

Parkinson für Anfänger

Aras wohnt in einem Land, das weit weg liegt von uns und viele nicht kennen. Sie ist Erzählerin und eine Blutsverwandte des Nachbarn von Herrn Parkinson, der wiederum bekannt ist mit Negrüj Tgovetla und vielen anderen seiner Zeit. Dass sie ausschließlich Märchen mit fragwürdigem Wahrheitsgehalt erzählt, stimmt einfach nicht, sondern ist Gerede von den einfachen Leuten im Dorf, die zuweilen bei ihren Erzählungen zugegen waren und staunten, wenn Aras düstere Geschichten vortrug, die ihnen mitunter auch den Schlaf raubten. So wie die Geschichte des Donnerkeils, der ohne weiteres die Welt spalten konnte, wenn er das wollte. Damit diese Geschichte möglichst viele Menschen erreicht, wurde sie an Aras weitererzählt mit der Auflage, nichts davon weiterzutragen, sondern mit dem Siegel der Verschwiegenheit zu behandeln.

Negrüj Tgovetla berichtet ihr von seinem Zwiegespräch mit Herrn Parkinson.

„Guten Morgen, haben Sie gut geschlafen?“, wollte Herr Parkinson wissen. „Huch, wer sind Sie“ erschrak Negrüj, „was machen Sie in meinem Körper? „

“Ich habe mich bei Ihnen einquartiert“ informierte ihn Herr Parkinson.

„Dann sehen Sie mal zu, dass Sie sich entfernen“ entgegnet Negrüj.

Geht nicht, würde ich gerne tun. Ich bin bei Ihnen, wo immer Sie sind. Mal helfe ich Ihnen, mal nicht. Auch ich benötige eine Pause, aber das kennen Sie ja“, sagt Parkinson vielsagend mit einem kaum erkennbaren Schmunzeln.

„Was meinen Sie? Wenn Sie mir helfen wollen, lassen Sie mich jetzt in Ruhe, ich habe zu tun“ .

„Damit wir uns nicht falsch verstehen. Mein Name ist Parkinson und habe mich in Ihrem Limbischen System eingerichtet. Dafür entschuldige ich mich, danke Ihnen aber auch für die Gastfreundschaft, schließlich lebe ich seit 6 Jahren in Ihrem Körper“ teilt Herr Parkinson ihm mit.

„Was reden Sie da, dass hätte ich wohl inzwischen bemerkt. Obwohl, mein Haus -und Hofarzt hat Sie bereits vor langer Zeit angekündigt, aber wie oft irren sich diese Halbgötter in Weiß? Ich habe den Gedanken nicht zugelassen. Auch jetzt, wo Sie in mein Leben knallen, habe ich Sie noch nicht akzeptiert, und wenn, dann als Gast, der sich auf der Durchreise befindet. Nun haben Sie meine Gastfreundschaft hinreichend strapaziert und nach Jahren der Untermiete würde ich Ihnen nahelegen, sich einem anderen Gastgeber zu empfehlen“, grollte Negrüj.

„Hätten Sie zugehört, wüssten Sie, dass ich nicht wechseln kann und will. Ich ernähre mich von Ihrem Dopamin, die Menge reicht mir zum Leben. Nur Sie müssen dieses Elixier ausgleichen, das ist ja wohl nicht Zuviel verlangt. Dieses wird von mir nicht vernascht, die Agonisten schmecken mir nicht. Zu bitter und überhaupt, warum sollte ich?“ erwidert Herr Parkinson.

Der Bericht von Negrüj wurde von Aras immer dann unterbrochen, wenn sie etwas nicht verstanden hatte. Er sprach eher leise und besonnen, seine von Parkinson geprägte schwache Stimme mühte sich ab, verfehlte aber nicht die Stärke im Ausdruck. Da Aras sich keinerlei Notizen machte, kamen ihm gewisse Zweifel, ob sie bei ihren Erzählungen einen gewissen Wahrheitsquotienten sicher stellte.

„Warum haben Sie sich für meinen Nachtschlaf interessiert“ wollte Negrüj wissen.?

