

***Parkinson
Und das Leben ist
trotzdem schön***

Gedichte

Parkinson	4
Danke, dass es euch gibt	6
Lernen möchte ich	7
Glaub an dich selbst	8
Spruch über die Liebe	8
Das Leben genießen	8
Zwei kleine Augen sehen mich an	9
Die Blüten meines Lebens	10
Abendstimmung am Meer	11
Das Moor	12
Der Sieg über mein eigenes ich	13
Das kleine Apfelbäumchen	14
Der kleine Stern am Himmel	14
Ein zärtlicher Sommermorgen	15
Ich brauche dich	15
In einem Land der Liebe	16
Zärtliche Gedanken eines Vaters	17
Ein winterliches Gedicht	18
Weihnachten	19

Texte

Ansprache zum Parkinsontag	20
Der Sinn einer Selbsthilfegruppe	24
Parkinson zum Nachdenken	26
Ein Brief an eine Mitpatientin	28
Jeder Tag ist etwas Besonderes	30
Text über Parkinson	31
Fremde Hilfe	36
Weihnachtsgeschichte Der schreckliche Harry	37

Parkinson (Gemeinsam sind wir stark)

Oft ist unser Gang gebeugt und unsere Sprache stumm
Mitunter wirken unsere Bewegungen schroff und unkontrolliert
manchmal bleiben wir stehen und wissen nicht warum
plötzlich erstarren wir wie eine Blume die erfriert

Die Fröhlichkeit scheint aus unserem Gesicht gewichen
Starr und unbeweglich scheint es nun
Heimlich kam die Krankheit angeschlichen
Und wir können nichts dagegen tun

Oft versuchen wir zu erzählen
und blicken in ein fragendes Gesicht
Was will er nur sagen,
man versteht uns einfach nicht

gelegentlich fallen wir und stolpern ohne Grund
Wir Zittern mal weniger und mal mehr
Wie schön könnte das Leben sein wären wir gesund
Jedoch ist der Weg mit Parkinson mühsam und schwer

Manchmal kämpfen wir verzweifelt
und doch ist es so, als ob uns nichts gelingt
Wir haben Angst vor der Zukunft,
wissen wir doch nicht, was sie uns bringt

Aber wir dürfen nicht verzweifeln,
uns in Selbstmitleid ergehen
wir dürfen uns nicht verstecken,
denn das Leben ist trotzdem schön

Denn es gibt viele Menschen,
die genau wie wir an Parkinson erkranken
Die genau wie wir Probleme haben
und im Leben wanken

Mit ihnen müssen wir uns verbünden,
um gemeinsam zu kämpfen und unseren Weg zu gehn
Mit ihnen können wir unsere Angst überwinden
Um mit Mut und Zuversicht in die Zukunft zu sehn

Bei ihnen brauchen wir keine Angst zu haben
Denn wir können zu uns und unserer Krankheit stehn
Mit ihnen können wir den Schritt ins Leben wagen
Egal was die anderen denken und wie uns sehn.

zusammen wiegen unsere Probleme nur noch halb so schwer
zusammen ist unser Leben erfüllter und nicht mehr leer
Zusammen lässt sich die Krankheit leichter ertragen,
Zusammen werden wir den Schritt ins Leben wagen

Gemeinsam genießen wir wieder die Sonne und das Leben
Gemeinsam fühlen wir den Wind und spüren den Regen
Gemeinsam lernen wir wieder neu zu leben
Gemeinsam sind wir nicht gerade stark, aber stärker eben

Drum lasst uns genießen jeden Augenblick den wir zusammen sind
Denn auch mit Parkinson genießen wir die Sonne, das Leben und den Wind

Wir lassen nicht zu, dass Parkinson unser Leben bestimmt
Wir lassen nicht zu, dass er uns unsere Lebensfreude nimmt
Wir lassen uns von Parkinson nicht unterkriegen
Nein, Parkinson, du wirst uns nicht besiegen

Und deshalb rufen wir alle in diesem Saal

Parkinson du kannst uns mal

Copyright and all rights by Franz Spanke

Danke, dass es Euch gibt

Dies Gedicht ist ein kleines Dankeschön an all diejenigen, die es uns, den Behinderten ermöglichen, ein Leben in Würde und als Mensch unter Menschen zu führen

Seine Frau schiebt seinen Rollstuhl an Schaufenstern vorbei
Sie macht es gerne, weil sie ihn liebt und weil sie ihn mag
Es ist ein kleiner Ausflug für die Zwei
Wie schön ist doch der Tag
Weil sie für ihn da ist kann er den Wind spüren und die Sonne sehen
Weil sie für ihn da ist kann er trotz seiner Behinderung im Leben stehen

Denn zum Glück gibt es euch, die helfenden Hände
die uns, die Behinderten lieben und verstehen
Ohne Euch hätte unser Leben Wände
Und einsam müssten wir durchs Leben gehen
Ihr achtet unsere Würde und schenkt uns Geborgenheit
In einer Welt die fast leer ist von Liebe und Menschlichkeit

Bei euch können wir ein Mensch unter Menschen sein,
Denn auch wir können weinen, lachen und uns freuen
Dass wir anders sind, als die anderen ist für euch nicht wichtig
Für euch sind wir ein Mensch unter Menschen
Und nur das zählt und ist wichtig

Wir mögen anders aussehen, zittern und auch komisch gehen
Und doch sind wir Menschen mit Würde,
die genau wie alle andern im Leben stehen
Wir haben uns unser Los nicht ausgesucht
Und haben keine andere Wahl, als es zu ertragen
Wie oft haben wir unser Schicksal verflucht,
Und trotzdem müssen wir den Schritt ins Leben wagen

Zum Glück gibt es Menschen, wie euch,
Die uns schätzen, die uns helfen und uns führen
Die uns lieben und uns achten
Und bei denen wir uns als Mensch unter Menschen fühlen

Danke, dass es Euch gibt

Copyright and all rights by Franz Spanke

Lernen möchte ich

Lernen möchte ich, dass die Sonne auch für mich noch scheint,
wieder lernen möchte ich, wie man lacht und vor Freude weint
Lernen möchte den Sommerwind zu genießen, der ganz zärtlich meine Haut
berührt
Träumen darf ich, wenn mich die untergehende Sonne in eine andere Welt
entführt
Lernen möchte ich, den Baum zu sehen, der sich für mich im Herbstwind wiegt
Lernen möchte ich das Zwitschern der Vögel zu hören, die mir sagen wollen:
Es ist schön, dass es Dich gibt
Lernen möchte ich, mich selbst zu besiegen,
um nicht blind zu sein für die Menschen, die mich trotzdem lieben
Lernen möchte ich auch diejenigen zu sehen,
die wirkliche Probleme haben und trotzdem mutig durch's Leben gehen

Je mehr ich denke und überlege,
umso weniger geht es mir aus dem Sinn:
Auch ich darf mich freuen, dass ich lebe
Selbst wenn ich nicht so wie die anderen bin

Langsam und unsicheren Schrittes gehe ich in den Garten,
Wo ich gestern noch Leere und Hoffnungslosigkeit gespürt
Und ich bemerke, dass 1000schöne Dinge auf mich warten
Und dass ich selbst Teil des Lebens bin, das hier blüht
Ich spüre einen warmen Wind auf meiner Haut
ich sehe die Vöglein in der Luft, wie sie zwitschern vergnügt und laut
Ich bemerke das Knacken der Äste, die sich biegen im Wind
Ich höre einen alten Mann lachen, der sich freut wie ein kleines Kind
Eine Schwester bringt mir eine Decke und lächelt dabei
Kinder spielen im Garten Verstecken mit lautem Geschrei
Langsam spüre ich, wie ich wieder beginne, das Leben zu lieben
Und ich schwöre bei mir: Ich fange neu an, und lass die Vergangenheit hinter
mir liegen
Und als ich ganz in Gedanken in die untergehende Sonne sehe
Wird mir auf einmal bewusst, wie sehr ich mich doch freue, dass ich lebe

Je mehr ich denke und überlege,
umso weniger geht es mir aus dem Sinn:
Auch ich darf mich freuen, dass ich lebe
Selbst wenn ich nicht so wie die anderen bin

Copyright and all rights by Franz Spanke

Glaub an Dich selbst

Glaub an Dich selbst und für Dich wird die Sonne niemals untergehn
Glaub an Dich selbst und Du wirst das Leben mit anderen Augen sehen
Nicht mehr schwarz sein wird das tiefe Dunkel der Nacht,
Wenn sich der Silberschein des Mondes über die Felder legt
Sich die Sterne spiegeln im Wasser in all ihrer Pracht
Und nur ein leiser Windhauch die Blätter der Bäume sanft bewegt.
Du wirst es spüren, wie die innere Ruhe Deinen Körper beseelt,
Und nichts Dich bringt aus dem Gleichgewicht
Und Du endlich findest, was Dir sosehr gefehlt
Und die lähmende Angst vertrieben wird von neuer Zuversicht
Glaub an Dich selbst, damit auch Du das Leben kannst genießen
Und die schwarzen Gedanken über Dich haben keine Macht
Glaub an Dich selbst und für Dich wird der Fluß des Lebens sanft und zärtlich
fließen
Und jeder neue Tag wird von Dir zum schönsten Tag des Lebens gemacht!

Copyright and all rights by Franz Spanke

Spruch über die Liebe

Liebe sind nicht nur schöne Worte, nette Gesten,
ein Strauß Blumen, Schmuck oder Geschenke
Sondern Liebe ist vor allem eine tiefe innere Kraft,
die uns verzeihen und vergessen lässt
und uns den Mut gibt immer wieder neu zu beginnen

Copyright and all rights by Franz Spanke

Das Leben genießen

Wer das Leben liebt,
Wer nicht nur nimmt, sondern auch gibt,
Wer jeden schönen Augenblick bewusst erlebt
Und das Glück und die Liebe über alles erhebt,
Wer so lebt, der das Leben kann genießen,
Denn um ihn herum nur Blumen der Liebe sprießen

Copyright and all rights by Franz Spanke

Ein kleines Parkinson Gedicht für meine kleine Nichte

Dies ist ein Gedicht, das ich vor ca. 20 Jahren geschrieben habe. Damals trafen 3 Ereignisse zusammen, die mich dann dazu veranlasst haben, dieses Gedicht zu schreiben. Das Erste war, dass meine Nichte noch sehr klein war, aber trotzdem anfang zu beobachten und zu vergleichen, bis sie mich dann irgendwann fragte: Franz warum wackelst du denn so,? (Ich selbst bin nämlich derjenige, der Parkinson hat) Damals hab ich versucht es ihr so gut ich konnte zu erklären. Und dass sie dies sogar fast zu gut verstanden hatte, bemerkte ich dann am Nachmittag, als ich neben ihr im Auto saß und sie zu mir sagte: aber Franz du zitterst ja gar nicht. Der zweite Faktor war der, dass es mir damals wirklich schlecht ging. Und der dritte war der, dass ich in der Zeitung gelesen hatte, dass sich eine junge Mutter das Leben genommen hatte und ihr kleines Kind ganz allein zurückgelassen hat. Aber keine Sorge, ich selbst habe nie an Selbstmord gedacht, dazu ist das Leben, trotz Parkinson einfach zu schön.

