

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2008)

Heft: 91: Angehörige : Träume leben lernen = Proches : apprenez à vivre vos rêves = Congiunti : imparare a vivere i sogni

Artikel: Die Seele baumeln lassen, statt durchzuhängen

Autor: Rothweiler, Jörg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815572>

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: 25.03.2026

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

Die Seele baumeln lassen, statt durchzuhängen

Parkinson kostet viel Kraft – auch von den Angehörigen! Natürlich genießt die Pflege des Partners Priorität. Doch um der Belastung dauerhaft standhalten zu können, dürfen Angehörige ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht verdrängen. Sie müssen vielmehr lernen, Träume wieder zu leben.

Von Jörg Rothweiler

Das Lachen von Claire Erne ist ansteckender als jede Grippe. Wenn die 70-Jährige lacht, strahlt die Sonne, und man ist sich gewiss: Diese Frau meistert jedes noch so grobe Hindernis, überwindet jede noch so hohe Hürde – und wenn es vollbracht ist, wird sie lächeln. Die enorme Energie, die in der zierlichen Ostschweizerin pulsiert, ihre ungebrochene Lebensfreude, ihre positive Grundeinstellung, ihr unbändiger Wille werden für ihr Gegenüber im Gespräch quasi körperlich erlebbar. Eine Ausstrahlung, die auch ihren Mann Martin, seit 20 Jahren an Parkinson erkrankt, antreibt. Immer wieder lässt er sich von Claires Fröhlichkeit anstecken und zu Unternehmungen motivieren. «Sie ist mein bester Kumpel», sagt er.

Eine positive Einstellung hilft, die Probleme wegzustecken. So begeisternd die positive Einstellung von Claire Erne aber auch ist – sie kommt weder von ungefähr, noch wurde sie ihr einfach in die Wiege gelegt – und in den Schoß gefallen ist sie ihr gleich gar nicht. Die lebensbejahende Grundhaltung von Claire Erne ist vielmehr das Resultat eines jahrelangen Reifeprozesses, einer intensiven Auseinandersetzung mit dem «Problem Parkinson», vielen durchwachten Nächten, sorgengeplagten Tagen und letztlich einer konsequenten Anpassung ihrer eigenen Wertevorstellungen, Lebensideen und Begehrlichkeiten an die unveränderbare Diagnose ihres Mannes.

«Das Mögliche schätzen lernen und darauf verzichten, das Verlorene zu beweinen oder sich selbst des nicht mehr Möglichen wegen zu bedauern», beschreibt Claire ihre persönliche Strategie im Umgang mit einem an Parkinson erkrankten Partner.

«Es kostet mich enorm viel unnötige Energie, wenn ich damit hadere, dass ein geplanter Ausflug ins Wasser gefallen ist, weil Martin einfach einen schlechten Tag hat. Und er leidet dann auch, weil er sich die Schuld für meine trübe Stimmung gibt», erklärt Claire Erne.

«Im Gegenteil gibt es Martin und auch

mir viel neue Kraft, wenn wir, anstatt zu jammern, gemeinsam versuchen, aus dem «schlechten» einen «fast guten» Tag zu zaubern, indem wir eben das tun, was in der gegebenen Situation machbar ist: durchstehen, lesen, spielen oder zusammen einen leichten Spaziergang machen, zum Beispiel. Oder wir ruhen uns beide einfach mal



einen Tag lang aus und schöpfen Kraft für einen neuen Ausflug an einem der nächsten, hoffentlich wieder besseren Tage.»

Das Ändern der Lebensstrategie benötigt Zeit

Dieser gesunde Umgang mit den Unwägbarkeiten und Problemen des täglichen Lebens an der Seite ihres kranken Mannes schützt Claire Erne vor Überlastung. Wobei sie dabei auch auf die Kooperation, den enormen Kämpferwillen und den unge-trübten Humor ihres Mannes angewiesen ist. «Es gehören zwei dazu. Wir sind seit 44 Jahren verheiratet – seit 20 Jahren mischt (Herr Parkinson) auch mit», erklärt sie. «Gottlob konnten Martin und ich schon immer offen über alles reden, Probleme diskutieren, um eine gemeinsam tragfähige Lösung zu finden. Das und unser Humor helfen uns bis heute.»

