

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2004)

Heft: 74

Rubrik: Fragen an die Psychologin

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: 08.02.2026

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

Fragen an die Psychologin

Ich bin 57 und habe seit fünf Jahren Parkinson. In letzter Zeit bin ich immer weniger belastbar, viele Alltagshandlungen wie Haushalt oder Einkäufe bringen mich unter Stress. Oft verstärken sich dann sogar meine Symptome. Es wird immer schlimmer.

Durch die Parkinsonkrankheit treten für den Menschen belastende, stressige Situationen auf, in denen teilweise Ängste, Panikattacken oder auch eine Art Hilflosigkeit auftreten können. In solchen Momenten verstärken sich dann die Parkinsonsymptome, gerade weil der Kranke versucht, gegen die Situation anzugehen. Dagegen gibt es unterschiedliche Bewältigungsstrategien, die individuell in der Therapie analysiert und erarbeitet werden. Sie können auch versuchen, hier selbst an sich zu arbeiten. Wichtig in erster Linie ist hierbei die so genannte Selbstbeobachtung. Hier protokolliert man bestimmte Situationen und kann sich somit die Reaktionen und Verhaltensweisen leichter vor Augen führen.

Auch das Erstellen einer Art «Checkliste» kann hilfreich sein: In welchen Situationen tritt die Problematik verstärkt oder am häufigsten auf? So können Sie sich besser auf bestimmte Situationen vorbereiten und diese vorausplanen. Beispiel: Wie viel

Zeit brauchen Sie für einen Arztbesuch? Entspannungsverfahren oder auch kleinere Pausen im Alltag helfen gut zur Stressbewältigung, in welcher Art und Form (Qi Gong, Atemtherapie, Entspannungsmusik usw.), muss man individuell herausfinden. Ein Patient kann damit neue Kraft und Energie sammeln und ist allgemein auch ausgeglichener und entspannter. Wir Therapeuten arbeiten häufig auch mit der so genannten kognitiven Umstrukturierung. Zusammen mit dem Therapeuten erarbeitet man zunächst die meist negativen Gedanken und Gefühle in den Stresssituationen. Dann wird versucht, diese bewusst in positive Gedanken «umzuwandeln».

Insgesamt ist es wichtig, dass Sie versuchen, Ihren Alltag zu strukturieren und dabei immer kleinere Pausen – etwa zur Entspannung – einzuplanen. Ihre entspanntere und stimmungsmässig verbesserte Verfassung könnte sich positiv auf die Parkinsonsymptomatik auswirken.

Mein Mann (62) ist sehr erfolgreich im Beruf, vor kurzem bekam er Parkinson. Jetzt soll er frühzeitig pensioniert werden. Er sagt aber, er lasse sich nicht unterkriegen und will weiterhin arbeiten. Er findet, die Krankheit werde erst schlimm, wenn man sie akzeptiert. Er glaubt, er könne Parkinson besiegen. Ich bezweifle das, wir streiten häufig. Ich bin ratlos, wie ich ihm helfen kann.

Parkinson ist eine fortschreitende Krankheit, dagegen anzukämpfen und sie «besiegen» zu wollen ist eigentlich nicht der richtige Weg. In erster Linie gehört zur Krankheitsverarbeitung die Akzeptanz der Krankheit. Für viele ist die Diagnose «Parkinson» eine Art Schock, die Reaktionen darauf sind sehr unterschiedlich. Die einen ignorieren die Krankheit, die anderen geraten in eine depressive Stimmungslage.

Ihr Mann will sich «nicht unterkriegen lassen». Das ist sicherlich von Vorteil. Zur Verarbeitung braucht er zunächst Informationen über Parkinson, um so auf Fragen, etwa zu Medikamenten, Nebenwirkungen, Krankheitsverlauf usw., Antworten zu finden. Auch der Austausch mit Angehörigen oder anderen Parkinsonpatienten wäre sehr wichtig. Das Sprechen über die Krankheit fördert die Bewältigung krankheitsbedingter Belastun-

gen und bringt bessere soziale Unterstützung. Gespräche mit Psychologen oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe könnten dabei hilfreich sein.

Weitere Schritte zur Krankheitsbewältigung wären Anpassungen des Alltags, z.B. so genannte Stolperfallen wie Teppiche zu entfernen oder Hilfsmittel für Ankleiden oder Essen zu verwenden. Ihr Mann sollte auch Verhaltensstrategien wie etwa die mentale Vorbereitung auf eine Bewegung lernen.

Er sollte sich aber auch nicht ausschliesslich mit der Krankheit befassen, sondern auch anderen Themen oder Aktivitäten nachgehen, die ihm möglich sind. Vielleicht können Sie ihm am besten mit Geduld helfen. Er muss selbst spüren, welche der vielen verschiedenen Bewältigungsstrategien eine Lösung für ihn sein kann. Verdrängung ist es sicher nicht.



Die Diplompsychologin Jessica Renner, 37, arbeitet seit 2002 an der Humaine Klinik Zihlschlacht in der Neurorehabilitation und widmet sich dort besonders den Patienten im Parkinsonzentrum. Zuvor war sie im Behinderten- und gerontopsychiatrischen Bereich tätig. Sie ist verheiratet und lebt in Konstanz.

Mein Mann (71) erhielt vor drei Jahren die Diagnose Parkinson. Zunächst ging es ihm ganz gut, aber jetzt wirkt er bedrückt, schläft sehr viel und will nicht mehr unter die Leute gehen. Gehört das zur Krankheit, müssen wir damit leben?

Depression wird als häufigste psychische Ursache bei Parkinson angesehen. Man unterscheidet zwischen organischer oder psychisch bedingter Depression. Typisch sind Symptome wie Antriebsstörung, Müdigkeit, vermindertes Interesse, Rückzug aus dem sozialen Leben etc. Je nach Art der Depression erfolgt entsprechend die medikamentöse bzw. psychologische Behandlung. Wichtig ist, dass man vor allem beim ersten Auftreten der Symptome darüber redet (etwa mit einer Vertrauensperson), den Arzt um Rat fragt oder versucht, sich selbst zu helfen. Ihr Mann könnte vermehrt Spaziergänge unternehmen, eine Lieblingsbeschäftigung finden oder versuchen wieder auszuüben, den Tag strukturieren sowie Kontakte und Gespräche suchen.

Wesentlich bei der psychologischen Depressionsbehandlung ist auch die gedankliche Verarbeitung. Der Therapeut versucht dabei den Patienten zu begleiten, das Gesagte zu reflektieren und mit ihm Lösungen zu finden. Daneben darf man die medikamentöse Behandlung nicht ausser Acht lassen. Eine Verbesserung der körperlichen Beschwerden kann sich positiv auf die Psyche auswirken. Somit gibt eine genaue Analyse der depressiven Verstimmung Aufschluss über die Symptomatik und das benötigte Behandlungskonzept. Sprechen Sie mit dem Arzt darüber.