

"Ereignisse eröffnen neue Perspektiven"

Autor(en): **Pianca, Claudio**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 135: **Umfeld : die Beziehung Arzt - Patient = Entourage : la relation médecin - patient = Entourage : il rapporto medico - paziente**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034902>

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

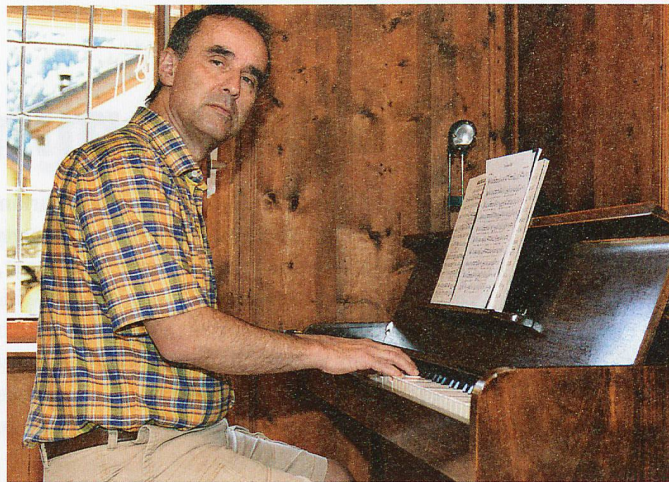
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Ereignisse eröffnen neue Perspektiven»



«Das Tanzen schafft emotionale Nähe zum Partner oder zur Partnerin»: Claudio Pianca tanzt einen Tango mit seiner Frau Loredana.

In einem Autoporträt beschreibt der Tessiner Psychologe Claudio Pianca, wie er auf die Diagnose Parkinson reagiert hat.



«Meine Leidenschaft für die Musik hat mir geholfen»: Claudio Pianca am Klavier. Foto: Kurt Heuberger

Vor rund einem Jahr hat mir der Neurologe in Anwesenheit meiner Frau eröffnet: «Sie haben Parkinson.» Im Jahr zuvor hatte ich den Arzt bereits wegen eines störenden Tremors an der rechten Hand und am rechten Bein aufgesucht. Doch die «unklare» Symptomatik hatte noch keine eindeutige Diagnose zugelassen, worauf ich die Praxis erleichtert verlassen hatte. Nun aber schien es keinen Zweifel mehr zu geben. Meine erste Reaktion: Überraschung und Ungläubigkeit. «Warum ich?» Doch die wichtigste Frage angesichts der Tatsache, dass Parkinson eine degenerative Erkrankung ist, die mit einem Dopaminmangel einhergeht, war: «Beeinträchtigt Parkinson auch meine kognitiven Fähigkeiten?» Denn meiner Frau waren in den letzten Jahren einige Veränderungen an mir aufgefallen: Beim Gehen zog ich die Füsse nach, ich sprach leiser, meine Schultern rundeten sich zunehmend nach vorne, zudem hatte sich meine Handschrift verschlechtert bis hin zum Gekritzeln.

Der Arzt verschrieb mir Sifrol® und Madopar® und erklärte mir dabei, dass die Parkinsonbehandlung mehr als zur Hälfte aus regelmässiger körperlicher Betätigung bestehe. Ich suchte Rat bei einem Spezialisten, den ich von der Rehabilitationszeit nach früheren Bypass-Operationen her kannte, und wollte wissen, mit welchen Übungen dem Fortschreiten der Krankheit am effektivsten entgegen gewirkt werden kann. Nachdem er sich informiert hatte, empfahl er mir spezifische Geräte, die geeignet sind, die Koordination zu trainieren: das Laufband, den Cross-Trainer und das Rudergerät. Zudem eine Gleichgewichtsübung, bei der ich die Balance auf einer instabilen Oberfläche aus Gummi halten muss.

Die Diagnose Parkinson zu akzeptieren war – und ist es immer noch – ein mühsamer, aber wichtiger Weg der persönlichen emotionalen und psychologischen

Verarbeitung, für die ich die Hilfe eines Psychiater-Kollegen in Anspruch nehmen musste.

Die grundlegendste Frage bleibt, wie man mit der Diagnose umgeht und wie schnell es einem gelingt, die eigenen Gewohnheiten umzustellen. Gefühls-mässig wird man vor die Wahl gestellt: Entweder man lässt sich gehen, wobei man von der Krankheit überwältigt wird, oder man sagt ihr den Kampf an. Man reagiert darauf mit Veränderungen, etwa indem man seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten umstellt und täglich trainiert. Das Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen, ist eine Aufgabe, die einem viel abverlangt. Doch Hartnäckigkeit, Entschlossenheit und ein starker Wille lohnen sich. Denn die Ergebnisse sind erstaunlich. Die medikamentöse Behandlung hat in Kombination mit körperlicher Betätigung eine spürbare Besserung herbeigeführt: Mein Gang ist entschlossener und das Füsseschleifen verschwunden, das Stimmvolumen hat sich normalisiert und meine Schultern haben sich wieder geöffnet. Dank der therapeutischen Unterstützung hat sich auch meine Gemütslage stabilisiert.

Ob wir unseren Lebensstil, vor allem unsere Gewohnheiten, ändern können, hängt von uns selber ab und davon, ob wir fähig sind, uns auch Momenten der Niedergeschlagenheit zu stellen. Aber das alleine reicht nicht. Die Liebe meiner Frau, mit der ich meine Ängste und Sorgen teilen darf, meine Leidenschaft für die Musik und der Entscheid, gemeinsam Tanzkurse zu besuchen, verhalfen mir zu einer besseren Lebensqualität. Ebenso halfen mir die

psychologische Unterstützung und medikamentöse Behandlung, meine Existenz mit neuen Augen zu sehen und die kleinen Dinge zu schätzen, die ich vor der Diagnose als banal abtat und denen ich kein Interesse schenkte.

Meine Leidenschaft für die Musik hat mir geholfen, sei dies zum Zeitpunkt der Diagnose, während der Rehabilitation oder in der Phase, in der ich lernte, meine Krankheit zu akzeptieren. Das Klavierspielen erzeugt positive Empfindungen und fördert die Feinmotorik von Händen und Fingern sowie die Koordination zwischen rechter und linker Hand, was ein Wohlbefinden entstehen und den Tremor komplett verschwinden lässt.

Einigen Quellen zufolge wirkt sich das Tanzen positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Deshalb besuchen meine Frau und ich einen Tanzkurs, in dem neben Tango weitere Tanzstile wie Mazurka, Walzer oder Boogie-Woogie geübt werden.

Das Tanzen schafft emotionale Nähe zum Partner oder zur Partnerin und fördert die Sozialisierung, indem es die Tanzenden zu koordinierten Bewegungen verpflichtet durch das Üben von Zusammen- und Auseinandergehen.

Das Konzept der Resilienz fasst das bisher Erlebte zusammen: Ereignisse – unseres Erachtens manchmal dramatische – können neue Perspektiven eröffnen, indem sie uns in Situationen hineinversetzen, die uns zwingen, unsere Gewohnheiten zu ändern. Paradoxerweise sind es diese aufgrund belastender Erfahrungen gemachten Veränderungen, die uns dazu führen, unsere Existenz aus einem ganz neuen, unerwarteten Blickwinkel zu betrachten, was unsere Lebensqualität bedeutend steigert.

Claudio Pianca, Psychologe FSP