„Weil Sie von mir ferngesteuert werden, je eher Sie das begreifen, desto einfacher wird's für Sie. Für eine Freundschaft sind unsere Positionen zu weit voneinander entfernt. Sehen Sie die Regierung, auch die findet keinen gemeinsamen Nenner. Gesunder Menschenverstand hat dort keine Chance, genau wie bei mir“.

„Sie schweifen ab“.

„Ich kenne Ihre Hirnareale besser als sonst jemand, und deswegen spaziere ich des Nachts durch Ihren Körper auf der Suche nach Dopamin und versuche dabei nicht, Ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Zum Beispiel letzte Nacht, habe ich mich Ihrer Skelettmuskulatur gewidmet und Ihnen, unabsichtlich, Schmerzen zugefügt. Sie hatten doch Schmerzen, und das Aufstehen fiel Ihnen schwerer als sonst? Ihre Muskelkrämpfe waren

schmerzhafter und die Zehen an den Füßen mutierten zu Krallen? Tschuldigung“.

„Ja, das kann ich bestätigen. Erst später konnte ich mich wieder normal bewegen.“

„Genau, das habe ich auch in die Wege geleitet“.

„Nun soll ich wohl dankbar sein? Das könnte Ihnen so passen“ empört sich Negrüj,

„Na ja, ich kann auch anders. *Erinnern Sie sich an Stefan?*

Mitten in der Nacht hörten Sie Ihren Nachbarn Stefan, gewaltbereit und betrunken, wie so oft, der mit dem Fuß so gewaltig gegen Ihre Wohnungstür trat, so dass Sie hochschnellten, um dem Weiteren Einhalt zu gebieten. Es war dunkel, Sie schrien so laut, wie ich Sie noch nie schreien gehört habe, jedenfalls nicht in unserer gemeinsamen Zeit. Mit diesem Schrei haben Sie auch Ihre Frau geweckt, die Ihnen mitteilte, dass Sie sich in Ihrem Wohnmobil in Kroatien befinden und Stefan nicht zugegen ist, davon abgesehen, dass es ihn nicht gibt“.

„Was, das waren auch Sie? Wie schäbig kann man sein und wie niederträchtig Ihr Handeln doch ist. Solche Freunde braucht niemand“ schimpfte Negrüj“.

„Wenn Sie es so sehen wollen. Sie und ich, sind sozusagen untrennbar miteinander verbunden. Sie machen es sich schwerer, wenn Sie versuchen, meine Teilhabe an Ihrem Leben zu verhindern. Ich habe Sie kennengelernt in all den Jahren, und ich kann sagen, Sie gefallen mir. Ich kann es mit Ihnen noch eine Weile aushalten“ sagt Parkinson.

„Sie, ich warne Sie. Ich weiß auch schon, wie ich mich verhalte, um Ihnen das Leben schwerzumachen“ droht Negrüj.

„Das tun Sie doch schon. Glauben Sie bitte nicht, dass mir nicht auffällt wie Sie regelmäßig die Medikamente und die Dosis ändern, um mich zu vertreiben? Ihre sportlichen Aktivitäten weiß ich zu würdigen. Schaffen Sie sich doch einen Hund an. Regelmäßige Spaziergänge sind gut für Sie. Gehen Sie tanzen, nehmen Sie am Leben teil, tun Sie so, als wäre ich nicht da“, ermutigt ihn Herr Parkinson.

Hier hakte Aras wieder nach und vergewisserte sich, ob sie Herrn Parkinson auch richtig verstanden hatte. Es war ihr Anspruch, sich so nah wie möglich an der Gegebenheit zu orientieren, schließlich hatte sie einen Ruf zu verlieren.

„Aber Sie sind da, und das nimmt mir manchmal meine Lebensfreude. Da fällt es mir schwer, Sie als ständigen Begleiter zu akzeptieren, zumal dieser Begleiter kein Verbündeter ist. Wie haben wir uns eigentlich kennen gelernt, oder sollte ich besser fragen wo? War es ein schlecht beleuchtetes Nachtlokal, ein Bahnhofsklo, ein Klassenraum, am Arbeitsplatz, im Supermarkt oder wo trifft man Ihresgleichen an? Was habe ich falsch gemacht, los, reden Sie“, forderte Negrüj ihn auf.

