

COPYRIGHT 2020 © Martha Strubinger
Buchschniede von Dataform Media GmbH
www.buchschniede.com

Mr. Parkinson, Corona & der Lockdown

„Die Ehe zweier Menschen, die einander in Liebe verbunden sind, kommt nie zur Ruhe; sie lebt von elementarer Uneinigkeit.“

(Jean Giraudoux)

Mr. Parkinson, Corona & der Lockdown

Es gab einmal eine Zeit, da zählten das tägliche frühe Aufstehen, um sich so rechtzeitig wie möglich am Arbeitsplatz einzuloggen, damit man auch so früh als möglich wieder abrauschen konnte oder möglichst keine Terminkollisionen im Kalender zu verursachen, damit man mit den Freizeitbeschäftigungen mit Freunden oder mit der Familie nicht durcheinander kam, zu unseren größten Herausforderungen im Alltag. Außerdem durchforstete man schon Anfang des Jahres sämtliche Autoreise-Angebote für den nächsten Sommerurlaub. Und da mein Mann immer schon ein leidenschaftlicher Autofahrer war und ihm auch lange Strecken nichts auszumachen schienen, kamen mir solche Planungen aufgrund meiner Flugangst sehr entgegen. Hotelseiten im Internet wurden aufgerufen, verschiedene Unterkünfte miteinander verglichen, Reiserouten geplant, Kombi-Cards mit Ermäßigungen für Sehenswürdigkeiten der Region bestellt. Man gönnte sich ja sonst nichts. Wir besuchten regelmäßig Events, planten Wandertouren oder ließen Sommerabende beim Heurigen ausklingen.

Heute schaut das Ganze schon ein wenig anders aus: Wir planen nach wie vor Urlaube, aber hauptsächlich Flugreisen, wenn es ins Ausland gehen sollte, damit man sich eine lange und anstrengende Autofahrt ersparen und Thomas sich im Flugzeug ein Nickerchen, eine Auszeit,

gönnen kann. Große Wandertouren oder andere weit im Voraus geplante Unternehmungen werden schon einmal kurzfristig verschoben, wenn es meinem Mann dafür nicht gut genug gehen sollte. Jegliche Art von Stress gilt es zu vermeiden; selbst der Positivste kann sich negativ auswirken.

Denn vor über zwei Jahren ist Mr. Parkinson mit Sack und Pack bei uns eingezogen und hat unser Leben bisher ganz schön auf den Kopf gestellt. 2017 hatte sein Einzug schleichend begonnen, zu diesem Zeitpunkt war mein Mann gerade mal 49 Jahre alt, und wir wussten rein gar nichts über Morbus Parkinson und dessen Verlauf und waren auch der (falschen) Annahme, dass diese Krankheit nur ältere Semester betreffen würde. Somit war die Diagnose ein Schock, von dem wir uns nur langsam erholten. Ab dem Frühjahr 2018 war es definitiv klar, dass wir ab sofort eine Wohngemeinschaft zu Dritt führen würden; teilweise habe ich mich bis heute noch nicht an „seine“ Anwesenheit gewöhnt (wenn man sich überhaupt jemals daran gewöhnen kann). Und obwohl Thomas sich noch in der Honeymoon Phase (= die ersten Jahre der Erkrankung, in denen durch eine Anti-Parkinson-Behandlung der Patient meist ein nahezu normales Leben führen kann) befindet, gibt es nach wie vor Tage, da überraschen mich diese fiesen Attacken regelrecht. Die Symptome meines Mannes äußern sich durch einen rechtsseitigen Tremor, Verlust des Geruchsinnes, massiven Schlafstörungen mit

daraufliegenden Müdigkeitsattacken und Beschwerden des Magen- und Darmtraktes. An manchen Tagen kommen kognitive Beeinträchtigungen, wie Vergesslichkeit, Gedächtnisverlust oder Konzentrationsschwierigkeiten noch hinzu. Thomas, der früher stets ein ausgeglichener und ruhiger Mann mit einer Engelsgeduld war, leidet seit der Diagnose an depressiven Stimmungsschwankungen, wodurch sich auch eine Wesensveränderung bemerkbar macht. Außerdem leidet er an einer Impulskontrollstörung (Punding), welche sich durch seine ständigen (gefühlte nie endenden wollenden) handwerklichen Tätigkeiten äußert. Ich muss also meinen geliebten Mann mit seinem lästigen Bewohner teilen, soweit mal klar. Um als Angehörige nicht selbst daran zu verzweifeln und genug Stärke für meinen Mann aufzubringen, wann immer er diese auch benötigen würde, suchte ich nach einer Möglichkeit, wie man mit dieser, für mich damals, neuen Situation umgehen könnte. Und so fing ich an die Krankheit und dessen tolle Nebenerscheinungen von meinem Mann zu trennen. Ergreift Morbus Parkinson von meinem Mann Besitz, stelle ich mir Mr. Parkinson vor, wie er meinem Liebsten wieder einmal Streiche spielt. Für mich ist er nichts weiter als ein kleiner grüner Giftzwerg mit roten Augen und einer ausgemergelten Figur, der ohne meinen Mann gar nicht existieren könnte. Eine Koexistenz, um deren Existenz wir zwar nicht gebeten hatten, die aber nun mal da ist und uns mit Sicherheit erhalten bleiben