Zu der Aufnahme ist noch zu sagen, dass sie alles andere als professionell ist, und mein Klavierspiel auch noch recht holperig ist. Ich bitte, mir dies nachzusehen. Ich verspreche, ich werde dran arbeiten. So, nun aber zu meinem Gedicht

Zwei kleine Augen sehen mich an

Und zwei kleine Augen sehn mich an
Ihre Tränen und ihr Lachen erinnern mich daran
Dass sie mich brauchen sie mich lieben
Zwei Augen die in mir
ein Vorbild sehn
Nein, ich darf nicht gehen
Ich bleib hier
Ich darf sie nicht enttäuschen
Ich muss kämpfen
Denn an jedem Tag den ich besiege
Kann ich ihnen zeigen dass ich sie lieb
Dass ich Sieger bin im Kampf mit mir
Nein ich werde kämpfen, ich werde leben
Ich bleib hier

Es ist ihr Recht zu fragen: was ist mit dir los
Warum zitterst du
Warum kannst du nicht gehen
Sie begreifen es noch nicht
Warum wir so sind und was sie sehen
Erst später irgendwann
Werden sie verstehen
Dass wir kämpfen
kämpfen nicht zuletzt für sie
Weil sie uns brauchen, sie uns lieben
denn schon jetzt sind wir für sie
Der Baum in dessen Schatten sie
größer werden und gedeihen
denn ohne diesen Baum
sind sie ohne Schutz in Zeit und Raum
Es gäbe keine Hand die ihre Tränen trocknet
Keinen Arm der sich um sie schließt

Und zwei kleine Augen sehn mich an
Für die es unwichtig ist wie ob wann
Ich zitter oder nicht gehen kann
Sie spüren einfach nur
Dass wir sie brauchen und sie lieben.
Und sie verlassen sich auf uns
Denn wir sind für sie
Ein Vorbild, Quell der Lebensenergie
Nein ich darf sie nicht enttäuschen
Ich werde kämpfen nur für sie
Nein Ich kann noch nicht gehen
Ich bleib hier

Copyright and all rights by Franz Spanke

Die Blüten meines Lebens

Schätze die kleinen Blumen, die am Wege Deines Lebens stehen
Freu Dich über ihre Farben und genieße sie,
denn die Anderen, die achtlos an ihnen vorüber gehen
Werden die Schönheiten des Lebens erfahren nie!
Sei glücklich, dass Du ihre Farbenpracht kannst sehen,
denn wärest Du blind für sie, traurig müßtest Du durchs Leben gehen.
Und wenn der Tau auf ihren Blättern glitzert wie Gold im ersten Morgenlicht,
Dann freu Dich auf das Leben, weil nun ein neuer Tag anbricht
Und schließt die Blüte sich dann langsam, wenn die Sonne am Horizont versinkt,
Dann wirst Du merken, dass die Zeit des Lebens viel zu schnell verrinnt
Und werden die Tage kürzer und man spürt schon die Kälte der Nacht,
Dann beginnen die Blumen zu welken, aber Du wirst sie nicht vergessen ihre Pracht
Und sterben sie dann, weil der erste Frost geht über's Land,
So kannst Du trotzdem sagen:
Die Blüten meines Lebens, die hab ich gekannt.

Copyright and all rights by Franz Spanke

Abendstimmung am Meer

Leis hört man Glocken läuten von ganz weit her,
Vor uns die Dünen, der Sand und das offene Meer
In der Ferne man die Umrisse einer kleinen Insel erahnen kann,
Ein warmer Sommerwind die Halme der Gräser bewegt dann und
wann!
Über uns wiegen die Möwen sich schreiend im Wind,
Der Himmel ist fast wolkenlos, nur kleine weiße Schleier zu
erkennen sind
Es ist Ebbe und vor uns liegt der große weite Strand
Man hört die Stimmen der Kinder, die ausgelassen spielen im Sand
Das Meer ist leicht gekräuselt und nur kleine Wellen man erkennen
kann,
Wie sie sich am Ufer brechen und im Sande verlaufen sodann
Man sieht Menschen, die den warmen Sommerabend genießen und
noch baden im Meer
Während andere angeln oder spazieren gehen, jedoch sind große
Flächen auch fast menschenleer.
Kleine Segelboote gleiten fast lautlos übers Wasser im Wind
Weiter draußen auch Fischerboote und große Schiffe zu erkennen
sind.
Ganz langsam die Sonne über den Dünen immer tiefer sinkt,
Ihre Strahlen verlieren an Kraft, man merkt es kaum, wie schnell
die Zeit verrinnt
Ein kühler Abendwind kommt auf und weht leise übers Land
Allmählich verstummen die Stimmen und langsam wird es leer auf
dem weiten Strand
Die Sonne wie ein großer roter Feuerball am Horizont untergeht;
Man den Lichtschein eines Leuchtturms erkennt, der sich ganz weit
in der Ferne dreht
Die Dunkelheit legt sich nun langsam über Land und Meer
Hier finde ich Ruhe und Frieden und diese Stimmung, ich genieße
sie so sehr
Ein wunderschöner Sommerabend geht nun langsam dem Ende zu
Und sowohl der Mensch, als auch die Natur finden nun endlich zur
Ruh!

Copyright © and all Rights by Franz Spanke

Das Moor

Weißer Nebelschwaden liegen noch tief über dem Moor
Der See und die Felder gebettet sind in ein fahles Licht
Die ersten Sonnenstrahlen mit ihrer Kraft aus dem Dunst brechen
hervor
Und mit ihnen nun ganz langsam der neue Tag anbricht
Allmählich heben sich die weißen Schleier
Und gespenstisch steigt das undurchdringliche Weis aus dem Dunst
empor
Für eine ganze Nacht hat es besessen die Wiesen Felder und die
Weier
Und es scheint, als gäbe es nur widerwillig frei das Land und das
Moor
Wie kleine Diamanten funkeln die Tautropfen im ersten
Morgenlicht
Und ist erst des Nebels Macht gebrochen, es ein wunderschöner
Tag zu werden verspricht

Copyright © and all Rights by Franz Spanke

Der Sieg über mein eigenes ich

Flihen möchte ich ganz weit fort von hier
In eine Welt der inneren Ruhe und Zufriedenheit
Jedoch solange ich fliehe vor meinem ich und vor mir
Werde ich niemals finden das Land des Glücks und der
Ausgeglichenheit
Wenn ich mich in Frage stelle und es für mich gibt keine Zuversicht
Werde ich im Dunkeln bleiben ohne mein Ziel jemals auch nur zu
sehen
Erst wenn ich beginne mich zu lieben werde ich umgeben von
neuem Licht
Das mir den Weg zeigt, den ich alleine muß nun gehen
Es ist ein schmaler, steiler Pfad, der mich aus der Dunkelheit zur
Sonne führt
Und mit jedem Schritt, den ich mache, spüre ich, wie mich der
Wind des neuen Lebens nun berührt
Gesäumt von Hindernissen ist dieser lange schwere Weg
Jedoch fühle ich, wie mich neue Kraft durchflutet, je mehr ich
mich zum Ziele hinbeweg
Schritt für Schritt kann ich den hellen Schein nun immer besser
sehn
Und ich weis nun ganz genau , eines Tages werde ich im hellen
Licht dieses neuen Lebens stehen
Und mehr als stolz sein kann ich dann auf mich,
denn dann hab ich den schwersten aller Siege errungen, den Sieg
über mein eigenes Ich!

Copyright © and all Rights by Franz Spanke

Das kleine Apfelbäumchen

Obwohl wir uns noch nicht oft gesehn,
ist es so, als ob wir uns schon ewig kannten
In Gedanken wir einander gegenüberstehn
Während um uns herum 1000 kleine Kerzen brannten
Seit es Dich gibt in meinem Leben
Freu ich mich wieder auf jeden neuen Tag
Denn Du hast mir Mut und Zuversicht gegeben
Wie gern würd ich Dir zeigen, wie sehr ich Dich mag
Dein Lachen sich wie ein Silberschein am Himmel wiegt
Und umarmen könnt ich die ganze Welt
Weil ich spüre, wie schön es ist, dass es Dich gibt
Wenn man Dich in seinen Armen hält
Wie Balsam Deine wunderschöne Stimme in mir klingt,
Denn sie mir Geborgenheit und neue Lebensfreude bringt
Was gäb ich drum, könnt ich nur einen einzigen Tag mit Dir verbringen
Es wär ein wunderschöner Tag, an dem alle Vöglein nur für uns würden singen
Betören würden mich Dein Charm und Deine Zärtlichkeit
Und sie würden mich vergessen machen all die Stunden der Einsamkeit
Und hätt ich an diesem Tag nur einen kurzen Augenblick gespürt,
Dass Du mich gefangen nimmst mit Deiner sanften Weiblichkeit,
Ich würd mich fühlen wie ins Paradies entführt
Und würde nicht zurückkehren wollen in die raue Wirklichkeit
Und würde die Welt nach diesem Tage für mich untergehn,
Obwohl ich gestern noch mit Dir im Paradies getanzt,
Ruhig und gelassen würd ich dem Ende entgegensehn,
Denn mein Apfelbäumchen das hab ich gestern noch mit Dir gepflanzt

Copyright © and all Rights by Franz Spanke

Der kleine Stern am Himmel

Wenn Du traurig bist und einsam in der Nacht,
weil es kein Licht zu geben scheint, das über Dich wacht
Dann fliege mit den Gedanken in die Sterne und du wirst ihn sehn
Einen kleinen Stern, der viel schöner und heller ist als all die anderen
Und dieser kleine Stern er soll dir sagen nun,
Du bist nicht allein, weil da jemand ist,
der an dich denkt
und der dich nie vergisst

