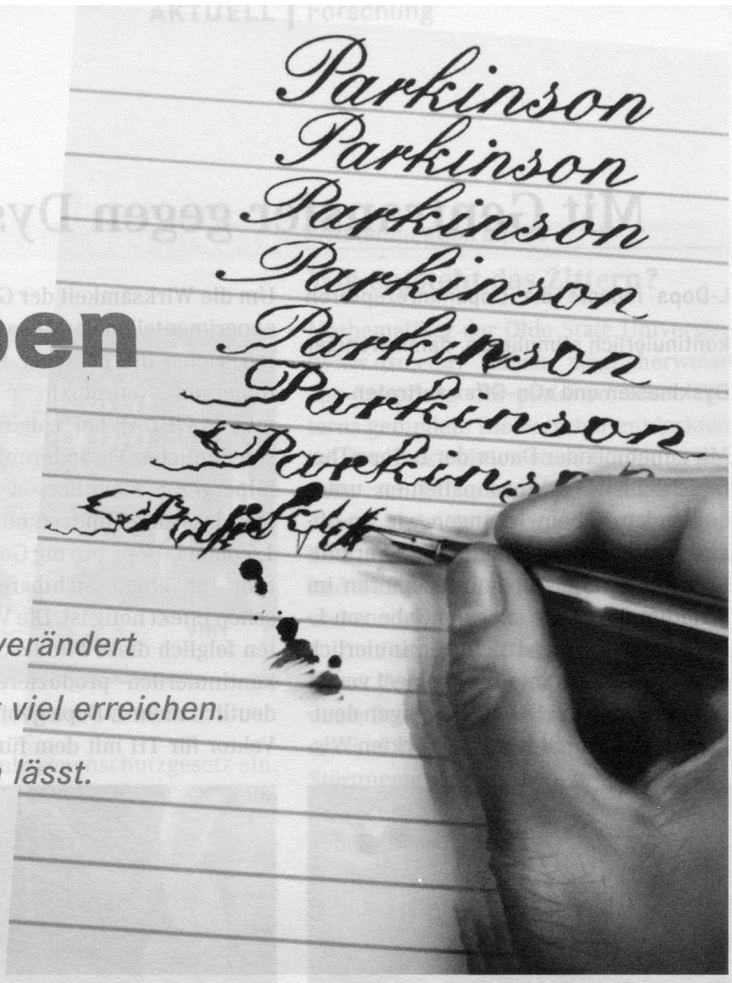
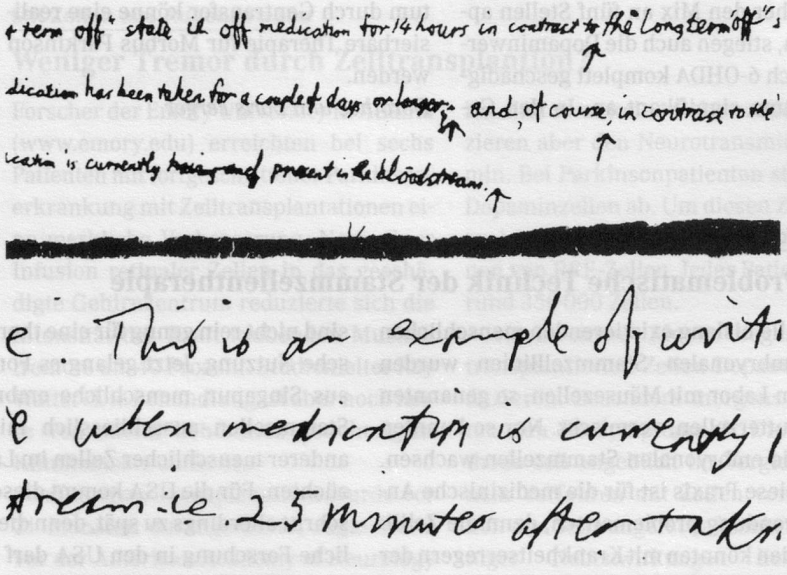


Bild: Govi Verlag Eschborn

Erst kleiner, dann krakelig: Morbus Parkinson verändert die Handschrift. Doch kann man durch Training viel erreichen. Parkinson zeigt, wie sich die Schrift verbessern lässt.

