



Martin Klawitter

Mein Leben mit Parkinson

Wider die
Fesselung des Ich

URACHHAUS

Martin Klawitter

Mein Leben mit Parkinson
Wider die Fesselung des Ich

Über das Buch

Braucht es noch ein weiteres Buch über Parkinson? Die Antwort ist ein eindeutiges Ja, denn Martin Klawitters Gang durch seine Erkrankung weist vielen von Parkinson Betroffenen und ihren Angehörigen neue Wege auf. Lebendig beobachtend und reflektiert beschreibt er seine individuelle Auseinandersetzung mit der Erkrankung vom Moment der Diagnose an.

Klawitters Weg des Annehmens, Übens und Verstehen-Wollens geht weit über einen rein privaten Ansatz hinaus - und wird vielen Betroffenen und Angehörigen dabei helfen, das zu überwinden, was ihnen als unvermeidliche Sackgasse erscheint.

Ein bewegender Erfahrungsbericht voller Positivität und Vertrauen.



Martin Klawitter wurde 1961 in Essen geboren und besuchte in Bochum die »Waldorfschule Ruhrgebiet«, wo schon früh der Wunsch entstand, selbst Waldorflehrer zu werden. Er studierte Germanistik und Geschichte in München und schloss nach der Referendarzeit die

Ausbildung zum Waldorflehrer in Stuttgart an. Als Gastdozent für das Fach Deutsch in der Oberstufe ließ er hier den Kontakt zur Lehrerausbildung nicht abbrechen. Martin Klawitter unterrichtete bis 2016 an der Waldorfschule Gutenhalde, bis seine Parkinsonerkrankung es nicht länger zuließ. Er lebt in Filderstadt bei Stuttgart.

Martin Klawitter

Mein Leben mit Parkinson

Wider die Fesselung des Ich

Urachhaus

Inhalt

Vorwort

Die Mutter als Vorbild im Umgang mit Parkinson. Erste Fragen

»Boah, riecht dat!«

Zwischenruf aus der Bedrängnis: Über die Angst

Hänseln gilt nicht, da hat Gretel etwas dagegen - oder: Die Farben der Nacht

Die Diagnose - Ausbruch der Krankheit

Felsenfest

Sonnenaufgang

Briefe an Siegrid I: Lebenskrise und Wirklichkeit des Wortes

In der Parkinson-Spezialklinik

Briefe an Siegrid II: Paul Celan »SPRICH AUCH DU«

Picasso bringt es auf den Punkt

Der Königsweg zum Turm - Fragen an das Bild

»Ich bin nicht allein, ich darf jetzt selbständig sein.« - Einsam-Sein als Voraussetzung

Der übende Mensch

Musik. Orpheus. Heilung.

Parkinson und die Anforderungen an das soziale Umfeld

Briefe an Siegrid III: Von der Ichkraft

Holly, oh Holy - Der Spatz in der Hand

Weckruf der Botschafter

Die Filderklinik - Ort des Heilens

Ausklang

Verwendete und weiterführende Literatur

»Ich habe viele Jahre damit verbracht, zu lernen, wie man das Leben repariert, nur um schließlich entdecken zu müssen, dass das Leben gar nicht kaputtgegangen ist. In jedermann und in allen Dingen ist der verborgene Same einer größeren Ganzheit vorhanden. Wir dienen dem Leben am besten, wenn wir diesen Samen gießen und uns mit ihm anfreunden, wenn wir hinhören, bevor wir handeln.«

Rahel Naomi Remen, Ärztin¹

1 Remen, Rahel Naomi, *Aus Liebe zum Leben*. Krugzell
⁵2013, S. 251.

Für Gabriele

Vorwort

Bedarf es wirklich noch eines Buches über Parkinson? An Erfahrungsberichten betroffener Patienten mangelt es ja nicht. So hat etwa der Theologe Jürgen Mette ein lesenswertes Buch unter dem originellen Titel *Alles außer Mikado* veröffentlicht. Einblicke in das Patientenschicksal geben auch der Briefwechsel *An meinen Parki* von Maria-Luise Winkler Vonmetz oder die Erzählungen des ehemaligen SWR-Moderators Matthias Holtmann, die er unter dem Titel *Porsche, Pop und Parkinson* veröffentlicht hat und darüber hinaus mit vielen Lesungen zum Thema seiner Krankheit aus eigener Erfahrung informiert.

Parkinson hat auch mein Leben verändert. Im ersten Schritt habe ich mein Deputat als Lehrer reduziert, doch sehr bald schon musste ich mich im vollen Umfang aus der Schule und meiner beruflichen Tätigkeit als Oberstufenlehrer zurückziehen. Das war ein schmerzhafter Schritt, und ich vermisse die Arbeit mit den Jugendlichen heute noch, ebenso wie das wertvolle Kollegium. Aber ich kann es nicht mehr leisten.

