



„Grübeln bringt nichts.“

Ralph Lange ist mit 41 Jahren gerade zum zweiten Mal Vater geworden, als die Diagnose Parkinson in sein Leben tritt

## „Es war uns schnell klar: Hängenlassen ist keine Lösung. Ich war ja nicht todkrank.“

Lächelnd kommt Ralph Lange durch den Garten zur Tür herein. Ein schlanker Typ, Mitte 40, offener Blick, ruhige, fließende Bewegungen. Lässig stellt er die Bürotasche auf dem Sofa ab, begrüßt liebevoll Frau und Kinder. Dann reicht er dem Besuch die Hand, entschuldigt sich für die klitzekleine Verspätung, die ihm der Feierabendverkehr an diesem Tag in den Zeitplan diktiert hat. Vielleicht liegt in dieser Geste ein Hauch von Verzögerung. Viel mehr aber ist von Morbus Parkinson in diesem Moment nicht zu bemerken. Dabei lebt der Ehemann und Vater von zwei kleinen Mädchen seit vier Jahren mit diesem Begleiter.

Ende 2012, seine jüngere Tochter ist gerade zur Welt gekommen und er in Elternzeit gegangen, fallen Ralph Lange winzige motorische Schwächen auf. Beim Zähneputzen ist seine rechte Hand weniger kräftig als gewohnt. Pragmatisch sattelt er auf die elektrische Bürste um, das Thema scheint erledigt. Einige Wochen später stellt er beim Schreiben leichte Probleme fest. Er erklärt sie sich damit, dass er durch die Auszeit ein bisschen aus der Übung ist. Zurück in seinem Job als Controller in einem größeren Unternehmen muss er sich allerdings eingestehen: Auch das Tippen auf der Computertastatur klappt mit rechts nicht mehr so gut.

Der zu diesem Zeitpunkt 41-Jährige entschließt sich, zum Arzt zu gehen. Nach mehreren Gesprächen und Untersuchungen äußert ein Neurologe den Verdacht auf Parkinson. Ralph Lange, ein strukturierter Typ, macht sich sofort im Internet über die Erkrankung schlau. „Ich wollte wissen, was da möglicherweise auf mich zukommt.“ Einen Monat später wird die Vermutung zur Diagnose. „Ich habe noch aus der Klinik meine Frau angerufen und wir haben beide geweint“, erzählt er offen. „Es war uns aber auch schnell klar: Hängenlassen ist keine Lösung. Ich war ja nicht todkrank.“

**Den regelmäßigen Kontakt zu anderen Betroffenen empfindet Ralph Lange als sehr wertvoll.**

**Offener Umgang mit der Diagnose**

Um seine Diagnose macht der Betriebswirt von Beginn an kein Geheimnis, weder im Privaten noch im Beruf. „Im Grunde habe ich es allen regelrecht vor den Kopf geknallt – auch denen, die es vielleicht gar nicht wissen wollten“, überlegt er. „Das hatte etwas von Herausschreien und sollte gleichzeitig vorbeugen, nach dem Motto: ‚Ich sage lieber allen Bescheid, dann wundert sich keiner oder hält mich für einen Alkoholiker, wenn man mir mal etwas anmerkt.‘ Natürlich könnte mir das auch egal sein. Aber ich mache mir Gedanken darüber, wie ich auf andere wirke – eigentlich zu viele, aber so bin ich nun mal.“ Gleichzeitig nimmt er über das Internet Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe für jung Erkrankte auf. Der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen tut ihm von Anfang an gut und wird eine feste Größe in seinem Leben.

Trotz seiner Offenheit gerät er jedoch hin und wieder in Situationen, in denen er sich missverstanden und unwohl fühlt. „An einem Hotelbuffet mahnte ein älterer Herr hinter mir mal an, ich solle ein bisschen schneller machen“, schildert er ein Beispiel. „Meine Antwort, dass ich Parkinson habe, hat er bloß mit einem ironischen ‚ja, klar‘ kommentiert. Oder die Leute gucken mich vorwurfsvoll an, wenn ich als Jüngster im Zugabteil der älteren Dame nicht mit ihrem Koffer helfe.“ Viel habe das damit zu tun, dass eine

Parkinson-Erkrankung Menschen in seinem Alter nicht zugeordnet würde, weiß Ralph Lange. Ein Anlass für ihn, über Aufdrucke auf Sporthemden oder Geldbörsen nachzudenken. Sie könnten helfen, über Parkinson ins Gespräch zu kommen. Auch eine Party im eigenen Garten hat der Meerbuscher veranstaltet, um auf das Thema aufmerksam zu machen und Spenden für die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinson-Forschung zu sammeln.