Copyright and all rights by Franz Spanke

Ein zärtlicher Sommermorgen

Durchs offene Fenster fallen die ersten Sonnenstrahlen auf dein Gesicht
Du scheinst es zu genießen und schenkst mir dein erstes Lächeln im Morgenlicht
Mit der Wärme deines Körpers schmiegst Du dich ganz eng an mich
Dein Lächeln ist so sanft und zärtlich, als wolle es mir sagen: Wie lieb ich Dich
Deutlich kann ich ihn nun spüren, deinen Atem auf meiner Haut
Sanft und deutlich, warm und zärtlich und doch so vertraut
Über dein offenes Haar meine Finger nun liebevoll streichen,
Du rückst ganz nah an mich, so, als wolltest du nie mehr von mir weichen
Wenn du nun so in meinen Armen bei mir liegst,
spüre ich die Geborgenheit und Liebe, die nur du mir gibst
Dein Lächeln und deine Wärme mir soviel Zuversicht geben,
dass ich ganz deutlich spüre, ohne Dich kann ich nicht leben
Ein Tag ohne deine Wärme und Geborgenheit
Ist für mich ein verlorener Tag, verlorene Zeit
Alle Ängste und Sorgen erscheinen unwichtig dann,
wenn ich an deine Zärtlichkeit an diesem wunderschönen Morgen denken kann
Copyright and all rights by Franz Spanke

In einem Land der Liebe

Schließe Deine Augen und Du wirst es sehen,
Das Land, in dem die Blumen der Liebe ewig blühen,
Das Land, wo ein einziger Sonnenstrahl mit seiner Macht
Alle dunklen Wolken des Lebens vertreibt,
Wo ein Regenbogen unser Herz erfreut mit seiner Farbenpracht,
Wenn er seine bunten Farben in den Himmel schreibt
Das Land, wo ein Mann und eine Frau ihre Liebe spüren,
Wenn sich ihre Blicke treffen dann,
Sich ihre Körper ganz liebevoll berühren,
Und nichts auf der Welt ihr Glück erschüttern kann
Wo alle Vöglein dieser Welt zu singen scheinen,
Wenn man verliebt ist und sich nimmt bei der Hand,
Wo man Tränen des Glücks und der Freude möchte weinen,
Wenn man sich die Liebe zueinander gesteht an einem einsamen Strand
Es ist das Land, wo die Liebe König ist,
Und Königin die Zärtlichkeit,
Wo die Währung eine rote Rose ist,
und wo es gibt keinen Hass und keinen Neid
Wo Gefühle sind ein Heiligtum,
Die zu verletzen niemand wagt,
Wo die Uhr des Lebens nur langsam geht herum,
Und wo niemand von Sorgen und Ängsten wird geplagt
Dieses Land es liegt gar nicht fern von Dir!
Jedoch es verschlossen ist durch eine große schwere Tür
Und der einzige Schlüssel zu diesem Tor die Liebe ist,
Denn ohne Liebe sie sich niemals öffnen lässt.
Wenn Du nun langsam Deine Augen öffnest, dann glaube fest daran,
Dass Liebe Wunder bewirken, ja sogar Berge versetzen kann!

Copyright © and all Rights by Franz Spanke

Zärtliche Gedanken eines Vaters

Endlich bist Du nun da nach Deiner langen Reise durch die tiefe dunkle Nacht
Lang ersehnt hat Dich Deine Mutter endlich unter großen Schmerzen auf die Welt
gebracht
Geborgen in ihrem Bauch und von ihrer Liebe umgeben
Wurdest Du langsam größer und wuchsest nun zu neuem Leben
Für Deine Mutter und mich bist Du das Wertvollste auf der Welt, das es kann geben,
Denn Du bist der Beweis dafür, dass sich hier zwei Menschen wirklich lieben
Winzig klein und noch nass von der Geburt, so liegst Du nun vor mir
Du strampelst mit den Beinchen und sogar ein kleines Lächeln kommt von Dir!
Ganz sanft und liebevoll sich meine Hand auf Dein Köpfchen nun legt
Und ich spüre die Wärme und das Herzchen, das in Deinem kleinen Körper schlägt
Voller Liebe sieht uns Deine Mutter nun an,
Denn sie spürt, dass es für mich kein größeres Glück geben kann!
Ganz vorsichtig ich Dich nun an ihren Bauch und an ihren Busen leg
Hier fühlst Du Dich sicher und geborgen auf dem langen kalten Lebensweg
Ganz zärtlich sie mit ihren Händen über Deinen Rücken und Po nun streicht
Wir drei sind nun eine Familie, deren Liebe einer uneinnehmbaren Festung gleicht.
Es ist ein großes Abenteuer, das Dich nun erwartet und das man Leben nennt
Deine Mutter und ich werden immer für Dich da sein auf dem Weg der nun hier für
Dich beginnt
Wir werden Dich bei der Hand nehmen und Dich führen, wenn Du zum erstenmal auf
Deinen Beinen stehst
Jedoch wirst Du schon bald Deine ersten Schritte ohne uns machen, auf dem Weg den
Du durchs Leben gehst
Und bist Du einsam und verlassen mit Deinem Kummer in dieser Welt,
In Deiner Mutter und deinem Vater wirst Du immer jemanden haben, der zu Dir hält
Ich wünsche Dir nun, das Du Spaß hast am Leben und glücklich wirst mein Kind
Mach das Beste aus Deinem Leben, das Dir Vater und Mutter heute geschenkt
Und eines Tages, wenn Du gelernt hast Deinen Weg ohne uns zu gehen,
Um Dein eigenes Leben zu leben, ohne Dich nach uns umzusehen,
Wirst Du Deine Mutter und mich verlassen
Und schweren Herzens, aber glücklich werden wir Dich dann gehen lassen
Und wenn Du dann ohne uns im Leben stehst, vergiß niemals, dass der Schlüssel zum
Glück
Die Liebe ist auf dem Weg durchs Leben, von dem es gibt kein zurück!

Copyright © and all Rights by Franz Spanke

Ein winterliches Gedicht

Schneeflocken schweben vom Himmel
Und bedecken Wald und Feld
Mit ihnen schweben meine Gedanken
Sie schweben in eine andere Welt
Der Schnee bedeckt das gestern
Und lässt den Blick auf Morgen noch nicht zu
Und so fliegen meine Gedanken
Im jetzt und hier dahin
Der Schnee glitzert im fahlen Winterlicht
Und verzaubert Wald und Flur
Allmählich spüre ich eine neue Zuversicht
Denn ich genieße die Schönheit der Natur
Ich höre, wie die Äste vor Kälte knacken
Und sich die Bäume sanft wiegen im Winterwind
Langsam vergesse ich meine Ängste und Sorgen
Und nur noch weisse Flocken in meinen Gedanken sind
Erste Spuren kann man sehen im frischen Schnee
Wohin sie führen, ich weis es nicht
Zu Wärme und Geborgenheit
Zu einem Kaminfeuer in der Einsamkeit?
Meine Gedanken schweben zum Feuer hin
Sie wärmen sich an der hellen Glut
Und während es draussen schneit
Fühle ich mich wohl und werde erfüllt von neuem Mut

Copyright and all rights by Franz Spanke

Weihnachten

Es ist kalt,
ein eisiger Wind weht
Schneeflocken fallen vom Himmel
Die Strassen sind festlich erleuchtet
Weihnachtsschmuck überall
Es ist Weihnachten
Manchen Menschen fehlt Wärme und Geborgenheit
Ihre Augen leuchten nicht mehr,
Sie sind einsam
Zu Weihnachten
Hinter hellen Fenstern
Festlich erstrahlte Weihnachtsbäume
Weihnachtslieder kann man hören
Es gibt Menschen,
die all das nicht erleben können,
weil sie verzweifelt sind
und einsam
in dieser heiligen Nacht
vergessen wir sie nicht
denn vielleicht schon morgen
sind wir einer von ihnen!

Frohe Weihnachten

Copyright and all rights by Franz Spanke

TEXTE

Liebe Zuhörer

Da ich schon seit sehr langer Zeit einen Tremor habe, und er letztendlich Ausdruck meiner parkinsonschen Erkrankung ist, bat man mich, hier an dieser Stelle ein paar Worte zu sagen, über mein Leben mit der Krankheit und über meine Erfahrungen.

Aber, vielleicht sollte ich mich zunächst ganz kurz vorstellen: Mein Name ist Franz Spanke, ich bin inzwischen 61 Jahre alt. Lange Jahre war ich der Leiter der EDV-Organisation im Tiefbauamt der Stadt Bochum. Seit ca 15 Jahren bin ich im Früruhestand. Das Zittern begann bei mir im Alter von 13 Jahren und hat mein ganzes Leben geprägt. Allerdings war es damals wahrscheinlich noch nicht Parkinson. Die Schulzeit war die Hölle für mich, da ich Ziel des Mobbing meiner Klassenkameraden war. Die Angst, man könne sich über mein Zittern lustig machen habe ich bis heute nicht ganz besiegt. Aber inzwischen habe ich eine Einstellung gewonnen, die es mir ermöglicht, trotz dieser Angst und trotz des Zitterns ein relativ normales Leben zu führen. Ich habe lange gebraucht, um meine Angst zu überwinden, um das zu tun und zu sagen, was mir wichtig ist, wohl wissend, dass ich dabei mitunter heftig zittern werde

Nun, da das Zittern bei mir schon im Alter von 13 Jahren begann, und sich wie ein roter Faden durch mein ganzes Leben zieht, kann ich jetzt im Alter von 61 Jahren sagen, dass es nicht immer einfach und schön war. Aber ich habe in all den Jahren nicht nur gelitten und mich versteckt, sondern es gab auch wunderschöne Momente in meinen Leben, für die es sich unbedingt gelohnt hat zu leben und zu kämpfen und nicht vorher aufzugeben.

Ich weiß, dass die meisten die Diagnose Parkinson erst in einem späteren Alter bekommen, also ab 60 Jahre ungefähr. Viele können mit der Diagnose Parkinson noch nicht so ganz viel anfangen, da sie vorher mit dieser Erkrankung noch nicht in Berührung gekommen sind. Die Symptome sind auch noch nicht so schwerwiegend, dass sie sich darüber bewusst würden, welch einen immer größer werdenden Einfluß die Erkrankung auf ihr Leben haben wird.

Aber da Parkinson eine fortschreitende Erkrankung ist, wird jeder irgendwann an den Punkt kommen, wo sich der Einfluß von Parkinson auf das Leben nicht mehr leugnen lässt und wo sie ihn auch nicht mehr ignorieren können. Und spätestens an dieser Stelle drohen viele in ein psychisches Loch zu fallen, aus dem sie alleine nicht mehr rauskommen. Sie werden sich darüber klar, dass eine Krankheit Einzug in ihr Leben gehalten hat, die in Zukunft einen ganz massiven Einfluß darauf haben wird, ohne dass es eine Möglichkeit gäbe, sich dieser Krankheit wieder zu entledigen.

