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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2000)

Heft: 57

Artikel: Wie Frauen mit Parkinson leben

Autor: Geiser, Ruth

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815709

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: 07.12.2025

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

Wie Frauen mit Parkinson leben

Erleben Frauen die Parkinson-Krankheit anders als Männer? Eine interessante Frage, für Frauen und Männer gleichermassen. Unsere Autorin, selbst von Parkinson betroffen, findet einige wichtige Anworten.

Von Ruth Geiser

Frauen und Männer, die unter Parkinson leiden, halten sich zahlenmässig ungefähr die Waage. In Selbsthilfegruppen und an Konferenzen sind die betroffenen Männer aber meistens in der Überzahl. Ich kenne keine Frau, die ein Buch über Parkinson geschrieben hat, während es unzählige Bücher von männlichen Betroffenen gibt. Diese männliche Übervertretung hat mich – ich lebe selber seit mehr als 16 Jahren mit Parkinson – immer wieder zum Denken angeregt. Der folgende Text basiert auf diesen Gedanken und Gesprächen, die ich mit Frauen der Gruppe «Jüngere Parkinson-Patienten (JUPP) Tösstal» geführt habe.

Wenn ich nun über mögliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Umgang mit der Krankheit Parkinson rede, möchte ich Folgendes vorausschicken: Erstens handelt es sich um Verallgemeinerungen, die individuell nicht immer stimmen. Auch kann es bei den Unterschieden nicht um «besser» oder «schlechter» gehen, sondern nur um «anders». Und zuletzt: Wenn wir unterschiedlich mit dieser Krankheit umgehen, können wir im besten Fall voneinander lernen.

Die Krankheit Parkinson verändert unsere Bewegungen. Sie zwingt uns in eine nach vorn gebeugte Haltung, macht unsere Schritte klein und unsicher. Unter ihrem Einfluss erscheinen wir vorzeitig gealtert. Ein schöner Körper und ein anmutiger Gang ist für uns Frauen wichtig, vor allem wenn wir uns in der Öffentlichkeit bewegen. Wir werden öfter angeschaut und mit Blicken taxiert – von Frauen und Männern. Wir machen uns mehr Gedanken über unsere Erscheinung und verbringen mehr Zeit damit, uns herzurichten. Bei Kleidern und Schuhen fällt es uns schwerer als den Männern, uns aufs Praktische und damit manchmal Plumpe zu beschränken.

Parkinson schränkt unsere Leistungsfähigkeit ein oder vernichtet sie zeitweise ganz. Dies ist Frauen nicht fremd. Die monatliche Periode, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, aber auch die Wechseljahre sorgen in einem Frauenleben dafür, dass wir uns auf immer wieder andere körperliche Befindlichkeiten und damit verbundene Leistungsschwankungen einstellen müssen. Männer glauben viel eher, mit dem Körper ein verlässliches Werkzeug zu besitzen. Der Körper als möglicher Versager ist für sie ein Verräter. Lähmt eine Krankheit wie Parkinson das Leistungsvermögen, ist das für Männer beschämend und deprimierend.

Für Frauen bietet nicht nur das Erwerbsleben, sondern auch der Haushalt ein traditionelles und gesellschaftlich akzeptiertes Betätigungsfeld. Zum Glück gibt es im Haushalt Verrichtungen, die man auch mit eingeschränkter Geschicklichkeit ausüben kann. Sehr viele häusliche Tätigkeiten sind allerdings Schwerarbeit: Wäsche herumtragen und aufhängen, staubsaugen, einkaufen usw. sind Arbeiten, die Kraft, Koordination und Ausdauer verlangen. Parkinsonbetroffene sind hier oft überfordert. Dazu kommen Verrichtungen, die aus zahllosen schnellen repetitiven Handgriffen bestehen, wie etwa Gemüse rüsten, putzen oder nähen. Gerade diese schnellen wiederholten Bewegungen sind für Parkinsonbetroffene unglaublich schwierig.

Der Vorteil der Hausarbeit: Viele Arbeiten müssen nicht in einem bestimmten Zeitrahmen ausgeführt werden. Ist genügend Hilfe für schwere Arbeiten da, bietet der Haushalt zahllose Beschäftigungen, die nützlich und befriedigend sind (auch für Männer). Dennoch ist dieses Betätigungsfeld für Frauen mit einer gesundheitlichen Einschränkung nicht unproblematisch. Von jung auf gedrillt, fällt es uns schwer, Arbeiten liegen oder warten zu lassen. Wir haben mehr Mühe damit, dass jemand für uns putzt oder kocht. Über die Art, wie Hausarbeit erledigt werden muss, haben wir fixe Vorstellungen. Unter Umständen tyrannisieren wir hilfsbereite Ehemänner oder Kinder mit unseren Ansprüchen diesbezüglich. Die Annahme von Hilfe im Haushalt kann für eine Frau eine Verminderung des Selbstwertgefühls bedeuten.

