

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 9

Artikel: Porträt : wenn der Körper nicht mitmacht
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724949>

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: 29.11.2025

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

Porträt:

Wenn der Körper nicht mitmacht

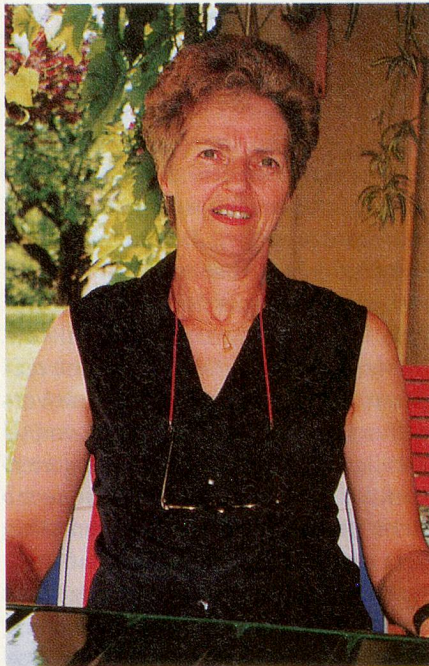
Von Esther Kippe

Turnen, Wandern, Tanzen, Skifahren – sportliche Aktivitäten spielten im Leben von Els Bichsel eine wichtige Rolle. Bis eines Tages, vor 17 Jahren, die Beine der jungen Familienmutter den Dienst verweigerten. Diagnose: Multiple Sklerose. Die sozial engagierte und künstlerisch begabte Frau musste in ihrem Alltag neue Schwerpunkte setzen.

Das passt vielleicht auch zu diesem Thema», meint Rolf Bichsel, während seine Frau kurz nach der Begrüssung in der Wohnung im zürcherischen Steinmaur in der Küche verschwindet. Er hält mir eine Einladung des Sportamtes entgegen: «Was der Sportler nicht kennt – Orientierungslauf im Rollstuhl». Ja, der Rollstuhl: Seit das Fahrzeug seiner Frau mit einem elektrischen Zusatzgerät ausgerüstet sei, seien sogar Spaziergänge bergauf und im Wald möglich, für dreissig Kilometer reiche die Batterie. Rolf Bichsel schmunzelt, wenn er über die Errungenschaft spricht, die seiner Partnerin wieder mehr Bewegungsfreiheit gebracht hat. Lachend weicht er mich auch in die Vorzüge der vierräderigen Gehhilfe ein, mit der Els Bichsel kurz darauf das Wohnzimmer durchquert. Trotz ihrer starken Gehbehinderung ist die 54-jährige MS-Patientin eine bewegliche Frau geblieben. Den Haushalt besorgt sie weitgehend selber, und als Vorstandsmitglied der MS-Regionalgruppe engagiert sie sich intensiv für andere MS-Patienten. Zusätzlich hat sie sich in den letzten Jahren zur Kalligrafin (Schriftkünstlerin) ausgebildet.

Im Schritttempo durchs Ziel

Sie sei glücklich, wenn sie ständig eine Aufgabe habe, die sie fordere, gesteht mir Els Bichsel, nachdem sich ihr Mann



Els Bichsel: «Die Krankheit hat mich gezwungen, innere Ruhe zu entwickeln.»

Foto: ki

diskret zurückgezogen hat. Jetzt zum Beispiel sei sie damit beschäftigt, das nächste Mitgliedertreffen der Multiple-Sklerose-Regionalgruppe vorzubereiten. Dreissig Patienten hätten sich angemeldet, alles ganz aufgestellte Leute. Zudem wolle die Kiwanis-Gesellschaft demnächst einen Ausflug machen mit MS-Patienten. Das alles müsse organisiert sein. «Und wir hätten auch gerne einen eigenen Invalidenbus für unsere Regionalgruppe. Dazu müssen die Mittel beschafft werden. Das bedeutet, Kontakte mit möglichen Sponsoren aufbauen.»

Einen Alltag, ohne ständig in Bewegung zu sein, hätte sich Els Bichsel auch früher nicht vorstellen können. Turnen, Wandern, Tanzen, Skifahren nahmen einen grossen Platz in ihrem Leben ein. «Und auch sonst war ich ständig auf Trab. Bis 1980. Als ich auf einem Orientierungslauf mit unserem elfjährigen Sohn durchs Ziel laufen wollte, war plötzlich ein dumpfes, fremdes Gefühl in meinem rechten Oberschenkel, und ich kam nur noch im Schritttempo vorwärts. Alle lachten. Im Schritttempo durchs Ziel, das war man von mir nicht gewohnt.»

Das dumpfe Gefühl im Oberschenkel verschwand zwar wieder, aber ein paar Monate später in den Skiferien wollten die Beine der damals 37-jährigen Familienmutter auf den Brettern einfach nicht mehr mitmachen. Eine gründliche neurologische Untersuchung brachte die Erklärung: Multiple Sklerose, eine entzündliche Erkrankung des Rücken- und Hirnmarks.

«Es hängt von mir ab»

«Wird mein Zustand jetzt immer schlimmer? Wie weit wird meine Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Wird die Krankheit auch meine geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen?» Bange Fragen beschäftigten Els Bichsel in den darauffolgenden Jahren. Oft habe sie mit dem Schicksal gehadert und gegen die innere Verbitterung gekämpft. Auch mit dem Freitod habe sie sich auseinandergesetzt, und schliesslich sei sie einer Sterbehilfeorganisation beigetreten. Daran denke sie heute kaum mehr.