Einige sind geneigt sich immer und immer wieder die Frage zu stellen: Warum ausgerechnet ich? Womit hab ich das verdient? Was gäb ich drum, hätte ich diese Krankheit nicht? Das sind sehr verständliche und emotionale Reaktionen, die aber letztendlich nur den inneren Widerstand gegen diese Krankheit dokumentieren und in die Depression, die Unzufriedenheit und die Einsamkeit führen.

Will man glücklich werden mit Parkinson, muss man aufhören gegen ihn zu kämpfen, sich gegen ihn aufzubäumen, Vielmehr muss man versuchen Parkinson als Bestandteil seines zukünftigen Lebens zu akzeptieren und versuchen, sich mit ihm zu arrangieren. Man muss sich also fragen: wie muss ich mein Leben ändern, damit ich mein Leben noch mit Parkinson genießen kann.

Und was ich aus meiner langjährigen Erfahrung mit Parkinson sagen kann ist, dass es einen Weg mit Parkinson durch das Leben gibt. Jedoch ist der für jeden einzelnen ein anderer und jeder muss seinen eigenen Weg finden. Aber es lohnt sich unbedingt, nach ihm zu suchen.

Wenn man den ersten und wichtigsten Schritt gemacht hat, nämlich, dass man gelernt hat, sich so zu akzeptieren, wie man ist, mit allen Symptomen und Konsequenzen, die diese Krankheit mit sich bringt, dann ist der erste Schritt in ein zufriedeneres Leben mit Parkinson gemacht. Das bedeutet allerdings nicht, dass man ab jetzt überhaupt keine Probleme mehr mit der Krankheit hat, sondern es bedeutet, dass es einem leichter fällt mit ihnen umzugehen, sie in unser Leben zu integrieren.

Wir dürfen nicht zulassen, dass Parkinson unser Leben beherrscht, wengleich die Symptome es doch manchmal recht schwer machen, den Einfluss von Parkinson auf unser Leben zu ignorieren. Aber je selbstverständlicher wir selbst mit der Krankheit und den Symptomen umgehen, umso selbstverständlicher gehen auch die anderen damit um und umso weniger Einfluß hat Parkinson auf unser Leben.

Unser Charakter, unsere Vorlieben und unsere Gefühle haben nichts mit Parkinson zu tun. Wir selbst müssen im Mittelpunkt unseres Lebens stehen und weiter außen steht Parkinson, der zwar einen Einfluß hat auf unser Leben, es aber auf keinen Fall beherrschen darf. Wenn es uns gelingt auf nichts zu verzichten wegen Parkinson, wegen unserer Symptome und wegen der Blicke der anderen, dann haben wir einen riesengroßen Schritt gemacht auf dem Weg in Richtung Glücklichkeit mit Parkinson. Wir haben zwar eine schwere Krankheit, wir sind aber nicht diese Krankheit.

Jedoch fällt es vielen Menschen schwer, diesen Schritt alleine zu gehen und die Lebenspartner und Angehörigen sind auch oftmals mit dieser Situation überfordert. Für dieses Problem gibt es eine Lösung, wengleich es sicher keine perfekte Lösung ist. Es gibt nämlich die sogenannten Selbsthilfegruppen. In diesen Gruppen sind Menschen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben wie wir selbst und wir werden aufgefangen mit unseren Problemen von einer Gemeinschaft, die genau weiß, was es bedeutet Parkinson zu haben.

Eine Selbsthilfegruppe ist ganz gewiß nicht die Lösung aller Parkinsonprobleme, aber sie macht es um ein Vielfaches leichter mit ihr zu leben und sie zu ertragen, da man genau weiß, man ist nicht der einzige, der dies Probleme hat. Das wichtigste ist aber, dass man Gelegenheit hat mit anderen Betroffenen zu sprechen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben. Außerdem finden auch die Angehörigen hier ein Forum, wo sie speziell Probleme der Angehörigen erörtern können.

Des Weiteren werden in der Gruppe Fachvorträge zu bestimmten parkinsonrelevanten Themen gehalten. Aber auch der Spass am Leben kommt nicht zu kurz. Es wird gesungen, getanzt, Gymnastik gemacht und bei Kaffee und Kuchen hat man Gelegenheit, sich untereinander besser kennen zu lernen.

Es soll also ein Ort sein, wo man sich geborgen fühlt, wo man gern hinkommt, weil man genau weiß, man wird hier so akzeptiert wie man ist. Man soll ganz einfach für eine kurze Zeit die Probleme mit Parkinson vergessen können und das Leben wieder geniessen. Es soll also das Gefühl einer Gemeinschaft vermittelt werden,

Zusammenfassend möchte ich noch folgendes sagen:

- 1) Ganz ganz wichtig: Das Leben kann auch mit Parkinson noch schön sein.
- 2) Man muss lernen sich so zu akzeptieren, wie man ist. Mit der Krankheit, mit allen Symptomen und Konsequenzen, die sich daraus ergeben. Wir dürfen nicht gegen die Krankheit kämpfen, sondern wir müssen uns mit ihr arrangieren.
- 3) Man darf Parkinson nicht in den Mittelpunkt seines Lebens stellen. Im Mittelpunkt stehen wir selbst und erst weiter aussen steht Parkinson. Wir sollten also versuchen, auf nichts zu verzichten wegen Parkinson.
- 4) Je selbstverständlicher wir selbst mit der Krankheit und den Symptomen umgehen, umso selbstverständlicher gehen auch die anderen damit um und umso weniger Probleme haben wir im Leben.
- 5) Wir müssen versuchen den für uns gangbaren Weg mit Parkinson zu finden und ihn auch zu gehen. Und eins steht fest: es gibt diesen Weg, wir müssen ihn nur suchen.
- 6) Wenn wir versuchen den Weg mit Parkinson alleine zu gehen ist das eine schwierige Angelegenheit. Wir sollten uns einer Selbsthilfegruppe anschliessen, wo wir mit unseren Sorgen und Problemen aufgefangen werden.

Und allen, die an Parkinson erkrankt sind möchte ich an dieser Stelle zurufen:

Leute verzweifelt nicht an Parkinson, sucht nach dem Weg, den ihr mit Parkinson gehen könnt und werdet sehen: das Leben ist auch mit Parkinson noch schön.

Copyright and all rights by Franz Spanke

Der Sinn einer Selbsthilfegruppe

Nun, warum ist es eigentlich so wichtig, dass es Selbsthilfegruppen gibt und warum kommen wir regelmäßig einmal im Monat zusammen?

Nun, der Grund ist recht einfach. Parkinson ist eine schwere Erkrankung. Sie hat als Folge ganz massive Änderungen und Beeinträchtigungen unseres bis dahin bekannten und gewohnten Lebens. Sie sind manchmal sehr massiv. Und zwar so massiv, dass der Betroffene im weiteren Verlauf immer mehr auf fremde Hilfe angewiesen ist. Ja sogar völlig von ihr abhängig wird.

Ebenfalls werden feste Familienstrukturen im Laufe der Erkrankung auf eine harte Zerreißprobe gestellt. Leider sind sie auch oft genug dieser enormen Belastung nicht gewachsen.

Um diese Krankheit nun für alle etwas erträglicher zu machen und damit wir alle etwas Lebensfreude Lebensqualität zurückgewinnen, dafür gibt es unsere Parkinsonselbsthilfegruppe.

Unsere Gemeinschaft soll also eine Anlaufstelle und Zuflucht für all diejenigen sein, die im weitesten Sinne von dieser Krankheit betroffen sind, oder mit ihr zu tun haben. Unsere Hilfe fängt also genau da an, wo die Hilfe von Ärzten, Therapeuten, Ämtern und sonstigen Institutionen aufhört. Der Name Selbsthilfegruppe ist also so zu sagen Programm (also eine Gruppe, die sich selbst hilft).

Fast jeder von uns hat Probleme im Umgang mit dieser Krankheit. Oft steht er ihnen zunächst hilflos gegenüber. Und genau an dieser Stelle zeigt sich der Sinn unserer Gruppe. Denn genau diese Probleme können von der Gemeinschaft aufgefangen werden, indem wir Rat und Informationen anbieten und das Gefühl, nicht allein zu sein mit diesen Problemen. Denn es gibt sicherlich Menschen in unserer Gruppe, die die gleichen oder ähnliche Probleme haben. Mit ihnen können wir sie teilen, denn wie sagt das Sprichwort so schön: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Aber nicht nur auf sachlicher Ebene bieten wir Hilfe an. Vielmehr möchten wir unseren Mitgliedern auch ein gewisses Gefühl der Geborgenheit und Familiarität vermitteln.

Das sind jedoch Gefühle, die man nicht erzwingen kann, sondern die wachsen müssen. Und um ein solches Klima zu schaffen, in dem eine echte Gemeinschaft entstehen kann, darum bemüht sich das neue Leitungsteam seit Ende letzten Jahres sehr.

Wir haben die Gruppe Ende letzten Jahres übernommen, weil wir verhindern wollten, dass sie aufgelöst wird. Denn wir sind beide fest davon überzeugt, dass es ganz wichtig für die Erkrankten und die Angehörigen ist, dass es unsere Gemeinschaft als Selbsthilfegruppe gibt.

Bei unseren monatlichen Treffen soll es nicht nur um Kaffee und Kuchen und um sachliche Informationen gehen. Vielmehr möchten wir, dass wir zusammen wieder Spaß haben am Leben, dass wir zusammen singen und lachen aber auch diskutieren, erzählen, Fragen stellen und Probleme lösen. Oder kurz gesagt wir möchten zusammen das Leben ganz einfach wieder genießen. Das ist unser aller Ziel.

Wir möchten, dass unsere Selbsthilfegruppe eine starke Gemeinschaft ist, wo jeder jeden kennt, die getragen wird von gegenseitigem Vertrauen und Respekt. Niemand wird sich über die Gefühle und Ängste und gesundheitlichen Probleme des anderen lustig machen. Also ein Ort, wo jeder so sein kann wie er ist, wo er sich nicht verstecken oder schämen muss, weil er genau weiß, er wird so, wie er ist, geschätzt und geachtet. Und jeder weiß ganz genau: wenn er Hilfe braucht: die Gruppe steht hinter ihm und wird ihm helfen, so gut es geht.