„Ich bin irgendwann aufgewacht und befand mich in Ihrem Organismus. Mehr möchte ich dazu nicht sagen. Außer mir waren zahllose Viren, Keime und andere Tunichtgute zugegen, einige blieben, einige gingen. Wäre ich gegangen, hätte jemand anderes meinen Platz besetzt, oder auch nicht. Wer weiß. Hättest du lieber einen Keim“? fragt Parkinson

„Du übler Geselle, was fällt dir ein, mich zu duzen? Obwohl, wenn ich dich auch duze, kann ich dich besser beleidigen. Du A..... hört sich besser an als Sie A.....“

„Armleuchter“?

„Nein, schlimmer“. War die Antwort.

„Als du bei mir eingezogen bist, hatte ich kleine Stolperer bei den abendlichen Spaziergängen, besonders bei Kopfsteinpflaster. Das habe ich dir noch verziehen. Erst spät habe ich sogenannte Agonisten bekommen, gering dosiert, und keine zunächst erkennbaren Nebenwirkungen. Dann geschah etwas Merkwürdiges. Ich stellte fest, dass sich mein Fahrverhalten änderte. Mein geliebter Dienstwagen war mir zu schnell geworden. Ich ignorierte fortan seine Anwesenheit und stieg um auf den Firmeneigenen Smart. Was für eine Wohltat. Ich stellte fest, dass Autofahren nicht wie bisher auch eine angenehme Auszeit sein kann, sondern ein erheblicher Stressfaktor. Immer mehr wurde ich zum Langsamfahrer, der bei Tempo 100 auf der Autobahn feuchte Hände bekam. Meine Frau duldet das Langsamfahren bis zu dem Zeitpunkt, als wir mit unserem Wohnmobil im Weserbergland reihenweise von 40tonner LKW überholt wurden, manche hupten sogar und machten unanständige

Handzeichen. Seitdem bin ich eher der Spezialist für Einparken. Immerhin“, meint Negrüj.

Warst du in deinem Leben mal auf Mallorca, der beliebtesten Ferieninsel der Welt? Du wolltest dem heimischen Wetter ein Schnippchen schlagen und dem vermeintlichen Winter entfliehen. Das ist nur teilweise gelungen. Zwar bist du auf der Baleareninsel gelandet, musstest aber feststellen, dass es dort nicht nur kalt war, sondern die Temperaturen von einem Dauerregen begleitet wurden. Und da warst du in der gleichen Situation wie ich, du konntest nicht raus. Verstehst du, was ich dir damit sagen will?“

„Woher weißt du das alles“? fragt Negrüj.

„Schon vergessen, ich war bei dir und habe das alles miterlebt.

Also nochmal, verstehst du was ich meine? Seinerzeit kamst du nicht von der Insel, ich komme nicht aus deinem Körper. Wir waren beide wie Gefangene, in gewissem Sinne. Das meinte ich“, raunt Parkinson zurück.

Mit dem Unterschied, dass du wohl nach einer Woche nicht weichen wirst“.

„Nicht weichen kann“, korrigiert Parkinson.

Weißt du noch, wie du deinen Urlaub trotz des Unwetters zu einem guten Ende führtest?

„Ja, ich habe statt Wanderungen meine Aktivitäten nach innen verlegt. Wie viele andere Reisende auch. Dort gab es einen Billardtisch, Dart und andere Freizeitangebote. Ich habe mit anderen Reisenden das Beste daraus gemacht.

„Kannst du das letzte bitte wiederholen?“, forderte Herr Parkinson ihn auf?

„Du hörst nicht zu, ich sagte: Ich habe das Beste daraus gemacht“!

„Siehst du, genauso sollten wir es tun. Ich will dir nichts Böses, muss aber auch leben. Wenn wir uns verstehen, können wir noch lange Zeit zusammenleben“, resümiert Parkinson.