Parkinson heißt: Alle Tätigkeiten brauchen mehr Zeit, da die Bewegungsabläufe beeinträchtigt sind. Der freie Gang des sonst so bewegungsfreudigen Sanguinikers ist zeitweise in eine Kleinschrittigkeit gepresst - oder in den bewegungsunfähigen Zustand des »Einfrierens« geworfen. Dann stehe ich erstarrt und verwurzelt auf der Stelle, ohne die Möglichkeit fortzukommen. Nur Geduld und Ruhe helfen mir dann, um die langsame Auflösung der Situation nicht zu behindern. Das kann auch nachts passieren, wenn

ich mich in ein anderes Zimmer bewegen möchte, weil ich im Bett nicht mehr liegen kann. Dann stehe ich plötzlich wie verwurzelt im dunklen Gang und komme weder vor noch zurück. Langsam überkommt mich wieder der Schlaf, ich wanke, merke, dass ich zu fallen drohe, werde schlagartig wieder wach - aber noch immer, ohne mich fortbewegen zu können. Das Pendel schlägt erneut in die andere Richtung aus, mich verlässt die Kraft, bei Bewusstsein zu bleiben - und damit in der Aufrechten, ich drohe zu kippen ...

All das sind Momente der kleinen Einweihung, wenn ich den Körper nicht wie gewohnt als Instrument zur Verfügung habe. Da werde ich sprachlos. Vor Schreck, oder die Angst schleicht sich an und will groß werden. Sprachlos vor Verlust und Trauer. Ich habe viel an Selbstverständlichkeit verloren, auch im Umgang mit meiner Familie. Das Leben will hier von uns die Wandlung sehen. Und diese Verwandlung muss und möchte ich auch gestalten.

Dazu stellen sich auch für mich wie für die meisten Parkinsonpatienten Veränderungen im Seelischen ein. Stressanfälligkeit, Überforderung, Sicherheitsbedürfnis oder das Umgehen mit der Angst, die ein treuer Begleiter geworden ist und mich stets als heldenhaften Prinzen sehen möchte. So droht sich der Lebenskreis zu verengen, wenn man nicht bewusst dagegen angeht und sich auf verschiedenen Ebenen weitet, öffnet und verlebendigt. Lasse ich diese Weitung, Öffnung, Verlebendigung aber zu, können sich unerwartete Entwicklungen ergeben:

Parkinson gibt die Möglichkeit einer
Fragestellung an die innere Vertiefung.
Existenziell.

Ich kann im Außen nur bestehen, wenn ich bewusst ein Innen gestaltet habe. Darauf möchte ich die Aufmerksamkeit mit dieser kleinen Schrift richten. Hier beginnt meine Suche. Ich ahne einen inneren Reichtum, den ich erwecken möchte. Gibt es da einen Weg?

Für diesen Schritt auf das Innen zu möchte ich Mut machen und Parkinson als individuelle Chance verstanden wissen. So hat meine eigene Schwäche zum Beispiel den Blick für den Mitmenschen verändert. In gewisser Weise bin ich heute auch meinen Schülern näher denn je. Hier liegen die Möglichkeiten für einen neuen Weg. Um Spuren meiner Suche im Grenzgebiet oder schon im Neuland wahrzunehmen, möchte ich Sie als Lesende herzlich einladen, Ihnen Einblicke gewähren. Es ist in diesen Lebenssituationen immer ein individuelles Gehen, aber auf die zu entwickelnde Kraft und die neuen Fähigkeiten kommt es an. All dies sind Spuren auf dem Weg ins Offene.

Möge die kleine Schrift Sie anregen, Fragen an das eigene Leben zu stellen, aus denen Handlungsimpulse erwachsen.

Martin Klawitter
Juli 2022

Die Mutter als Vorbild im Umgang mit Parkinson. Erste Fragen

» *Wie, bitte, geht Überleben?*«

»*Instinktiv, aus der gegebenen Situation heraus. In der Not entsteht Lebenskraft, innere Ruhe, Distanz zur zivilisierten Welt.*«

»*Überlebenskunst hat also nichts mit Weisheit zu tun?*«

» *Viel mehr mit Übersicht und Selbstvergessenheit zu tun. (...) Es lohnt sich, sein Leben in Frage gestellt zu sehen: ein Zustand, den wir im Rückblick als Wiedergeburt erleben.* «