Wir möchten den Menschen, die Hilfe und vielleicht ein klein wenig menschliche Wärme und Geborgenheit brauchen, ein sicherer Ort sein, in dessen Schutz sie wieder neuen Mut schöpfen können, um die Probleme zu meistern, vor die uns unsere Krankheit jeden Tag aufs neue stellt. Geselligkeit, fröhliches Zusammensein und Lachen sollen dabei nicht zu kurz kommen.

Also rufe ich allen die unter Parkinson leiden zu:

Wenn ihr Probleme habt oder das Gefühl allein zu sein oder jemanden zum Zuhören braucht, kommt zu uns, denn bei uns seid ihr immer herzlich willkommen. Gemeinsam lassen sich die Probleme leichter ertragen, ja sogar vielleicht manchmal lösen.

Copyright and all rights by Franz Spanke

Parkinson zum Nachdenken

Hier noch ein kleiner Text, der en einen oder anderen von ihnen vielleicht dazu bringt über sich und seine Situation noch mal nachzudenken um sein Leben vielleicht einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Hier nun der Text

Es ist ein schwieriger Weg und manchmal auch ein langer Weg, den man gehen muß, damit man auch einem Leben mit Parkinson wieder etwas Positives abgewinnen kann. Der allererste und sicher auch der schwierigste Schritt ist der, dass man lernt sich selbst auch mit Parkinson so zu akzeptieren, wie man ist.

Das ist für viele sicher ganz ganz schwer, da sie vorher ein Leben ohne Probleme und ohne Parkinson kannten. Oft ist man geneigt sich immer und immer wieder die Frage zu stellen: Warum ausgerechnet ich, womit hab ich das verdient, was gäb ich drum, hätte ich diese Krankheit nicht.

Das sind verständliche Reaktionen, die aber letztendlich nur in die Unzufriedenheit, die Depression und die Vereinsamung führen. Die Frage muß anders lauten, nämlich: Was muß ich tun, damit ich meine jetzige Situation akzeptiere und wie muß ich meine innere Einstellung und meinen Lebensstil ändern, damit ich trotz Parkinson noch Spass habe am Leben.

Man muß sich darüber klar werden, dass die neue Situation einschneidende Veränderungen im Leben mit sich bringt. Man wird manchmal feststellen, dass vermeintliche Freunde sich von einem abwenden. Aber auf der anderen Seite wird man sehen, dass es nach wie vor Menschen gibt die auch mit Parkinson noch zu einem haltren und zu einem stehen.. Vielleicht wird man sogar neue Freunde gewinnen, die bereit sind, einen so zu akzeptieren wie man ist.

Es wird viele Dinge geben, die man nicht mehr machen kann. Aber dafür muß man lernen sich über Dinge zu freuen und Dinge zu sehen, die die Anderen gar nicht mehr wahrnehmen. Man muß einfach lernen viel bewusster zu leben und lernen, jeden schönen Augenblick wirklich zu genießen.

Wir können nicht von den anderen erwarten, dass sie uns mögen, wenn wir uns selbst nicht mögen. Ein Mensch mag zwar ein Problem oder eine Behinderung haben, aber sein Wesen, sein Charakter wird doch von Dingen geprägt, die damit nichts zu tun haben. Man hat zwar eine Behinderung aber man ist nicht diese Behinderung. Wenn es einem gelingt, Parkinson zu akzeptieren, ohne es zum Lebensinhalt zu machen, dann bestehen gute Aussichten, dass man das Leben trotzdem noch genießen kann.

Man muss begreifen, dass Parkinson nicht im Mittelpunkt unseres Lebens steht und sich ihm alles unterordnet. Es sollte anderes herum sein, nämlich, dass wir selbst mit unseren ureigensten Interessen Absichten und Ideen im Mittelpunkt

stehen, und weiter außen steht Parkinson, welcher zwar einen Einfluss auf unser Leben hat, es aber auf keinen Fall bestimmen und beherrschen darf.

Mir hat mal jemand drei Grundregeln genannt, die, wenn es einem gelingt sie anzuwenden, eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität zur Folge haben. Aber es ist nicht so einfach, sie kompromisslos durchzusetzen.:

Hier nun die drei Regeln:

- 1) Man muß lernen sich so zu lieben und zu akzeptieren, wie man ist. Wir können nicht von den Anderen erwarten, dass sie uns mögen, wenn wir uns selbst nicht mögen.
- 2) Unsere Symptome und unsere Problematik wird erst dann für die Anderen zu einem Problem, wenn wir selbst es zu einem Problem machen. Je selbstverständlicher wir lernen mit Parkinson umzugehen, umso selbstverständlicher gehen auch die anderen damit um.
- 3) Soweit es eben möglich ist darf man auf nichts verzichten wegen Parkinson. Mit anderen Worten, man darf nicht zulassen, dass Parkinson uns beherrscht.

Ich wünsche allen, die von der parkinsonschen Krankheit betroffen sind, dass sie einen Weg finden mögen, der es ihnen ermöglicht auch mit Parkinson zufrieden zu sein und das Leben zu genießen. Denn eins ist sicher : Mit der richtigen Einstellung kann man auch trotz Parkinson noch Spaß haben am Leben. Und es genießen.

Copyright and all rights by Franz Spanke

Ein Brief an eine Mitpatientin

Hallo Shirly!

Nur zu gut kann ich dich verstehen und nachempfinden, wie du dich fühlst. Du hast eine schlimme Krankheit, du hast einen Arzt, der wahrscheinlich nur weiß, wie man Parkinson schreibt. Man hat deine Umschulung abgelehnt und du wirst gezwungen sein Sozialhilfe zu bekommen.

Das sind Gründe genug, um sich nicht wohl zu fühlen, um traurig und verzweifelt zu sein. Und dass du sauer bist auf die parkinsonsche Krankheit, die ja letztendlich die Ursache für deine jetzige Situation ist, ist mehr als verständlich.

Auf der anderen Seite sollte man sich folgendes vor Augen halten: so wie der Kopf, die Arme und die Beine zu uns gehören, so gehört nun auch die parkinsonsche Krankheit zu uns. Sie ist zur Zeit noch nicht heilbar, also müssen wir wohl mit ihr leben.

Das bedeutet jedoch noch nicht, dass wir Menschen zweiter Klasse sind, denn das was einen Menschen wirklich aus macht, sein Charakter und seine Persönlichkeit ist von der Krankheit nicht betroffen. Wir dürfen unsere Persönlichkeit nur nicht hinter unserer Krankheit verstecken! Und wenn es uns gelingt uns mit unserer Krankheit so zu akzeptieren wie wir sind, dann haben wir den ersten Schritt gemacht in eine zufriedeneren Zukunft.

Denn je weniger Du die Krankheit akzeptierst, um so unzufriedener und unglücklicher wirst Du sein (versuch mal statt Scheiß Krankheit nur Krankheit zu sagen). Man muß also versuchen, jeden schönen Augenblick, den wir trotz Krankheit erleben ganz bewusst zu erleben. Ganz gewiß ist das Leben mit Parkinson anders als ohne und man muß erst lernen, andere Maßstäbe zu setzen und sich an das neue Leben zu gewöhnen.

Wir müssen lernen krankheitsbewusst und krankheitsorientiert zu leben und die Möglichkeiten, die uns bleiben voll auszuschöpfen!

Wir dürfen das Leben mit Parkinson nicht vergleichen mit dem Leben davor! Wenn wir das tun werden wir immer unglücklich und unzufrieden sein.

Es ist ein neues, ein anderes Leben, das nun beginnt. Und wie die kleinen Kinder müssen auch wir in diesem neuen Leben das Laufen wieder lernen.

Das ist sehr schwer und obwohl ich meine Krankheit schon sehr lange habe, habe ich noch immer Probleme in meinem Leben, weil ich mich noch nicht so akzeptiert habe wie ich bin.

Aber ich glaube den Weg für mich gefunden zu haben und ich spüre, dass ich dem Ziel immer näher komme, sprich immer mehr lerne besser mit der Krankheit umzugehen.

Ich wünsche Dir so sehr, dass Du auch für Dich einen Weg findest, um wieder zufriedener und ausgeglichener zu werden. Leider kann ich Dir auch kein Patentrezept anbieten, das all deine Probleme löst, aber vielleicht hab ich Dir ein wenig Mut machen können, Dein Leben mit Parkinson mit mehr Zuversicht zu leben!

Copyright and all rights by Franz Spanke

Jeder Tag ist etwas Besonderes

Mein bester Freund öffnete die Kommodenschublade seiner Ehefrau und holte ein in Seidenpapier verpacktes Päckchen heraus. Es ist nicht irgendein Päckchen, sondern ein Päckchen mit Unterwäsche darin. Er warf das Papier weg und betrachtete die Seide und die Spitze. „ Dies kaufte ich, als wir zum ersten Mal in New York waren. Das ist jetzt 8 oder 9 Jahre her. Sie trug es nie! Sie wollte es für eine besondere Gelegenheit aufbewahren. Und jetzt glaube ich, ist der richtige Moment gekommen!“ Er näherte sich dem Bett und legte die Unterwäsche zu den anderen Sachen, die von dem Bestattungsinstitut mitgenommen wurden. Seine Frau war gestorben. Als er sich zu mir umdrehte, sagte er:“ Bewahre nichts für einen besonderen Anlass auf. Jeder Tag, den du lebst ist ein besonderer Anlass.“

Ich denke noch immer an diese Worte.! Sie haben mein Leben verändert. Heute lese ich vielmehr als früher und putze weniger. Ich setze mich auf meine Terrasse und genieße die Landschaft ohne auf das Unkraut im Garten zu achten. Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Familie und mit meinen Freunden und weniger Zeit bei der Arbeit. Ich habe begriffen, dass das Leben eine Sammlung von Erfahrungen ist, die es zu schätzen gilt. Von jetzt an bewahre ich nichts mehr auf. Ich benutze täglich meine Kristallgläser. Wenn mir danach ist, trage ich meine neue Jacke, um in den Supermarkt zu gehen. Auch meine Lieblingsdüfte trage ich dann auf, wenn ich Lust dazu habe.

Sätze wie z.B.:“ eines Tages....“ oder „ An einem dieser Tage...“ sind dabei, aus meinem Vokabular verbannt zu werden. Wenn es sich lohnt, will ich die Dinge hier und jetzt sehen, hören und machen. Ich bin mir nicht ganz sicher, was die Frau meines Freundes gemacht hätte, wenn sie gewußt hätte, dass sie morgen nicht mehr sein wird (ein Morgen, das wir oft viel zu leicht nehmen!). Ich glaube, dass sie noch ihre Familie und engen Freunde angerufen hätte. Vielleicht hätte sie auch ein paar alte Freunde angerufen, um sich zu versöhnen oder sich für alte Streitigkeiten zu entschuldigen. Der Gedanke, dass sie vielleicht noch chinesisches Essen gegessen wäre (ihre Lieblingsküche) , gefällt mir sehr.