Hm, machte Aras, öffnete das geschlossene Fenster und betrachtete ihren Gast eindringlich. Negrüj hingegen schickte sich an, mit seinem Bericht fortzufahren, wurde jedoch jäh von ihr gestoppt. Dieser Parkinson, wollen Sie sich etwa mit dem verbünden? Als Erzählerin hat mein Wort Gewicht und ich könnte ihn in meinen Erzählungen stärker verunglimpfen. Wenn

die Bösen Geister ihre Gesichter offenbaren, ist es an der Zeit, ihnen die Maske vom Gesicht zu reißen. So richten sie weniger Unheil an, glaubt Aras.

Die Tage waren in den Herbst vorgerückt und Aras schloss das Fenster, stellte eine Kerze auf den Schemel, die das Zimmer aber nur spärlich erhellte. Der Duft des Lichtes verbreitete sich im Raum. Ihre knochigen Finger, die leicht gekrümmte Nase und besonders ihre nach vorn gebeugte Körperhaltung erinnerten unweigerlich an Figuren, die wir aus Märchenbüchern kennen und als Kinder fürchteten.

„Als ich begann, Medikamente einzunehmen, um die Krankheit besser zu kontrollieren, geriet ich an Ärzte mit recht unterschiedlichen Auffassungen von Therapieformen. Einer empfahl mir mit den Medikamenten zu warten. Der nächste vertrat die Auffassung, gleich entsprechend hoch zu dosieren, wieder einer meinte, man sollte die Medikation beobachten und ständig variieren, so dass man eine Basis schafft“.

Ja, ich erinnere mich noch daran. Sie haben einiges probiert, aber auch die unterschiedlich starken Nebenwirkungen kennen gelernt. Besonders die Erschöpfungszustände machten mir zu schaffen, weil diese nicht vorhersagbar waren und sich so auswirkten, dass ich meine Augen nicht offenhalten konnte. Erst später wurde mir klar, dass mein Verlangen nach Glücksspielen zunahm. Gemeint ist nicht der gemütliche Pokerabend im Kreise guter Freunde, sondern dass ich krude Gedanken hatte wie z.B. das Pokern professionell zu betreiben, als Job quasi. Obwohl ich nur selten einen Pokerabend als Sieger verließ, war ich der Meinung, hohe Geldbeträge mit diesem Glücksspiel erwirtschaften zu können“.

Aras schüttelte verständnislos den Kopf. Sie hatte viele Suchtkranke kennengelernt in ihrem Leben. Alkoholiker, Drogenabhängige, die es nicht lassen konnten, ganz zu schweigen von den zahlreichen Rauchern, die sich heute noch für Genießer halten, anstatt sich einzugestehen, dass sie ganz einfach nur suchtkrank sind. Sie würden auch ein Hanfseil rauchen, wenn man Nikotin hinzufügt.

„Weitere Nebenwirkungen sind Muskelkrämpfe, die sich ähnlich wie schmerzhafte Wadenkrämpfe im ganzen Körper verteilen“ erklärt Negrüj, “plötzliches Einschlafen, Erbrechen, Verstopfung und Magenschmerzen,

Aggression, Essattacken, Apathie und Angstzustände sind ebenfalls auf der Liste. Du hast mein Leben in Brand gesetzt“!!!

Herr Parkinson murmelte leise, dass ihm mehr oder weniger all diese Nebenwirkungen vertraut seien. Negrüj wurde wütend, „Ja äußere dich mal dazu. Was sagst du dazu? Alles nicht so schlimm, oder was sagst du dazu. Ich bin sehr gespannt“.

Nach einem Räuspern, einem leichten Husten, musste Herr Parkinson durchatmen, aber dann holte er umständlich zu einem Monolog aus, der versöhnen sollte. „Ähem ja, das ist so, das ist die Krankheit, die auch ich nicht heilen kann. Aber ich sage mir, dass ich nur ein Leben habe und versuche, dieses zu leben, mit allen Widrigkeiten. Ich kenne niemanden, der alle Nebenwirkungen hat. Aber es gibt viele Möglichkeiten, sich der Krankheit entgegenzustellen. Wie schon gesagt, Bewegung hilft, das Fortschreiten der Krankheit zu entschleunigen. Ich gehe jeden Tag etwa einen Kilometer spazieren, das hilft mir bereits. Neulich hörte ich von einem Tischtennisverein, der eine Unterabteilung für Parkinsonerkrankte anbietet, sogar Trainerstunden sind vorgesehen“.