Der Polarforscher Frank Wild in dem gleichnamigen Roman von Reinhold Messner.²

Nach einer langen Autofahrt erreichen wir hinter Hamburg Richtung Norden fahrend eine Landschaft ohne Hügel. Weite Flächen umgeben uns, begrenzt vom Horizont, immer wieder Kühe in Schwarzweiß auf den grünen Wiesen. Und dann kommt endlich der Deich mit den Schafen - und damit unsere Gewissheit: Dahinter ist nur noch das Meer. Die Fähre bringt uns schnell auf die Insel Amrum - und spätestens hier quillt das Kinderherz über. Denn in den Amrumer Sommertagen lebt etwas Besonderes. Unvergessen die Weite des Kniepstrandes - wüstenähnlich - kilometerweite Offenheit von Sand, Meer und ein blauer Himmel über uns. Möwengeschrei. Das will und werde ich später mit den eigenen Kindern auch erleben. Unvergessen aber auch Mutters eigenartiger Gang auf dem Sand. Unbeweglich in den Knien läuft sie wie ein Storch im Fischsalat neben mir.

Heute - Jahrzehnte später - habe ich die Gewissheit: Das war ein erster verdeckter Hinweis auf die später diagnostizierte Krankheit: Morbus Parkinson. Als die Krankheit bei meiner Mutter Elisabeth ausbricht, ist sie nach dem Tod des Vaters alleinstehend und bereits im 66. Lebensjahr. Nach den goldenen Jahren, in denen die Medikamente ihre ganze Wirkung entfalten konnten, schreitet Mutters Krankheit in ihrer Symptomatik rasch fort. Ihr Lebensradius wird enger, ihr Körper in die der Krankheit eigenen Haltung gezwungen, begleitet von einem erheblichen Tremor. Alltägliche Verrichtungen werden mühsam und brauchen mehr Zeit, das Leben fordert ihre ganze Kraft.

Mutter lebt auch in und mit ihrer Literatur, vor allem in den Märchen, die sie auswendig vorträgt bei Gelegenheiten im Kindergarten oder des Altersheims, in dem sie lebt. Natürlich führt sie einen Literatur- und einen Sternenkreis, arbeitet bei der Heimführung als Vertreterin der Mitbewohner mit und begleitet Menschen auf ihrem Weg des Sterbens. Schwellenarbeit. Und bei alledem gibt sie ihrem Tun eine erlebbare Würde, die ihren Ursprung in der ihr eigenen, inneren Haltung hat: »Ich lasse mich nicht gehen!«

Sie sieht auch äußerlich nicht vernachlässigt aus, sondern auffallend gepflegt. Als wolle sie gegen den körperlichen Zerfall, gegen die Versteinerung ein Zeichen setzen. Diese innere Kraft hat mich stets sehr beeindruckt. Ja, Mutter war mir gerade in ihrer Not, die sie zu gestalten wusste, ein einprägsames Vorbild! Vieles habe ich mir von ihr anschauen können.

Selbst im Todesmoment wird ihre Kraft noch spürbar. Ihr Wunsch, noch einmal vom Krankenhaus in das Zimmer im Altenwohnheim gehen zu dürfen, wird ihr gewährt. Mutter wartet offensichtlich, bis ich von meiner

Klassenfahrt zurückkomme, und mit Stefan, meinem älteren Bruder, den schrittweisen Prozess in den Tod begleiten kann. Mutter zeigt uns das Sterben und den Tod. Am Nachmittag, bevor der Sterbeprozess einsetzt, noch einmal ans Feld fahren und das späte Sonnenlicht sehen, so ihr Wunsch. An der Hecke reifen schon die Brombeeren, Mutters Mund öffnet sich willig, um die tiefblaue Frucht ein letztes Mal zu genießen. Irdische Kost.

Aus einer Begegnung mit Mutter in ihrem letzten Lebensabschnitt:

*Noch einmal
den weißen Schmetterling im warmen Sonnenlicht
aufsteigen sehen*

*Noch einmal
der Zartling vom vorgewölbten Duft der pochenden
Herzblume
gefangen*

*Denn nur er hat den Fühler der
die Blumenworte ertastet
den Text aufschließt
in seinen Sinn tritt*

Lass uns nur noch einmal die Zeilen lesen -

*Aber dein Kopf nickt dem Tod zu
Sekundenschlaf jäher Riss
eingefallen um nach hinten zu hören
Wer sucht dich auf?
Wer bereitet dich vor?
Lies Mutter
sprich die Märchen
denn jetzt geht es um alles -*

(2009)

Später sitzen wir am Sterbebett, wir Brüder sprechen Gedichte, die ihr nah waren, Rilke, Domin und Celan, lesen Märchen oder aus der Bibel vor, umspülen sie mit dem ihr Wesentlichen, das sie bis zuletzt lebendig bewegen konnte. Der Tod setzt eine Stunde vor Mitternacht ein, und hinter ihr liegt ein beschwerlicher Weg, ein Kreuzweg, den sie - von Lasten beschwert - Schritt für Schritt zu gehen hatte. Ein Angehen gegen das Wasser in der Lunge, bis nach Stunden der Todesarbeit im Sterbeschacht sich der Atem verlangsamt, die Pausen größer werden und dann nur der letzte Atemzug mit der eintretenden Stille hörbar wird und lange nachklingt. Nie war die Welt so still wie im Moment des letzten Atemzuges. Stefan und ich halten lange inne, und wenn auch noch dieselben Kerzen brennen wie vor einer Stunde, ist die Welt ohne Mutter, ohne ihre tapfere Haltung und ihre Willenskraft, eine andere.