Es sind diese kleinen unerledigten Dinge, die mich sehr stören würden, wenn ich wüsste, dass meine Tage gezählt sind. Genervt wäre ich auch, gewisse Freunde nicht mehr gesehen zu haben, mit denen ich mich „an einem dieser Tage“ in Verbindung hätte setzen sollen. Genervt, nicht die Briefe geschrieben zu haben, die ich „an einem dieser Tage“ hätte schreiben wollen. Genervt, denjenigen, die ich mag und die mir am Herzen liegen, nicht oft genug gesagt zu haben, dass ich sie ganz ganz lieb habe! Jetzt verpasse , verschiebe und bewahre ich nichts mehr auf, was uns Freude und ein Lächeln in unser Leben bringen könnte! Ich sage mir, dass jeder Tag etwas Besonderes ist! Jeder Tag, jede Stunde, jede Minute ist etwas Besonderes!

Anonymer Autor

Parkinson ist eine schlimme Erkrankung des Nervensystems, wovon nicht nur ältere Menschen betroffen sind, sondern in zunehmendem Maße auch immer mehr jüngere, ja sogar Jugendliche.

Unter dieser Krankheit haben aber nicht nur die Betroffenen selbst zu leiden, sondern fast in gleichem Maße, wenn gleich auch auf eine völlig andere Art, die Angehörigen und Lebenspartner. Auf jeden Fall bedeutet die Diagnose Parkinson einen Einschnitt im Leben des an Parkinson Erkrankten. Er wird gezwungen sein, sich im Laufe der Erkrankung immer mehr von alten Gewohnheiten, von seinem Beruf und seinen Hobbys zu verabschieden und sich immer mehr auf seine Krankheit einzustellen, mit allen Konsequenzen, die sich daraus ergeben.

Da Parkinson eine fortschreitende Erkrankung ist, werden sich die Änderungen im Leben nicht schlagartig bemerkbar machen, sondern langsam aber unaufhaltsam immer mehr Einfluss auf das Leben nehmen. Im Verlauf der Erkrankung wird man seinen Lebensstil völlig ändern müssen, was natürlich auch die Lebenspartner und die Beziehungen auf eine harte Probe stellt, die auch oft genug dieser Belastung nicht standhalten und zerbrechen.

Man muss schon wirklich stark sein, um trotz der nicht zu versteckenden und weithin sichtbaren Symptome ein in Anführungszeichen normales Leben zu führen.

Es fällt nicht immer leicht sich mit seinen Symptomen in die Öffentlichkeit zu begeben, wohl wissend, dass man oft genug die fragenden und neugierigen Blicke seiner Mitmenschen auf sich zieht und auch oft genug zu deren Gesprächsstoff wird. Manchmal muss man sogar Spott und Gelächter über sich ergehen lassen. Das führt in vielen Fällen dazu, dass die Betroffenen vereinsamen und sich kaum noch in die Öffentlichkeit wagen (Agoraphobie)., oder sich zumindest in der Öffentlichkeit nicht wohlfühlen.

Um es den Erkrankten nun zu ermöglichen, dass sie ihr Leben trotz Parkinson noch genießen können und damit sie weiterhin ein fester integraler Bestandteil unserer Gesellschaft sind, ist es erforderlich, die Erkrankten in ganz vielen Dingen des täglichen Lebens und der gesundheitlichen Versorgung zu unterstützen.

Und genau das ist einer der Gründe, warum Frau Krouß am 26 Mai ein Parkinsontag in Rheine unter der Schirmherrschaft der DPV organisiert hat.

Ziel dieser Veranstaltung ist unter anderem die Erkrankung der Öffentlichkeit vorzustellen, damit die Mitmenschen die Erkrankten völlig selbstverständlich in das tägliche Leben integrieren und sie ganz normal wie jeden anderen von uns behandeln.

Denn nur so fühlen sich die Erkrankten von der Gesellschaft integriert und akzeptiert. Man braucht keine Angst mehr zu haben, dass hinter vorgehaltener Hand über einen getuschelt wird, nach dem Motto: Ihh, was hat der denn, der zittert ja und geht auch ganz komisch, vielleicht ansteckend, also nix wie weg!

Sondern dass vielmehr offen damit umgegangen wird, wie zum Beispiel: „Haben sie Parkinson, können wir ihnen helfen. Die letztere Reaktion setzt natürlich eine gewisse Grundkenntnis über die Erkrankung voraus.

Und genau das ist eines der Ziele dieser Veranstaltung, nämlich die Information der Öffentlichkeit über diese Erkrankung und die Sensibilisierung der Mitmenschen für die nicht zu verbergenden Symptome.

Aber um das große Ziel, nämlich die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen zu erreichen, ist außerdem eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und Information aller im Umgang mit Parkinson betroffenen Organisationen, Therapeuten, Klinikärzte und niedergelassenen Ärzte erforderlich. Und eine solche Plattform zu schaffen, ist ein anderes Ziel dieser Veranstaltung. Hier sollen die einzelnen Organisationen und Fachleute Gelegenheit haben, sich fachübergreifend zu informieren und fachlich auszu-tauschen.

Diese Veranstaltung kann allerdings nur ein kleiner Schritt auf dem Weg zu einem globalen Verständnis für die an Parkinson Erkrankten und deren

selbstverständliche Integration in unsere Gesellschaft sein. Aber wie lautet das chinesische Sprichwort doch so schön: Selbst der längste Weg fängt mit dem ersten Schritt an. Und erst die Summe aller Schritte führt letztendlich zum Ziel, nämlich der Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen durch einen selbstverständlichen Umgang mit der Erkrankung und deren Symptomen.

Und wir möchten mit dieser Veranstaltung – insbesondere für die Jungerkrankten- ein Schritt auf dem Weg der Anerkennung der Betroffenen als eigenständige und mündige Persönlichkeit und als ein vollwertiges Mitglied unserer Gesellschaft unter Beachtung ihrer Würde und Selbstständigkeit sein.

Copyright and all rights by Franz Spanke

Fremde Hilfe

Ich glaube, es gibt sehr viele Menschen, die fremde Hilfe benötigen, um mit ihrem Schicksal, ihrer Depression oder Behinderung fertig zu werden. Für die einen ist es ein Buch (z.B. Sorge Dich nicht! Lebe, von Dale Carnegie), für andere ist es ein Besuch beim Psychologen oder Psychiater und für wieder andere ist es die Tatsache, dass man ganz unerwartet den Partner seines Lebens gefunden hat.

Jeder muss die Hilfe suchen und finden, die ihn das Leben wieder lieben lässt. Und bei fast allen Hilfen gibt es einen kommerziellen Hintergrund. Unbezahlte Hilfe gibt es eigentlich fast nur noch von Freunden oder der Familie. Und ob diese Hilfe wirklich immer geeignet ist, einem einen neuen Weg zu zeigen, ist zumindest manchmal fraglich. (Mir fallen da insbesondere die so genannten guten Ratschläge ein) Ich denke, es ist aber auch absolut nicht verwerflich, wenn jemand, der sich mit den Problemen anderer auseinandersetzt, um ihnen zu helfen, dafür honoriert wird.

Wichtig ist doch ganz etwas anderes, nämlich, dass man selber den Mut und die Kraft findet nach Hilfe zu suchen und sich nicht mit seinem Schicksal einfach abfindet. Wer diesen Schritt schafft, der ist auch offen für fremde Hilfe, wie auch immer sie aussehen mag. Sicher ist, dass Dale Carnegie (Autor des Buches: „Sorge dich nicht, lebe“) von seinen Büchern gelebt hat und zwar gut! Aber genauso sicher ist auch, dass er zumindest einem geholfen hat, wieder den Weg ins Leben zu finden: Nämlich mir selbst. Wer zu den wenigen Menschen gehört, die keiner Fremden Hilfe bedürfen, um im Leben klar zu kommen oder mit seiner Behinderung fertig zu werden, der kann sich glücklich schätzen. Im Übrigen ist Liebe auch eine Art fremder Hilfe, die jeder braucht,

Copyright and all rights by Franz Spanke

Gedanken zur Adventszeit

Für jeden von Euch war es sicher ein ereignisreiches Jahr gewesen, das geprägt war von Höhen und Tiefen, in dem vielleicht wichtige Entscheidungen für die Zukunft gefällt werden mussten, wo vielleicht nicht immer alles so geklappt hat, wie man sich das vorgestellt hatte, das aber auch geprägt war von glücklichen Momenten und schönen Augenblicken, die man nie vergisst. Und nachdem wir all das hinter uns gebracht haben stehen wir nun vor dem Weihnachtsbaum mit all den schönen liebevoll verpackten Geschenken und nicht zuletzt auch vor der Krippe, die ja eigentlich das Wichtigste an Weihnachten ist oder sein sollte. Wir stehen vor dem kleinen Jesuskind, das liebevoll umgeben ist von Maria und Josef und von einigen Schafen aus der Umgebung. Wenn man sich das Ganze mal so recht betrachtet, so war es damals für Maria und Josef eine überaus schwierige Situation gewesen. Maria war hochschwanger und sie hatten keine Bleibe, so, dass sie gezwungen waren Zuflucht in einem ärmlichen Stall zu suchen, der sicherlich nach Ziegenmist roch und alles andere als gemütlich war. Und in dieser ärmlichen Umgebung wurde Jesus, der Sohn Gottes geboren, dessen Geburt wir ja zu Weihnachten feiern.

Bevor wir uns nun gleich gegenseitig ein frohes Weihnachtsfest wünschen und die Geschenke auspacken, vielleicht sollten wir uns vorher ein paar Augenblicke bewusst machen, warum Jesus unter diesen ärmlichen Bedingungen auf die Welt kam. Denn Jesus ist nicht auf die Welt gekommen, um uns materiellen Wohlstand und Reichtum zu bringen, sondern er ist auf die Welt gekommen um uns allen vorzuleben wie man verzeihen und vergessen kann, um uns zu zeigen, was wirkliche Liebe bedeutet und um es uns zu ermöglichen unser eigenes Leben anzunehmen mit allen Höhen und Tiefen im Vertrauen darauf, dass unser Leben in Gottes Hand liegt und er unsere Schritte lenkt.