Jetzt schaltete sich Negrüj wieder ein. „Da bin ich bereits seit drei Jahren Mitglied und stimme dir ausnahmsweise zu“. Etwa zwanzig von Parkinson Betroffene kämpfen an der Tischtennisplatte wie die Löwen. Man sieht es nicht jedem an, aber manchen schon. Aber, alle kämpfen zusammen und die „Moral der Truppe“ ist faszinierend.

Bots singt, „wir kämpfen zusammen, nicht allein“!

Dennoch, manchmal fühle ich mich unendlich einsam, da ist keiner zum Reden, keiner der Lust hat, sich mit mir zu treffen. Schon die Frage „wie geht's dir heute“ kann nicht wahrheitsgemäß beantwortet werden. Wenn ich dann sage, heute ist nicht mein Tag, ich habe starke Schmerzen in den Beinen, meine Nackenmuskulatur krampft, und ich fühle mich schwach. Darüber hinaus macht meine Verdauung mir zu schaffen, der aufrechte Gang ist fast nicht möglich, gerade sitzen ein Unding.“

Also, wie es mir heute geht? Gut, ich habe lange geschlafen, ausgiebig gefrühstückt und plane für den Nachmittag eine Radtour mit meiner Frau. Das hört man als Gesprächspartner lieber. Wenn ich mir vorstelle, dass ich ständig einen Schwall mit einer zu Schau getragenen Leidensmiene erdulden muss, verstehe ich sehr gut, dass sich Freunde seltener melden.

Man kann Anteil nehmen, aber nicht helfen“. Hilflosigkeit bezeichnet diesen Zustand am besten.

„Hier muss ich dich unterbrechen, so ist es nun auch nicht“ protestiert Parkinson energisch. „Richtig ist, dass du weniger unternimmst, aber das liegt nur an dir. Du musst dich selbst motivieren. Erwarte nicht, dass deine Freunde sich aus Mitleid melden. Das willst du doch auch nicht, oder? In einer Partnerschaft auf Augenhöhe ist es wichtig, dass auch du proaktiv handelst. So funktioniert Freundschaft, es ist ein Geben und Nehmen.

Richtig ist aber auch, dass diese Erkrankung mir die Lust auf Freizeitaktivitäten verhagelt. Ich bin oft lustlos und interessenlos, gleichgültig anderen gegenüber, und natürlich mir selbst gegenüber. Oft habe ich mich gefragt, ob es ein Fehler war, die Firma zu diesem frühen Zeitpunkt abzugeben. Ich weiß es nicht, kann aber sagen, dass es nichts Schöneres gibt als einen ausgefüllten Arbeitstag. Aber ich erinnere mich auch, dass mir manchmal die Arbeit und die Verantwortung über den Kopf gewachsen sind.

Aras zündete eine weitere Kerze an, die sie zu der anderen, die schwächelnd auf dem Schemel ums Überleben kämpfte, platzierte. Ja, wer mit Herrn Parkinson unterwegs ist, braucht einfach mehr Zeit für sich. Man kann mit Parkinson auch alt werden, wenn weiter nichts hinzukommt, meine Aras. Und diese Lebenszeit könnte doch vielfältig genutzt werden.

Negrüj spürte, wie er langsam müde wurde und sich nach seinem Bett sehnte. Es war aber noch früher Abend. Herr Parkinson meinte, dass es vielleicht lohnen würde, das Gespräch weiterzuführen. Plötzlich erinnerte er sich an Momente, in denen er zu einer guten Zigarre griff, wozu sich ein Glas Whisky gesellte und er den Abend auf diese Weise ausklingen ließ. Die Frage, ob und wie unvernünftig dieses Unterfangen ist, blendete er aus. Er erinnerte sich, dass ein Neurologe ihm gesagt hatte, dass wenn er den Alkohol verträgt, nichts gegen ein Gläschen zu sagen ist.