1986 schloss sich Els Bichsel einer Selbsthilfegruppe von MS-Patienten an. «Alle ändern in der Gruppe waren schlechter dran als ich und hatten den-

Multiple Sklerose

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Erkrankung des Rücken- und Hirnmarks. Die Entzündung greift vor allem die Schutzhüllen der Nervenfasern an. Dies führt zu Leitungsunterbrechungen oder -verzögerungen für die Nervenimpulse. Die Auswirkungen können Lähmungen an Kopf, Rumpf und Gliedern sein. Die Sinnesorgane können in ihrer Funktion beeinträchtigt werden, ebenso innere Organe. Die Ursache der MS ist nicht bekannt. Die Krankheit beginnt meistens zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. Sie kann schubartig oder chronisch verlaufen.

Weitere Informationen:

Schweizerische Multiple-Sklerose-Gesellschaft SMGS
Brinerstrasse 1
Postfach
8036 Zürich

noch eine positive Lebenseinstellung. Dort wurde mir bewusst, dass das Leben trotz der Krankheit lebenswert ist und dass es von mir abhängt, was ich daraus mache.»

Für die Kalligrafie und für kunsthandwerkliche Arbeiten hatte Els Bichsel sich schon immer interessiert. Diesen Talenten begann sie sich nun intensiver zuzuwenden. Ganz besonders freute sie sich aber, als sie eine Teilzeitarbeit im Sekretariat einer Ehe- und Familienberatungsstelle übernehmen konnte. «Ich hatte mir immer vorgenommen, wieder berufstätig zu sein, wenn die Kinder erwachsen sind. Zehn Jahre lang habe ich das nun doch noch etwas ausleben können.»

Das Alter vorweggenommen

Inzwischen ist das Gehen an den Krücken mühsamer, die Anschaffung des Rollstuhls vor acht Jahren unvermeidlich geworden. «Vom Körper her bin ich zwanzig Jahre zu früh alt geworden», resümiert Els Bichsel. «Was andere ab siebzig erfahren, musste ich zwischen vierzig und fünfzig durchleben. Der Körper macht immer weniger mit. Das hat mich gezwungen, Ruhe zu entwickeln und andere Schwerpunkte zu setzen. Ich muss mit niemandem mehr in Konkurrenz treten.» Diesen seelischen Prozess bereits hinter sich zu haben, bringe auch ein Gefühl von grosser Freiheit und erlaube ihr, jene Seiten des Lebens zu pflegen, die ihr wichtig sind. Bis jetzt habe sie aber auch Glück gehabt. Mit Ausnahme der Beine könne sie alle Körperteile bewegen und fast alles selber machen, was kein freies Stehen voraussetzt.

Zu denken gibt ihr hingegen manchmal das Verhalten älterer Menschen. «Alle wollen möglichst gesund sterben, und viele haben ihre Agenda voller Fitnessprogramme. Kürzlich hat mir ein achtzigjähriger Bekannter nach einer Bergtour ganz aufgebracht geschildert, dass ihn sein Knie schmerze; als breche für ihn eine Welt zusammen. Und ich stand da mit meinen Krücken. Müsste nicht eine Wechselwirkung bestehen zwischen innerer Ruhe und Sport?»

Zur Krankheit stehen

Zwei- bis dreimal pro Jahr steht Els Bichsel im Auftrag der Multiple-Sklerose-Gesellschaft an Krankenpflegeschu-

len jungen Menschen im Rahmen der Ausbildung Red und Antwort. Diese Stunden erfährt sie als besonders bereichernd. «Die Schülerinnen und Schüler wollen alles wissen über die Krankheit und wie ich sie erlebe, auch über die Sexualität und die Darm- und Blasenfunktionen; da gibt's keine Tabus. Und ich kann ihnen ehrlich antworten. Daraus ergeben sich immer lebhaftere und offene Gespräche, die mir sehr viel Freude machen und von denen beide Seiten profitieren.»

Zu ihrer Krankheit zu stehen ist Els Bichsel nicht immer leicht gefallen. Weil die Ursache der Lähmungen nicht ersichtlich und nicht spürbar sei – im Gegensatz zu Lähmungen nach einem Unfall – machten MS-Kranke auch eine Phase der Scham durch. Diese habe sie schon vor längerer Zeit überwunden. Jetzt stehe ein weiterer Entwicklungsschritt an: mit dem Rollstuhl hinaus-treten – am «Orientierungslauf im Rollstuhl».

Trotz Einschränkungen immer in Bewegung: Els Bichsel im Einsatz für ein Patiententreffen.

Foto: rb



Älterwerden mit Humor

Das große Glück noch klein zu sein
 Sieht mancher Mensch als Kind nicht ein
 Er möchte, daß er ungefähr, so 15 oder 16 wär
 Doch schon mit 17 denkt er halt:
 Wer 18 ist, der ist schon alt
 Kaum ist die 20 dann geschafft
 Erscheint die 30 greisenhaft
 Dann erst die 40, welche Wende ...
 Die 50 ist beinahe das Ende
 Doch dann mit 60 peu à peu
 Schraubt man das Alter in die Höh
 Die 60 scheint noch recht passabel
 Und erst die 70 miserabel
 Mit 70 aber hofft man still:
 'Ich werde 80, so Gott will'
 Doch wer die 80 überlebt
 Zielsicher nach der 90 strebt
 Dort angelangt zählt er geschwind
 Die Menschen, die noch älter sind

Gedicht, kalligrafiert von Els Bichsel.