Vor allem, wenn die Beziehung so schweren Belastungsproben unterzogen wird, wie es bei ihnen vor rund einem Jahr der Fall war. Damals ging es Martin so schlecht, dass Claire angesichts der physischen und psychischen Belastung fast keine Luft zum Atmen blieb. «Als die Medikamente, die Martin viele Jahre recht gut geholt hatten, aufhörten, richtig zu wirken, begannen für mich die schwersten Monate der letzten 20 Jahre», erinnert sich Claire. Die Umstellung auf Duodopa, die dafür nötige Entgiftung und Entwöhnung des Körpers von den bisherigen Medikamenten, der wochenlange Aufenthalt Martins in der nahen HUMAINE Klinik Zihlschlacht waren für den Patienten, aber natürlich auch für Claire brutal hart. «Selbst die Schwestern und die Ärzte hatten zwischendurch grosses Mitleid mit Martin», erzählt Claire mit Schaudern. «Doch als ich eines Tages sah, dass sich mein zuvor wochenlang an Bett und Rollstuhl gefesselter Mann nach einigen Tagen mit Duodopa plötzlich anschickte aufzustehen, konnte ich die erneute Chance in unserem gemeinsamen Leben kaum fassen.» Ein verständliches Aufatmen – doch wie hat Claire die Zeit davor überstanden, ohne zu zerbrechen?

Offenheit und ein gesundes Ich-Gefühl sind wichtig

«Wäre ich nicht von Beginn an so neugierig und interessiert mit Parkinson umgegangen, wie ich es bis heute tue, ich wäre schon längst umgeklappt», gesteht Claire. Sie und ihr Mann gehen offen mit der Krankheit um – ihre Freunde, ihre Bekannten und die Menschen in ihrem kleinen Dorf im Kanton St. Gallen wissen um Martins Leiden. «So entgehen wir vielem», weiss Claire. Kein Tuscheln hinter vorgehaltener Hand, keine falsche Scham, keine Geheimnisse. Zudem scheute sich Claire noch nie, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie engagiert sich in der Selbsthilfegruppe St. Gallen, diskutiert mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen, profitiert von deren Erfahrungen. Und Claire ist ein regelrechter «Fan» der von Rosmarie Wipf zusammen mit Parkinson Schweiz veranstalteten Angehörigenseminare.

«Von Rosmarie habe ich gelernt, wie wichtig es ist, ein gesundes Ich-Gefühl zu entwickeln, meine eigenen Sehnsüchte zu stillen, mir meine persönlichen Freiräume abseits von Parkinson und den damit verbundenen Sorgen und Ängsten zu schaffen»,



erzählt Claire. So geht sie regelmässig ins Aquafit, wandert, besucht das Seniorenturnen. «Ich bin der Typ, der sich den Stress durch Aktivität vom Leib schaufelt», schmunzelt sie. «Und wenn ich ganz müde bin, hilft es mir auch, mich einige Stunden bei der Lektüre eines guten Buches wegzudenken oder einige Minuten auf einer Kinderschaukel die Seele baumeln zu lassen.»

Auch der betroffene Partner hat ein Recht auf Freiheit

Zudem gesteht Claire auch ihrem Mann seine Freiräume und seine Selbstständigkeit zu. So hilft sie Martin nur insoweit, als sie ihn alles, was er kann, selbstständig tun lässt und ihm dennoch einen geregelten Tag als Rahmen bietet. Das steigert sein Selbstbewusstsein, und Claire vergeudet nicht unnötig Kraft für überflüssige Hilfestellungen. «Ich finde es wichtig und gut, dass Martin ab und zu alleine spazieren geht oder eine Velofahrt unternimmt. Das Handy hat er dann aber immer dabei, sodass er mich rufen kann, wenn er Hilfe nötig hätte», erklärt sie. Ein Verhalten, das Martin schätzt: «Ich schwärme für Geschichte, sortiere viele Informationen. Claire lässt mich das alleine tun. Freitags gehe ich nach Zihlschlacht, male, spiele und übe dort mit anderen. Das gibt mir Zuversicht, und Claire kann ihren (Frei-)tag nutzen, um frische Energie zu tanken. So bewahren wir uns beide die nötige Eigenständigkeit und fördern unseren gegenseitigen Respekt.»

Offenheit, gegenseitiger Respekt und das Zugestehen persönlicher Freiräume sind wichtig für jede Beziehung, unter der Erschwernis «Parkinson» noch mehr als sonst. Der für viele Menschen dafür nötige Reifeprozess sollte aber nicht alleine durchlaufen werden. Der Kontakt zu anderen Angehörigen und Betroffenen oder der Besuch eines Angehörigenseminars erleichtern den Weg – und schaffen die Basis, dass die Angehörigen ihren wichtigen Beitrag zur Lebensqualität des Betroffenen täglich leisten können, ohne sich selbst zu überfordern. ■