Negrüj setzte diesen Plan beherzt um und suchte sich im Stadtpark eine ruhige Bank und hing weiter seinen Gedanken nach. Er war wieder einmal erstaunt, wie mild doch die dominikanischen Handgerollten ihr Aroma verbreiteten. Die Kombination mit einem kleinen Glas Whisky machte den Abend perfekt und von Müdigkeit konnte keine Rede mehr sein. So zogen die Gedanken an ihm vorbei, das ganze Leben präsentierte sich wie ein

alter Kinofilm mit seiner unglücklichen Schulzeit, dem Arbeitsleben, dann die Studentenzeit, und das Leben als Selbständiger, bis zum heutigen Tage. Erschrocken nahm er zur Kenntnis, dass die Zigarre halb runtergeschmaucht war und auch das Gläschen hatte sich geleert. Herr Parkinson hatte sich nicht mehr gemeldet. Mit kleinen Schritten verließ er den Park und suchte, jetzt wo er seinen Seelenfrieden gefunden hatte, sein heimisches Bett.

Es war kurz nach Mitternacht, als der Anruf aus der Zentrale kam. Man erwartete von mir, umgehend den Marktplatz aufzusuchen, um eine Katastrophe zu verhindern. Ich diskutierte lautstark mit dem Einsatzleiter, bis meine Frau mich wieder einmal aus dem Traum riss. Der Rest der Nacht blieb ruhig.

Für diese Erscheinungen war Herr Parkinson zuständig, aber die Diversität der Medikamente, die einzunehmen waren, die möglichen Wechselwirkungen und die Tagesform gestalten einen bunten Cocktail an Verhalten, ungewöhnlichen Gangarten und natürlich dem Wohlbefinden. Herr Parkinson meldete sich prompt. Er versuchte, mir das Aufstehen zu erleichtern, in dem er von sonnigem Wetter sprach und so versuchte, mich zu motivieren. Wärest du gestern doch nur früher zu Bett gegangen, hättest du es jetzt leichter, es ist nicht die Schuld des Alkohols, sondern des Säufers.

Nach dem Frühstück kontrolliere ich meine Medikamente. Es sind neun an der Zahl, und 17 nehme ich täglich davon ein. Es ist mein Ziel, das eine oder andere abzusetzen, oder zumindest zu reduzieren. Nicht einfach, alles muss dokumentiert und diskutiert werden. Demnächst wieder zwei Wochen im Klinikum, alle Einstellungen werden überprüft und optimiert. Mal schauen.

Seit 2017 wohnt Herr Parkinson nun bei mir, bzw. in mir. Anfangs hatten wir eine gute Zeit. Die Diagnose war zunächst schlimmer als die Krankheit selbst. Die Flucht in die Vergangenheit war nicht möglich. Langsam verteilte sich die Krankheit im ganzen Körper und Herr Parkinson forderte seinen Tribut, ein Prozess, der Jahre dauert, Aber dennoch, wenn ich brav meine Medikamente schlucke, komme ich relativ gut durchs Leben.

Also, runter vom Sofa, die Wanderschuhe an, und beginnen Sie so gut Sie können mit einem täglichen Sportprogramm, denn heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens. Wagen Sie den Aufbruch – Aufbruch bedeutet, eine Bresche in die Mauer zu schlagen, wandern Sie mind. einen km, täglich. Die Wege werden ihre Aufgabe erfüllen. Nehmen Sie Herrn Parkinson mit und schütteln ihn ordentlich durch. Er wird es Ihnen danken.

Wir können Parkinson nicht heilen, aber wir können versuchen, durch sportliche Aktivitäten, ihn aufzuhalten und den Prozess entschleunigen. Doch je mehr wir uns mit Parkinson beschäftigen, desto größer wird die Angst. Angst ist irrational, und überflüssig. Wenn die Angst vor der Tür steht und du den Mut hast, die Tür zu öffnen, wirst du sehen, dass niemand davorsteht.