Wir müssen nicht alle Schicksalsschläge verstehen und wir dürfen auch nicht die Frage stellen warum ausgerechnet uns dies oder jenes widerfährt. Zu wissen, dass unser Leben in Gottes Hand liegt und dass er jeden unserer Schritte lenkt, sollte uns Vertrauen geben unseren Weg in die Zukunft weiterzugehen, egal wohin er führen mag, aber mit Zuversicht und mit der Gewissheit, dass Gott uns führt. Und damit uns dies gelingen kann, genau dafür ist Jesus damals unter ärmlichsten Bedingungen für uns alle auf die Welt gekommen. Wenn wir uns dies bewusst machen und nicht nur an das Auspacken der Geschenke denken, sondern auch einen kleinen Moment an all diejenigen denken, die keinen Weihnachtsbaum haben, weil sie ihn sich nicht leisten können. an all die denken, die allein und einsam sind zu Weihnachten oder im Krankenhaus liegen und nicht wissen, wie es mit ihrer Gesundheit weitergeht. Dann werden wir uns umso mehr darüber freuen, Weihnachten im Kreise unserer Familie erleben können. Wir werden unseren Weihnachtsbaum genießen und uns bewusst machen, dass wir sogar Geschenke bekommen, die wir auspacken können und die uns Freude bereiten. Wir werden Weihnachten in dem Bewusstsein erleben, dass das kleine Jesuskind in der Krippe neben dem Weihnachtsbaum mitten unter uns ist und mit uns zusammen Weihnachten feiert.

WEIHNACHTSGESCHICHTE

Der schreckliche Harry

Es war einmal ein kleiner Junge, der lebte mit seinen Eltern in einer großen Stadt in einer Gegend, die man wohl weder als Villenviertel, noch als das Armenhaus der Stadt bezeichnen konnte. Es war halt eine Wohngegend, wo sowohl einzelne Einfamilienhäuser, als auch Wohnhäuser mit mehreren Etagen und auch mehreren Wohnungen standen. Er also der kleine Junge, er hieß übrigens Tom und war sieben Jahre alt, hatte das große Glück mit seinen Eltern in einem schönen Einfamilienhaus mit einem kleinen Garten wohnen zu dürfen. Seinem Elternhaus gegenüber auf der anderen Straßenseite, stand ein Mehrfamilienhaus mit 6 Mietparteien. Eigentlich kam er mit allen Menschen gut klar, denn Tom war ein ganz lieber, aufgeweckter, neugieriger kleiner Junge. Auch mit den anderen Kindern aus der Nachbarschaft kam er gut klar, denn sooft es möglich war spielten sie zusammen. Sein Vater war Amtsleiter des Einwohnermeldeamtes seiner Stadt und seine Mutter war Angestellte bei der hiesigen Sparkasse.

Nun es gab da allerdings einen älteren Mann, der in dem großen Haus auf der gegenüberliegenden Strassenseite wohnte. Dieser ältere Mann war dem kleinen Tom unheimlich, man könnte sogar sagen, er hatte Angst vor ihm. Obwohl die Angst eigentlich nicht gerechtfertigt war, denn der ältere Mann hatte ihm noch nie etwas Böses gesagt oder getan. Es war halt die Art, wie er sich kleidete. Er trug fast immer einen schwarzen Pullover und eine schwarze Hose mit hohen schwarzen Schnürstiefeln, darüber einen langen, gewachsen dunkelbraunen Regenmantel und eine bis tief ins Gesicht gezogene Mütze und einen langen Bart. Sein Gesicht schien wie versteinert, so, als ob er sich niemals freuen könne. Das waren für Tom genug Gründe, um den alten Mann zu meiden, um nicht mit ihm zu sprechen. Der ältere Mann war in der ganzen Gegend als der schreckliche Harry verschrien und sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen mieden ihn. Sein Vater sagte immer, er würde nur lachen, wenn man ihn verprügeln würde und dass es ihn nicht wundern würde, wenn er eines Tages das Christkind umbringen würde.

Die Tage vergingen ohne dass es Ereignisse gäbe, die es sich zu erwähnen lohnte. Tom ging in die Schule und nach der Schule wurde er immer von seiner Mutter abgeholt, weil sie nicht wollte, dass er alleine zu Fuß nach Hause ginge. Zu Fuß war Tom ca drei viertel Stunde unterwegs. Dies war allerdings nicht das eigentliche Problem, denn wirklich schlimm war, dass der Schulweg durch das Gebiet einer Jugendgang führte, an der fast niemand unbemerkt vorbei kam. In aller Regel überfielen sie die kleinen Schulkinder und zwangen sie ihnen ihr Taschengeld herauszurücken. Dann gab es noch zwei drei Ohrfeigen und die Kinder konnten weitergehen. Und genau hiervoor hatte die Mutter von Tom Angst, Weshalb sie sich sehr darum bemühte, Tom immer von der Schule abzuholen, oder abholen zu lassen. Eigentlich passte ihr das nicht in den Kram, denn in der Sparkasse hatte man ihr eine bessere Stelle angeboten. Allerdings verbunden damit, dass sie Tom dann nicht mehr hätte von der Schule abholen können. Also, was blieb ihr anderes übrig, als auf die Stelle zu verzichten.

Nun, es war in der Adventszeit, die Kinder hatten in der Schule Weihnachtssterne gebastelt und nahmen die großen Sterne voller Stolz mit nach Hause. So auch Tom, Tom stand voller Stolz mit seinem großen Stern in der Hand an der Strasse, genau dort, wo er immer auf seine Mutter wartete. Aber irgendetwas schien heute anders zu sein, denn er wartete schon über eine halbe Stunde und seine Mutter war noch immer nicht gekommen. So lange hatte sie ihn noch nie warten lassen. Alle anderen Kinder waren schon lange weg, nur er stand noch ganz allein an der Strasse. Also beschloß er kurzer Hand, heute allein nach Hause zu gehen. Etwas mulmig war ihm schon dabei, aber da er eigentlich kein ängstlicher Junge war, begann er seinen Entschluss in die Tat umzusetzen.

Der erste Teil der Strecke war völlig problemlos, allerdings war es ziemlich leer auf der Strasse. Dann kam das Stück, wo er durch das Gebiet der Jugendgang musste. Er war sehr aufmerksam und immer bereit ganz schnell wegzulaufen. Und plötzlich hinter einer Straßenkreuzung standen sie dann da und versperrten ihm den Weg. Tom wollte kehrt machen und schnell weglaufen. Aber dies war leider nicht möglich, da auch hinter ihm schon zwei Gangmitglieder waren und ihm den Weg abschnitten. Langsam kamen sie auf Tom zu und der Anführer sagte: Na Muttersöhnchen, was haben wir denn da für einen wunderschönen Weihnachtsstern gebastelt? Der ist ja so schön, dass ich ihn am liebsten mit meinem Messer zerschneiden würde. Er zog ein großes Messer aus seiner Tasche, klappte es auf und fuchtelte vor der Nase von Tom damit hin und her. Tom bekam Angst und bemerkte, dass die anderen dabei waren sich laut lachend über ihn lustig zu machen. „seht mal her, ich glaube der Kleine macht sich gleich vor lauter Angst in seine Hose. Na kleiner, haben wir denn heute nicht unsere Weihnachtswindeln an? Sag mal, hast du eigentlich auch Taschengeld dabei? Ich hoffe sehr für dich, dass du uns Geld geben kannst, denn sonst muss ich dir leider mit meinem Messer einen Weihnachtsstern in dein Gesicht ritzen. Tom hätte am liebsten laut losgehult.

Plötzlich hörte man eine tiefe feste Stimme von hinten sagen: Wenn ihr nicht sofort den Jungen in Ruhe lasst, schlage ich euch alle grün und blau. Es war der schreckliche Harry, der rein zufällig hier in der Gegend seine Einkäufe machen wollte. Der Boss der Gang schaute ihn an und sagte: Na Opi, hat das Altenheim heute Ausgang? Du glaubst doch nicht im Ernst, dass wir vor Dir Angst haben? Er richtete sein Messer auf Harry und kam langsam in seine Richtung. Als er so nahe war, dass er ihm tatsächlich hätte gefährlich werden können, machte Harry einen kleinen Schritt zur Seite, umfasste das Handgelenk mit dem Messer ganz fest und drehte es so heftig auf den Rücken des Angreifers, dass dieser vor Schmerzen laut aufschrie und sein Messer fallen ließ. Dann folgten zwei drei ganz schnelle Bewegungen und der Boss der Gang lag mit schmerzverzerrtem Gesicht auf dem Boden. So mein lieber sagte Harry zu dem Boss: und ich möchte dass du dich jetzt bei dem Jungen entschuldigst und ihm versprichst, dass ihr ihn in Zukunft in Ruhe lasst.

Nach einer kleinen Weile konnte man ein ganz leises Entschuldigung hören. Harry ließ seinen Gegner los und sagte: wenn ich euch noch ein einziges mal hier zusammen sehe, hole ich sofort die Polizei und zeige euch an. Also haut ab und lasst euch nie wieder blicken. Dann hörte man nur noch: los wir hauen schnell ab und eh man sich versah war die ganze Gang verschwunden.

Tom konnte das alles noch nicht fassen, noch nicht begreifen. Harry, vor dem er eigentlich Angst hatte, hatte ihm geholfen und da rausgehauen. Vielleicht war seine Angst ja völlig unbegründet, vielleicht war Harry ja in Wirklichkeit ein ganz toller Mensch, der seinen wahren Charakter hinter einer dunklen und traurigen Fassade verbarg. Harry ging nun auf Tom zu und sagte: Ich glaube wir kennen uns zumindest vom sehen her. Du bist doch der kleine Junge aus dem Haus, das gegenüber meiner Wohnung liegt. Ich freu mich, dich endlich einmal kennenlernen zu dürfen. In der Vergangenheit hatte ich immer das Gefühl du wolltest keinen Kontakt zu mir. Ich heisse übrigens Stefan. Und wie heißt du?

Tom war noch immer so beeindruckt, dass er kaum seinen Namen herausbrachte. Sag mal Harry, ich meine natürlich Stefan, das war ja ganz toll, wie du den Boss der Gang fertig gemacht hast. Ich hätte das nicht gekonnt.

Nun, sagte Stefan ich war früher Ausbilder im Nahkampf für eine Polizei Spezialeinheit. Und solche Jugendliche machen mir eigentlich keine Angst. Was mich viel mehr beschäftigt ist die Frage, wie Man den Jugendlichen eine vernünftige Aufgabe geben kann, damit sie nicht

weiterhin so einen Unsinn machen. Darf ich dir etwas vorschlagen Tom? Ich mach nur schnell meine Einkäufe und dann gehen wir gemeinsam zurück nach Hause. Au ja gerne sagte Tom, denn er freute sich sehr darüber Harry oder besser gesagt Stefan näher kennen zu lernen.