Von Johannes Kornacher

Ruedi B. ist von Beruf Lehrer. Täglich schreibt er mit dem Füller auf Papier oder mit Kreide an die Tafel. Eines Tages kommt er ins Klassenzimmer und erschrickt beim Blick auf die Tafel: «Meine Schrift wird ja immer kleiner!» Tatsächlich hat sich seit seiner Erkrankung sein Schriftbild so stark verändert, dass die letzten Worte einer Zeile nicht nur nach unten wegsacken, sondern so klein werden, dass lesen schwer fällt. Das ist typisch für Morbus Parkinson. Auch Marianne Stocker, mit 43 an Parkinson erkrankt, leidet unter ihrer nachlassenden Schrift. «Ich kann oft nicht mal mehr Notizen auf einen Zettel schreiben», sagt sie. Manchmal muss sie ein Kuvert mehrfach anschreiben, bis es lesbar ist oder sie kann ihr eigenes Gekritzel nicht mehr lesen. Das schränkt die Kommunikation ein.



Bei dieser Schriftprobe eines englischen Parkinsonpatienten wird der Einfluss von L-Dopa deutlich: Nach Einnahme der Medikamente wurde die Schrift spürbar grösser.

Schreiben ist eine feine Koordinationsleistung vieler Muskeln. Diese feinmotorische Fähigkeit ist erst etwa mit 15 Jahren voll ausgebildet. Wird der Mensch älter, verändert sich seine Schrift, weil die feinmotorische Geschicklichkeit abnimmt. Dies passiert früher und in stärkerer Auswirkung, wenn die dopaminerzeugenden Nervenzellen verloren gehen, die für die Muskelkoordination verantwortlich sind. Kaum ein Parkinsonpatient, egal welchen Alters, der nicht Mühe mit seiner Handschrift hat. Erst beginnt die Schrift von links nach rechts kleiner zu werden, auch Mikrographie genannt. Häufig verlieren Parkinsonbetroffene die Zeile. Vor allem wenn ein leichtes Zittern dazu kommt, wird die Handschrift krakelig und oft unlesbar. Dazu haben diese Patienten Mühe, den Zeilenansatz zu finden. Die Einschränkung der Handschrift ist ein gravierendes Handikap.

«Viele Parkinsonpatienten erwähnen ihr Schreibproblem, wenn sie das erste Mal zu uns kommen», sagt Ruth Lehmann, Ergotherapeutin an der Tschugger Rehabilitationsklinik Bethesda. Wer gewohnt ist, viel und schön zu schreiben, stört sich schneller am veränderten Schriftbild. Es kann auch zur Belastung werden, wenn die Unterschrift nicht mehr «stimmt», etwa bei Zahlungen mit der Kreditkarte, am Postschalter oder in einem Amt.

Bei stark veränderter Unterschrift sollte man z. B. der Gemeinde- oder Stadtverwaltung, der Bank, Post oder der Hausverwaltung das Problem schildern. Einen Pass muss man im Amt unterschreiben. Wer nicht transportfähig ist, kann auf Antrag in Gegenwart des Postweibels auch zu Hause unterschreiben. «Wer gar nicht in der Lage ist zu schreiben, dem stempeln wir drei Kreuze in den Pass», hiess es bei der Einwohnerkontrolle Uster (ZH). Um Probleme beim Bezahlen mit der Kreditkarte zu vermeiden, sollte man immer ein Ausweis dabei haben und eine Karte mit Passbild beantragen. «Das ist bei Neuanträgen oder nach Ablauf der Gültigkeit gratis, sonst kostet es 20 Franken», sagt Irene Ledergerber, Kundendienstleiterin beim Visacenter der Corner Bank. Bei Banken empfiehlt es sich, in regelmässigen Abständen die Unterschrift zu hinterlegen.

Die Handschrift verändert sich mit Parkinson. Man kann aber mit Übungen verhindern, dass sie unlesbar wird. «Ich will jeden ermuntern, sich die Schrift mit kleinen Übungen zu erhalten», sagt die Ergotherapeutin Ruth Lehmann. Wichtige Voraussetzung ist aber, das man vernünftig mit dem Problem umgeht. Es nützt nichts, das Ideal von der Schönschrift hoch zu halten. Parkinsonpatient Rudolf R. hat bei Frau Lehmann ein Schreibtraining absolviert. Der 77-Jährige hat immer viel und schnell geschrieben. Jetzt hat er gelernt, die Buchstaben nicht mehr zu verbinden, sondern einzeln zu setzen. «Die so genannte Schnuerlischrift ist nicht effizient», lehrte ihn die Therapeutin. «Sie provoziert Verkrampfungen und verleitet, schön schreiben zu wollen.» Das Ziel der Therapie ist aber nicht eine schöne, sondern eine lesbare Handschrift.