Spontan ordnen sich in mir folgende Worte:

TOD DER MUTTER

*Das Hinzittern in die Gewissheit seiner Endgültigkeit
Du meinst zu wissen
Und doch fliegt dein Atem
Vogelgleich
Im Käfig der Gefangenschaft
Es gibt kein Entrinnen
Die letzten Körner der Sanduhr
Fallen
Lautlos, endgültig, jetzt
Zahnlos
Schnappt der Kiefer nach Luft
Im Schweiß der*

*Über die Knochen gespannten Haut
Noch einmal das
Kreuz tragen
Rasender Schritt der Angst
In die Schwärze der Gruft
Noch einmal alles, jetzt
Im Stein
Doch die Unausweichbarkeit der Stunde
Zwingt dich, Mutter, ins
Pianissimo
Nie war die Welt tiefer still*

— — —

*Welchen Ton sieht dein gebrochenes Auge?
Der Brunnen ist umgestülpt, ins
Weite gerissen
Jähes Licht -
Das Instrument schweigt
Der Vogel fliegt
Jubelnacht!
(2014)*

Der Körper, der ihr in den letzten Jahren zum Gefängnis geworden ist, gibt Ruhe. Elisabeth, die Geformte, die Rituale liebte und sich darin in Sicherheit wiegte, ist einen langen, beschwerlichen Weg mit der Parkinsonkrankheit gegangen.

Für zwei Prozent der hier gemeinten Patienten wird die Krankheit von den Eltern auf ein eigenes Kind vererbt. Ob ich dazugehöre, ist unerheblich, ich habe das innere Feuer der Wandlung, das der strenge Meister der Krankheit einfordert, weiterzutragen, kann aber auf ein Vorbild zurückgreifen, eine nie aufgebende Mutter, der auch das Jammern fern war und die mit ihrem Weltinteresse immer lebendig blieb. So hat sie am Ende im Hinblick auf ihr

Dasein und ihre Vorbildfunktion vieles reich ausgeschüttet, was sie in den Monaten, die ich als Kleinkind allein in Holland verbringen musste, mir nicht geben konnte. Durch einen mehrmonatigen Aufenthalt im niederländischen Egmond aan Zee sollte ich in den frühesten Jahren meines Lebens von bedrohlicher Krankheit genesen. Mein Gesundheitszustand war damals kritisch, doch jetzt konnte ich in einem salzhaltigen Klima, das ich fortwährend inhalierte, wesentliche Schritte ins Leben hineintun. Diese langanhaltende Trennung von den Eltern war für mich in der Folge traumatisch, angstausslösend, und Parkinson weiß auf dieser Klaviatur der Symptome meisterhaft zu spielen.

Dass meine Mutter bis ins hohe Alter durch ihre innere Stärke, die sich im Ringen mit der Krankheit entfaltete, ein Vorbild sein konnte, war für mich beglückend. Denn wir brauchen diese Vorbilder, das sichtbar gewordene Ringen anderer betroffener Menschen, um die eigene Situation zu bewältigen. Davon hatte ich bereits viel gesehen, als die Krankheit bei mir diagnostiziert wurde und ich in den Raum der Beschwerden und Aufgaben eintrat. So war ich vorbereitet.

Und doch ist es etwas völlig Neues, eine nicht gekannte Erlebnisdimension, wenn die Situation der Krankheit und die Schmerzen für mich selbst als Betroffener Wirklichkeit werden. War ich wirklich vorbereitet? Ja, gewisse Situationen habe ich wiedererkannt, glaubte sie bei Mutter schon gesehen zu haben, waren mir nicht gänzlich fremd. Und doch bleibt immer noch Raum, überwältigt zu werden, manche Situationen waren so stark emotional geladen, dass sie mich ergriffen, gefesselt und in eine ängstliche Ruhelosigkeit gestoßen haben. Vor allem der elektrische Gewitterlärm und Schmerz in den Beinen.

Welche Botschaft hat der Schmerz für mich? Kann ich ihm etwas ablauschen? In diesen Momenten ist Parkinson