Als sie beide ein kleines Stück zusammen gegangen waren fragte Tom auf einmal: Du sag mal Stefan warum ziehst du dich eigentlich immer so traurig an und warum guckst du immer so traurig als könntest du niemals lachen?

Stefan sagte: weil ich sehr traurig und einsam bin. Meine Frau ist vor vier Jahren gestorben und kurz darauf hab ich mit meinem Sohn einen heftigen Streit gehabt, so dass wir nicht mehr miteinander gesprochen haben. Und sogar zu meinem Enkel und zu meiner Schwiegertochter hatte ich keinen Kontakt mehr. Und als ich sie dann eines Tages besuchen wollte um Frieden zu machen, da war es zu spät. Sie waren unbekannt verzogen und ich hatte nun keine Gelegenheit mehr ihnen zu sagen dass mir das alles unendlich leid täte und dass ich sie noch immer ganz ganz lieb hätte. Und dieses Jahr wird das dritte Weihnachtsfest sein, wo ich ganz alleine sein werde zu Weihnachten.

Tom war total gerührt aber auch gleichzeitig erschrocken über sich selbst, dass er über Stefan geurteilt hatte, nur aufgrund der äußeren Fassade, die Stefan den Menschen zeigte. Denn Stefan schien im Grunde ein ganz toller Mensch zu sein. Und als er all das hörte hatte er plötzlich eine Idee, die sich in seinem Kopf immer mehr konkretisierte. Die beiden unterhielten sich noch sehr angeregt, bis sie schließlich zu Hause ankamen, wo sie schon von Toms Mutter voller Sorge erwartet wurden. Stefan sagte zu Toms Mutter : es ist alles in Ordnung, bitte machen sie sich keine Sorgen, ich hab ihren Sohn von der Schule nach Hause begleitet. Den Rest wird er ihnen sicher gleich selber erzählen. Ich wünsche ihnen noch einen schönen Abend aber insbesondere dir Tom. Stefan winkte noch mal und ging dann langsam über die Strasse um in dem Hauseingang seines Hauses zu verschwinden.

Tom Mutter schloss Tom zunächst volller Tränen ganz fest in ihre Arme und sagte dann: Ich bin so froh, dass dir nichts passiert ist und ich hatte große Angst um dich, als ich Dich mit Harry kommen sah. Aber erzähl mir und deinem Vater doch mal wie das alles passiert ist. Das ließ sich Tom nicht zweimal sagen und er begann zu erzählen, denn das was er heute erlebt hatte bewegte ihn doch sehr und er musste seine Gefühle erstmal loswerden.

Und als er ganz zum Schluss erzählte warum Stefan immer so einen traurigen Eindruck machte, wandte er sich an seinen Vater: du sag mal Papa, du bist doch derr Leiter des Einwohnermeldeamtes hier bei der Stadt. Könntest du nicht herausbekommen, wohin der Sohn von Stefan gezogen ist? Ich möchte nämlich versuchen, dafür zu sorgen, dass Stefan in diesem Jahr zu Weihnachten nicht alleine ist, sondern dass er Weihnachten im Kreise seiner Familie feiern kann.

Der Vater von Tom fand, dass das eine tolle Idee sei, allerdings könnte es da Probleme mit dem Datenschutz geben. Aber er dachte bei sich, dass er in diesem Fall wohl eine Ausnahme machen könne. Tom ich bin einverstanden unter der Voraussetzung dass du niemadem sagst, woher du die neue Adresse des Sohnes hast und dass du ihn selbst anrufst und alles Notwendige selbst organisierst. Ich halte mich da völlig heraus. Tom war sofort einverstanden und schwor bei sich, dass er alles versuchen wolle um Stefan ein schönes Weihnachtsfest zu organisieren.

Gesagt getan. Der Vater konnte Tom in der Tat die Telefonnummer von dem Sohn von Stefan besorgen. Dieser war vor zweieinhalb Jahren in die Nachbargemeinde gezogen, also gar nicht so ganz weit weg. Tom rief nun den Sohn von Stefan an. Zuerst hatte er etwas Angst vor diesem Gespräch, wusste erdoch nicht genau wie der Sohn von Stefan reagieren würde. Aber es stellte sich heraus, dass der Sohn sehr umgänglich war. Und so erzählte ihm Tom die ganze

Geschichte und wie er seinen Vater kennengelernt hatte. Und als Tom ihm dann erzählte wie leid es Stefan getan hätte, dass er keine Gelegenheit gehabt hatte sich mit seinem Sohn auszusöhnen, da hörte Tom am Telefon wie der Sohn von Stefan anfang zu weinen. Plötzlich sagte er: und ich dachte immer mein Vater wolle nichts mehr mit mir zu tun haben. Ich bin so froh Tom, dass du mich angerufen hast, denn nun weiss ich, dass mein Vater mich noch liebt. Am liebsten würde ich sofort zu ihm hin fahren und ihn in meine Arme schliessen.

Da Weihnachten unmittelbar vor der Türe stand und Tom wusste, dass Stefan am heiligen Abend in die Kirche ginge, schlug er seinem Sohn vor, doch nach der Messde vor dem Wohnhaus von Stefan auf ihn mit seiner Familie zu warten, um ihn zu überraschen. Da Tom nun mal auch ein neugieriger Junge war, hatte er den Vorschlag bewußt so gemacht, dass sie sich vor dem Haus wiedersehen würden. So konnte er nämlich von seinem Zimmer aus beobachten ob die Überraschung gelingen würde.

Der heilige Abend kam, es wurde langsam dunkel, man hörte wie Glocken der umliegenden Kirchen zu läuten begannen. Vor dem Haus von Stefan stand auch ein kleiner beleuchteter Tannenbaum, der sein festliches Licht in die dunkle Nacht schickte. Plötzlich sah Tom, wie in der Wohnung von Stefan das Licht kurz anging, um sofort wieder auszugehen. Man hörte ganz leise, wie eine Wohnungstür zugezogen wurde. Kurz darauf öffnete sich die Haustür und Stefan kam heraus und ging mit großen Schritten in Richtung Kirche. Tom dachte bei sich, jetzt nur noch die Zeit bis die Messe aus ist und dann wird es für Stefan eine riesige Weihnachtsüberraschung geben. Er war total aufgeregt. Zum Glück hatte er seine Eltern in seine Pläne eingeweiht und sie darum gebeten, doch erst dann mit den Feierlichkeiten in ihrer Familie zu beginnen, wenn Stefan mit seinem Sohn in seine Wohnung gegangen wäre. Nun wartete er darauf, dass ein Auto vorfahren würde, in dem Sohn von Stefan mit seiner Familie ankommen würde. Aber es kam kein Auto. Tom wurde langsam unruhig, denn die Messe musste inzwischen vorbei sein und Stefan konnte jeden Augenblick von der Messe zurückkommen. Da sah er ihn auch schon mit großen Schritten am Ende der Strasse immer näher kommen. Und als er schon fast das Wohnhaus erreicht hatte, fuhr plötzlich ein Auto vor, aus dem laute Weihnachtsmusik kam. Auf einmal hörte man eine Kinderstimme rufen: Hallo Opa! Frohe Weihnacht. Stefan drehte sich um, und er konnte es kaum glauben. Es war tatsächlich sein Sohn, der gekommen war um mit ihm zusammen Weihnachten zu feiern. Der Sohn stieg aus dem Auto aus und Vater und Sohn fielen in die Arme und weinten beide bitterlich dabei. Damit hatte Stefan nie gerechnet. Plötzlich zupfte ein kleiner Junge am Hosenbein von Stefan und sagte: Du Opa, Mama und ich sind auch noch da. Und Stefan schloss nun auch seinen Enkel und seine Schwiegertochter ganz fest in seine Arme. Und so verweilten sie eine ganze Weile. Tom, der das alles beobachtet hatte, spürte auf einmal, dass auch ihm die Tränen die Wangen herunterliefen. Mit einem solch gefühlvollen Wiedersehen hatte er nicht gerechnet. Als Stefan nun langsam mit seiner Familie ins Haus ging, drehte er sich noch mal um, Denn er hatte einen Verdacht, wer wohl das Christkind gewesen sein könnte das ihm eine so tolle Weihnachtsüberraschung beschert hätte. Und als er sich umdrehte konnte er noch so gerade erkennen, wie das Licht in Toms Zimmer ausging, der Vorhang sich noch bewegte und irgendjemand das Zimmer verließ.

Für Tom war es wohl das schönste Weihnachtsfest, das er je erlebt hatte. Seine Geschenke, die er von seinen Eltern bekommen hatte, waren zwar schön, aber ein ungleich schöneres und intensiveres Gefühl des Glücks und der Freude empfand Tom, wenn er daran dachte wie Stefan und sein Sohn sich in die Arme fielen und sich somit zeigten, dass sie einander noch immer lieb hätten. Dieses Bild würde er sein ganzes Leben nicht vergessen.

Wer nun meint, die Weihnachtsgeschichte sei nun hier zu Ende, den muss ich ein ganz klein wenig enttäuschen. Denn am nächsten Tag klingelte es auf einmal an der Haustür von Toms Elternhaus. Es war Stefan. Er sagte zu Toms Eltern: Ich glaube bei euch im Haus wohnt ein kleines Christkind bei dem ich mich ganz herzlich bedanken wollte. Dieses Weihnachtsfest

hatte zur Folge, dass Tom und Stefan ganz enge Freunde wurden. Stefan kleidete sich nunmehr hell und freundlich und lachte sogar immer öfter und die Kinder hatten überhaupt keine Angst mehr vor ihm

Nun, was will uns diese Weihnachtsgeschichte sagen? Ich denke es sind im wesentlichen zwei Dinge.

Das erste ist, dass sich oft hinter einer rauhen Fassade ein ganz toller Mensch verbirgt, Urteile nie mit den Augen über einen Menschen, sondern mach dir die Mühe, ihn richtig kennenzulernen, bevor du über ihn urteilst.

Das zweite ist, wenn du mit jemand Frieden haben möchtest, zöger nicht den ersten Schritt zu machen, denn wenn beide auf den ersten Schritt des anderen warten wird nie ein Friede zustande kommen. Und warte nicht zu lange mit diesem ersten Schritt, denn vielleicht könnte es schon zu spät sein, so dass du nie mehr Gelegenheit haben wirst Frieden zu machen.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen ein frohes WEihnachtsfest.

Copyright and all rights by Franz Spanke