Neben der Schriftform soll man auch die äusseren Bedingungen überprüfen: etwa Sitzhaltung, Schreibunterlage, Tischhöhe und Stuhl. Dazu braucht es einen geeigneten Stift und gutes Papier. Seit Herr R. Papier mit Führungslinien benutzt, schreibt er besser. Die Therapeutin gab ihm Papier, dessen Linien zum Zeilenende etwas auseinander gehen, entgegen der Tendenz der Schreibenden, am Ende mit der Schrift kleiner zu werden. Mit diesem Trick kann sich der Parkinsonpatient besser kontrollieren. Eine aufrechte, entspannte Sitzhaltung hilft ihm ebenso wie eine weichere Schreibunterlage und das bewusste, zielorientierte Üben der Schrift. Man kann Wörter in Blockbuchstaben schreiben oder einzelne Wortteile in Einzelbuchstaben, andere kombiniert. Die Hand soll man regelmässig lockern, strecken und ausschütteln. Kleine Pausen sind gut. «Nicht zu lange, etwa eine halbe Minute, dafür lieber häufiger» rät Ruth Lehmann.

Schreibtraining bei Parkinson bringt in der Regel gute Resultate. «Wer regelmässig übt, schreibt zwar nicht schneller, aber viel deutlicher», weiss Ruth Lehmann. Sie rät Parkinsonpatienten, auf den geeigneten Zeitpunkt zum Schreiben zu achten und sich bewusst mit dem Schreibziel zu beschäftigen. «Ruhe, entspanntes Sitzen und geeignetes Schreibmaterial machen alles etwas einfacher.» Man muss sich nicht damit abfinden, dass die Schrift verloren geht. Parkinsonpatient Rudolf R. hat sich trotz vieler Behinderungen seine Selbständigkeit erhalten. Mit den Schreibvorlagen seiner Ergotherapeutin macht er zu Hause immer wieder Auffrischungsübungen. Heute kann er seine Einkaufsnotizen wieder schreiben, eine Telefonnummer notieren oder Geburtstagskarten gestalten.

Computer können helfen

Computer können für Menschen mit Behinderung eine unschätzbare Hilfe sein. Es gibt verschiedene Eingabesysteme wie Grossfeldtastaturen (Bild) oder Fingerführraster. Diese eignen sich besonders bei starken motorischen Einschränkungen und Koordinationsproblemen bei PC-Standardtastaturen. Vergrösserte Tasten, ein weiter Tastenabstand und ein Fingerführraster bringen entscheidende Vorteile. Mit einer Spracherkennenungs-Software werden Texte mit der eigenen Stimme diktiert und in Schrift umgesetzt. Diese Programme sind lernfähig und stellen sich auf die individuelle Sprache/Dialekt ein.

Beratung: Schweizerische Hilfsmittel-Ausstellung, Oensingen, Telefon 062 388 20 20, www.sahb.ch (auch regionale Stellen) oder Stiftung für elektronische Hilfsmittel (FST), Telefon 032 732 97 97, www.fst.ch

Tipps für lesbares Schreiben

- Sitzhaltung, Stuhl überprüfen
- verdickter Stift
- mit Schlauchüberzügen (Isolierschlauch für Rohre im Baumarkt) Stiftgrifffläche vergrössern
- weiche Unterlage, Gummimatten gegen Rutschen
- Linienpapier
- vor dem Schreiben Arm und Handgelenk lockern
- einzelne Buchstaben setzen
- Pausen machen
- elektrische Schreibmaschine hat mehr Widerstand als PC
- eventuell Hilfe bei Ergotherapie holen (am besten über den Arzt)

Rollenspiel gegen Stress

Parkinsonpatienten haben oft zusätzliche Schwierigkeiten, wenn sie sich beobachtet fühlen, etwa beim Unterschreiben oder Ausfüllen eines Formulars. Ein Rollenspiel kann helfen, in der realen Situation «cool» zu bleiben. Die Spielanweisung: «Sie stehen in der Schlange, sind ängstlich und denken «gleich gehts wieder schief». Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit von solchen Gedanken weg. Denken Sie an Ihr Ruhebild und entspannen Sie die Schreibhand. Wenn Sie dran sind, machen Sie vor dem Ansetzen des Stifts in Gedanken einen senkrechten Strich. Denken Sie an die Schreibtechnik und füllen Sie das Papier aus.»

Quelle: Strehl/Birbaumer: Verhaltensmedizinische Intervention bei Morbus Parkinson, Psychologie-Verlags-Union, Weinheim, 1996