Im Alltag ist es für den weiterhin voll Berufstätigen selbstverständlich, den Auswirkungen seiner Erkrankung aktiv entgegenzuwirken. Zum Repertoire gehören Logopädie, Stimmübungen mit einem Computerprogramm, Training im Fitnessstudio, Radtouren und Übungen mit Therapieknete zur Kräftigung der Handmuskulatur. „Manchmal lasse ich das allerdings auch schleifen“, gibt er zu. „Dann ist Zeit mit den Kindern und mit meiner Frau einfach wichtiger. Seit meiner Diagnose leben wir das sehr bewusst.“ Selten sind Momente, in denen gar nichts mehr geht. „Dann liege ich im Keller auf der Couch, höre laut Musik und heule“, gibt Ralph Lange zu und schmunzelt dabei ein bisschen über sich selbst. „Aber das kommt vielleicht einmal im Jahr vor und ist schnell wieder vorbei. Außerdem wäre das ohne Parkinson vielleicht genauso. Ich versuche jedenfalls, nicht alles auf die Erkrankung zu schieben.“





Fotos: Achim Hehn

**„Es ist mir wichtig, Zeit mit den Kindern und meiner Frau zu haben. Seit meiner Diagnose achte ich sehr bewusst darauf.“**

**Halt in der Familie**

Ein großer Halt im Leben mit Parkinson ist ihm seine Familie. „Mit meiner Frau rede ich offen darüber, wie es mir geht – nicht täglich, aber doch in vielen kleinen alltäglichen Situationen“, beschreibt Ralph Lange. „Ich frage sie zum Beispiel, ob sie auch findet, dass ich schwerfällig mit dem Schlüssel hantiere oder leise spreche – denn gerade hier zeigt sich bei mir der Parkinson. In letzter Zeit hat zudem das Handy einen großen Sog auf mich und das raubt viel Zeit. Auch darüber reden wir.“ Ebenso offen würde seine Frau ansprechen, was sie beschäftigt. „Angehörige sind schließlich genauso betroffen“, betont Ralph Lange.

Nicht einfach fällt dem Paar nach der Diagnose die Entscheidung, kein drittes Kind zu bekommen. „Die Aussicht, dass meine Frau drei Kinder großziehen und womöglich einen kranken Mann pflegen muss, hat uns ausgebremst. Das waren oftmals tränenreiche Momente“, bilanziert Ralph Lange ernst.

„Aber ich bin dankbar, dass wir zwei wunderbare Kinder haben, deren Fröhlichkeit uns glücklich macht und die mir helfen, Parkinson nicht zu sehr in den Fokus zu rücken.“

Über die Erkrankung haben die Eltern mit ihren Töchtern offen gesprochen. „Mit ihren vier und sieben Jahren fragen sie allerdings noch nicht viel nach, zumal mein Parkinson bislang wenig auffällt“, stellt Ralph Lange fest. „Noch dazu nehmen Kinder aufmerksam wahr, wie ihre Eltern mit etwas umgehen – und meine Frau und ich behandeln dieses Thema möglichst selbstverständlich. Sollten die Mädchen jedoch demnächst mehr wissen wollen, bekommen sie von uns ehrliche Antworten.“

Fragt man Ralph Lange, wie er selbst in die Zukunft schaut, winkt er jedoch lieber ab. „Ich mache mir nicht zu viele Gedanken“, erklärt er. „Es lohnt nicht, zu grübeln, was noch kommt – man weiß es ja doch nicht. Besser genießt man das, was jetzt ist.“ [ ps ]

**Im Alltag der Familie ist Parkinson ein wichtiges, aber nicht immer das wichtigste Thema.**