

# Wir tun, was wir vorher denken und fühlen! : Eine Herausforderung an Patienten und ihre Angehörigen

Autor(en): **M.O.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(1997)**

Heft 46

PDF erstellt am: **07.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815777>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Wir tun, was wir vorher denken und fühlen! – Eine Herausforderung an Patienten und ihre Angehörigen

### 1. Akzeptanz

Stellen sie sich vor, Sie seien mit einer Gruppe auf einer Bergwanderung. Ein starker Regen kommt auf. Sie werden durchnässt und beginnen zu frieren.



Wie würden Sie reagieren?

Ärgern Sie sich, weil ...

- Sie nass geworden sind («Dass mir das passieren kann?!»)
- Sie die Kleider wechseln müssen («Das hat mir gerade noch gefehlt!»)
- Sie oder Ihr Partner den Regenschutz zu Hause vergessen haben («Hätte ich nur...! - Warum hat er / sie nicht...?»)

Sie können sich also als **Opfer** der Situation oder gar als **Richter** der Beteiligten verhalten. Ein Teufelskreis an negativen Gefühlen, Reaktionen und Handlungen beginnt.

⇒ Sie sind auf dem besten Weg, sich selbst und Ihrer Umgebung die nächsten Stunden zu verderben!

Vielleicht stellen Sie sich besser die folgende Frage:

**Kann ich an der Situation etwas ändern?**

Sie haben die Chance, die Situation **wahr**-zunehmen und sich zu sagen: «Es regnet. Ich bin nass.»

Eine nützliche Folgerung daraus könnte lauten:

**Ich akzeptiere eine Situation, die ich nicht ändern kann.**

Mit dieser Einstellung werden Sie möglicherweise...

- gemeinsam eine Lösung finden
- einen Ort zum Trocknen der Kleider und einen Gasthof finden / Schwierigkeiten überwinden
- über die Situation lachen und sich selbst weniger wichtig nehmen
- die Stimmung Ihrer Mitwanderer positiv beeinflussen
- einen fröhlichen Abend erleben.

### 2. Fragen

Eine Empfehlung für Sie als Betroffene (Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen):

Beantworten Sie (wenn immer möglich zusammen mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner / Ihren nächsten Angehörigen, Betreuerinnen und Betreuern) folgende Fragen:

- Akzeptiere ich meinen Parkinson?
- Was ist gut daran?
- Welche Chancen haben wir, wenn wir bestehende Probleme und Konfliktpunkte anders als bisher, aktiv, positiv anpacken?
- Bin ich nur Opfer oder auch Täter?
- Bin ich als Patient vorwiegend (egoistischer) «Nehmer» oder auch «Geber» (gegenüber der / dem Partner / Partnerin und Betreuer / Betreuerin?)
- Bin ich noch ein interessanter Gesprächspartner, oder kann man mit mir nur noch über «meine» Krankheit reden?
- Vergesse ich den «P» hie und da, oder denke ich den ganzen Tag an «ihn»?
- Sehe/n ich / wir an gegebenen Si-



tuationen vorwiegend die negativen oder auch die positiven Seiten?

- Welches sind die zehn häufigsten Wörter in unseren Gesprächen? Gefallen sie uns?
- Sehe ich mein Glas halb voll oder halb leer?

### 3. Denkansätze

- Die Welt ist so, wie wir sie sehen.
- Unsere Gedanken und Worte prägen unser Fühlen und Verhalten.
- Gefühle erzeugen Worte – Worte erzeugen Gefühle.
- Positives Denken ist stärker als manche Medizin – Glaube versetzt Berge.
- Unangenehme Realitäten bleiben, positives Denken macht sie erträglicher.

M. O.

Die Illustrationen von Jürg Furrer stammen aus dem Buch «Positiv leben mit Parkinson» von Martin Ochsner. Herausgeberin ist die Interessengemeinschaft Patient im Alltag® (Schweizerische Parkinsonvereinigung / Roche Pharma (Schweiz) AG). Zu beziehen ist das Buch bei der SPaV-Geschäftsstelle, Postfach 123, 8132 Hinteregg, Preis Fr. 12.–, Telefon 01 984 01 69.