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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 126: Mobilität : mental flexibel bleiben = Mobilité : conserver sa souplesse mentale = Mobilità : preservare la flessibilità mentale

Artikel: Weg vom Schwierigen, hin zum Möglichen

Autor: Tobler, Sibylle

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815334

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: 09.01.2026

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

Weg vom Schwierigen, hin zum Möglichen

Nicht nur bei Parkinson kommt es drauf an, wie man die Dinge sieht, um mental flexibel zu bleiben. *Foto: Fotolia*

Wer lernt, die Wahrnehmung auf das zu richten, was motivierend und hilfreich ist – ohne Schwieriges auszublenden erfährt, dass oft mehr möglich ist als gedacht.

Herr Frei hat Parkinson – und einen Hund. Er liebt die Morgenspaziergänge mit seinem Hund. Bewegungsprobleme erschweren dies jedoch: Es geht lange, bis die Schuhe angezogen sind. Wenn der Hund voller Vorfreude wedelt, löst dies zusätzlichen Stress aus. Dadurch geht alles noch langsamer. Parkinsonbetroffene kennen solche Situationen, oder andere durch Parkinson veranlasste Sorgen: Man freut sich auf einen Ausflug, hat aber einen schlechten Tag. Man liebt die Arbeit, befürchtet aber, die Stelle aufgeben zu müssen.

Die Krankheit Parkinson kann man nicht bestimmen. Wohl aber, wie man gewissen Situationen begegnet. Wichtig ist, sich zu überlegen: Welche Sicht- und Denkweisen sind hilfreich und motivierend? Welche sind beeinträchtigend? Wie wirkt sich dies auf das Verhalten aus?

Die Wahrnehmung bestimmt das Tun

Einige Menschen denken: «Jetzt raubt mir Parkinson auch noch diese Freude.» Die Stimmung sinkt in den Keller. Problematisch wird es, wenn man darin hängenbleibt. Denn beeinträchtigende Wahrnehmungen blockieren den Zugang zu Ressourcen. Wer sich schlecht fühlt, hat keinen Zugang zum eigenen Erfahrungsschatz, zur Erinnerung, wie Schwierigkeiten früher gemeistert wurden. Ideen für Lösungen fallen einem dann einfach nicht ein. Mit gedämpfter Stimmung fehlt der erforderliche Schwung, um vorwärtszugehen. So wird das Handeln erschwert, und die Wahrscheinlichkeit sinkt, Erfolgserlebnisse zu haben. Dies stärkt beeinträchtigende Wahrnehmungen: «Ich habe es ja gewusst, mit Parkinson geht es nur abwärts.» So entstehen negative Spiralen,

TIPPS

um flexibel zu bleiben

- **Genau hinschauen: Was ist hier los?** Fakten sammeln. Nicht urteilen oder psychologisieren.
- **Einen «motivierenden Horizont» entwickeln.** Wozu lohnt es sich, vorwärtszugehen? Was macht mir Freude?
- **Regie übernehmen.** Wie will und kann ich hier aktiv werden?
- **Strategien entwickeln für schwierige Momente (präventiv).** Was hilft mir, mich aufzurappeln?
- **Fokus auf Motivierendes, Hilfreiches.** Aufsteller und Erfolgserlebnisse sehen. Ressourcen nutzen.
- **Offen bleiben.** Oft ergeben sich Ideen, Lösungen, neue Wege, wenn man offen bleibt.
- **Übung macht den Meister!** «Die Kunst ist es, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.» (Zitat von Winston Churchill)

die auf Dauer zum eigentlichen Problem werden.

Andere Menschen nehmen sich Zeit, erst einmal genau hinzuschauen: «Was ist hier eigentlich los?» Sie sammeln nüchtern Fakten: «Wo genau und wie entsteht Stress?» Sie klären: «Wie wichtig ist es mir, hier Lösungen zu finden?» Sie übernehmen die Regie und richten ihre Aufmerksamkeit auf das, was vorwärtsführt. «Welche Möglichkeiten gibt es hier? Wie kann ich hier (anders) vorgehen?» Im Fall des Spaziergangs mit dem Hund eignen sich etwa Schuhe, die sich leichter anziehen lassen, besseres Licht oder ein bequemer Stuhl. Oder die Medikamente könnten früher eingenommen werden.

Die Wahrnehmung lenken

Allein schon dieser Perspektivenwechsel – weg von dem, was schwierig ist, hin zu dem, was möglich ist – versetzt Betroffene in bessere Stimmung. Solche Menschen schöpfen Energie zum Handeln. Sie erinnern sich daran, wozu es sich lohnt, Schritte zu wagen, und was sie gewinnen können, wenn sie den Mut dazu aufbringen. Sie setzen Schritte um und erfahren, dass oft mehr möglich ist als gedacht. Erfolgserlebnisse motivieren sie, in anderen Situationen erneut so vorzugehen: Genau hinschauen, Blick auf neue Möglichkeiten, und Mut, Schritte umzusetzen. So entstehen positive Spiralen, die zu Ressourcen werden. Diese ermöglichen, mit – und trotz – Parkinson, Schwierigkeiten zu meistern, Erfolgserlebnisse zu erzielen und Lebensqualität zu gewinnen.

Die gute Nachricht: Man kann lernen, die Wahrnehmung zu lenken. Wer sich in mentalen Negativspiralen verfängt, kann sich entscheiden: «Ich will üben, anders wahrzunehmen, in der Folge anders zu handeln und so andere Ergebnisse zu erzielen.» Mental flexibel bleiben mit Parkinson heisst, zu verstehen und dieses Verständnis auf die eigene Situation zu übertragen. Ich kann Parkinson nicht wegzaubern, aber ich kann bestimmen, wie ich gewissen Situationen begegne. Immer wieder neu. In kleinen Schritten. Auf eine Weise, die zu mir passt, hinter der ich stehe, die mich motiviert und zugleich realistisch ist. Man kann jederzeit anfangen, dies zu üben. Am besten in Alltagssituationen. Wer dies übt, erfährt, dass oft mehr möglich ist als gedacht.

Diese Erfahrung führt zum Abbau von Stress, Angst, Frustration. Und sie stärkt Motivation, Zuversicht, Selbstwirksamkeit, das innere Wissen, dass man dazu beitragen kann, wie Dinge sich entwickeln. Das ist eine enorm wichtige Ressource, gerade im Umgang mit einer Krankheit wie Parkinson: Zu wissen und auch immer wieder zu erfahren, dass man die Regie übernehmen kann. Im Sinne des Sprichworts: «Ich kann den Wind nicht ändern, aber ich kann die Segel anders setzen.»

Dr. Sibylle Tobler

Dr. Sibylle Tobler

Autorin, Referentin, Beraterin, beschäftigt sich seit 1995 mit den Schlüsselfaktoren des erfolgreichen Umgangs mit Veränderung. Sie hat zu dieser Thematik promoviert. www.sibylletobler.com.

Foto: zvg

Neuanfang und Veränderung

Dr. Sibylle Tobler hat zwei Bücher zum Thema Veränderung geschrieben.

Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen

Klett-Cotta, 4. Aufl. 2015.
Coaching für den Neuanfang: An Veränderungen nicht zu leiden, sondern persönlich zu wachsen ist ein erreichbares Ziel.

Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen – oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern

Klett-Cotta, 1. Aufl. 2015.
Konkrete Hinweise und Erklärungen, wie ein Neuanfang trotz Stolpersteinen gelingen kann.