Eine Betroffene erzählte mir stolz, dass sie immer noch auf Punkt 12 Uhr das Mittagessen koche. Ihr pensionierter Mann würde ihr schon dabei helfen, aber sie rufe ihn nur im äussersten Notfall, wenn es wirklich nicht mehr anders gehe. Diese Bemerkung hat mir unzählige Notfälle in Erinnerung gerufen. Auch ich habe immer die Strategie verfolgt, Hilfe nur im Notfall anzunehmen, und war auch immer stolz darauf. Heute bin ich nicht mehr so sicher, ob dies eine Tugend ist. Vielleicht besteht die Kunst eher darin, Hilfe dankbar zu akzeptieren. Die meisten Menschen helfen

gerne, wenn sie wissen, wann und wie sie helfen können.
Wenn wir lernen, im richtigen Moment, also bevor wir völlig erschöpft sind, um Hilfe zu bitten und sie dankbar anzunehmen, könnte dies unserem Leben mehr Qualität bringen. Die oben erwähnte Frau könnte mit ihrem Mann auch plaudern, während er ihr schwierige Arbeiten abnimmt, statt sich in heroisch einsamer Qual mit Karottenschälen zu kasteien. Ich plädiere nicht für Bequemlichkeit und Abhängigkeit. Ich glaube aber, dass es ein Gewinn sein kann, wenn wir lernen, den Männern, Kindern oder Freunden zu sagen, wo Hilfe erwünscht und möglich ist. Das Problem unserer Angehörigen ist vielleicht nicht so sehr, dass sie uns helfen müssen, sondern dass sie uns nicht richtig helfen können, weil wir zuwenig reden oder erst dann etwas sagen, wenn wir schon hoffnungslos überfordert sind.

Ruth Geiser, 43, lebt seit 16 Jahren mit Parkinson. In dieser Zeit führte sie ihr Studium der Geschichte und der Anglistik zu Ende. Sie unterrichtet Englisch an einer Fachhochschule und einem Institut für Erwachsenenbildung.

Wie schon gesagt, verändern sich in einem Frauenleben der Körper und die Befindlichkeit öfter und drastischer als in einem durchschnittlichen Männerleben. Wenn wir noch Kinder sind, werden wir mit Veränderungen konfrontiert, die von nun an unseren Rhythmus prägen und uns für mehr als 30 Jahre periodisch daran erinnern, dass der Körper Rücksichtnahme erfordert. Es gibt wenige Frauen, die von sich sagen können, sie hätten im Zusammenhang mit ihrer Periode nie Probleme.

Frauen lernen, sich mit Schmerzen zu arrangieren

Als junges Mädchen hatte ich manchmal zu Beginn der Periode nachts starke Bauchschmerzen. Um mich abzulenken, fing ich an zu singen (zum Glück hatte ich mein eigenes Zimmer). Die Lieder nahmen in meinem Bewusstsein den Platz der Schmerzen ein. Es tat zwar immer noch weh, aber der Schmerz war nicht mehr im Zentrum meines Seins. Seither habe ich die Singtherapie bei vielen körperlichen und seelischen Schmerzen angewendet. Sie wirkt oft bei Kopfschmerzen, Einsamkeit, Angst und natürlich auch bei Schwierigkeiten mit Parkinson.
Viele Frauen erleben mit Schwangerschaften und Stillzeiten noch viel drastischere Veränderungen ihrer Körperlichkeit, inklusive grosser Schmerzen. Von vielen habe ich schon gehört, dass sie sich während der Schwangerschaft oder der Geburt als Personen völlig ohnmächtig vorkamen. Sie hatten das Gefühl, der Körper und die Hormone diktierten ihnen einen Ablauf, dem sie sich bestenfalls unterordnen oder hingeben konnten.
Frauen lernen in ihrem Leben, mit Schmerzen umzugehen, sich mit ihnen zu arrangieren, sie zu erdulden und hinzunehmen. Sie wissen, dass Schmerzen wieder vergehen, dass sie zum Leben gehören und dass es Strategien gibt, mit ihnen umzugehen.
Sind Frauen deshalb bessere Patientinnen? Oder kann diese antrainierte Leidensfähigkeit auch eine Falle sein? Kann sie zu Fatalität und Passivität verführen? Kämpfen, aber wie? Männer haben oft eine viel aktivere, kämpferische Haltung gegenüber ihrer Krankheit. Bei Männern habe ich gelernt, dass man Situationen analysieren und mit Planung und unter Einsatz von Hilfsmitteln verbessern kann. Allein mit einer kämpferische Haltung kommt man aber im Parkinsonring nicht weit. Parkinson lässt sich nicht überwinden, man kann ihn auch nie in den Griff bekommen. Lässt man sich auf eine Konfrontation ein, wird man sich auf der Verliererseite wiederfinden. Vielleicht sollten wir schon kämpfen, aber nicht wie Ritter, Boxer oder Schwinger.

Statt gegen Parkinson sollten wir *für* ein besseres Leben mit Parkinson kämpfen. Auch in der Männertradition gibt es Vorbilder für listige anpassungsfähige Kampfweisen: Nicht Ritter Georg, der den Drachen tötet, sondern Odysseus könnte ein Vorbild sein. Zehn Jahre überlebte er mit List, Schlauheit und Geduld (alles im landläufigen Sinn weibliche Tugenden) die Gefahren des Ozeans. Bei aller lebensgefährlicher Bedrohung liess er es sich nicht nehmen, das Leben zu geniessen. Er wollte den Gesang der Sirenen hören, auch wenn dies hiess, dass er an den Hauptmast gefesselt werden musste. Ist das nicht ein sehr sprechendes Bild für uns Parkinsonkranke?