wird. Greisenhafte spindeldürre Hände greifen dann in unseren gewohnten Ablauf ein. Einfach so – ohne groß vorher zu Fragen. Sie verändern liebgewonnene Rituale, vertraute Gespräche, übliche Gewohnheiten und unseren Alltag als (eigentlich) eingespieltes Paar. Und im Frühjahr 2020, als wir gerade dabei waren, all das – die Anwesenheit Mr. Parkinsons, seine Angriffe mit sämtlichen Begleiterscheinungen und den daraus folgenden Lebens-Um- und Einstellungen - zu akzeptieren, kam der Lockdown.



Im Februar schien es noch völlig unglaublich: Aus einer chinesischen Metropole sollte ein neuer SARS-Virus stammen, der sich rasch ausbreiten würde. Dieser Virus, durch Tröpfchen- und Schmierinfektion übertragbar, zeigte grippeähnliche Symptome, wie etwa Fieber, Husten oder Atembeschwerden; es entstand eine neue Lungenkrankheit namens Covid-19. Die Behörden in China riegelten das Epizentrum, die Elf Millionen Einwohner Stadt Wuhan, ab. Zufahrtswege wurden gesperrt und die ganze Provinz Hubei wurde unter Zwangsquarantäne gestellt. Die WHO stufte die weltweite Gefährdung als „hoch“ ein, erste Medien meldeten, dass das Virus bereits Europa erreicht haben soll. Ende des Monats meldete Italien seinen ersten Todesfall und auch als die erste offiziell bestätigte Erkrankung in Österreich bekannt wurde, löste das noch keine nennenswerte Reaktion bei mir aus. Jedes Jahr


werden wir von der Grippewelle überschwemmt, jedes Frühjahr lauert die Zeckengefahr und bei der SARS-Pandemie 2002/2003 waren doch auch hauptsächlich asiatische Länder betroffen - also wird es diesmal auch nicht so schlimm sein, dachte ich zuerst. Erst als die österreichische Bundesregierung in einer Pressekonferenz die ersten massiven Eingriffe in das öffentliche Leben verkündeten, wurde klar, dass die Lage mit diesem SARS-CoV-2-Virus doch ernster war, als von den Meisten zunächst angenommen (und ich schließe mich da, wie gesagt, nicht aus). Sämtliche Veranstaltungen und Events wurden untersagt, Schulen, Kindergärten und Universitäten geschlossen, in Alten-; Pflege- und Pensionistenhäusern und Krankenhäusern galt ab sofort ein Besuchsverbot, der Handel wurde eingeschränkt; Lebensmittelgeschäfte, Trafiken, Tankstellen und Apotheken waren die einzigen, die noch aufsperrten durften, mussten sie doch die Versorgung der Menschen sicher stellen. Alle anderen mussten ihre Geschäfte schließen. Grenzkontrollen, weltweite Reisewarnungen und Ausgangsbeschränkungen mit Kontrollen durch die Exekutive folgten. Lediglich für eine nicht aufschiebbare Berufsarbeit, dringend notwendige Einkäufe und Hilfe für andere Menschen – alles mit einem Mindestabstand von einem Meter - waren Gründe, um die eigenen vier Wände zu verlassen. Außerdem wurde die Mund-Nasen-Schutzmaske genauso zum notwendigen Übel, wie das ständige Händewaschen und

desinfizieren. Leergefegte Straßen in der Wiener Innenstadt, keine Touristenschlangen vor dem Steffl, versperrte Bundesgärten (wie z.B. der Wiener Augarten, Burggarten oder der Schlosspark Schönbrunn...), ein kompletter Stillstand im Prater (das Riesenrad drehte keine Runden mehr), menschenleere Bahnhöfe und U-Bahn-Stationen, geschlossene Restaurants und Kaffeehäuser, keine hell erleuchteten Geschäftslokale in den Einkaufsstraßen, autofreie Parkplätze vor den Einkaufszentren, keine spielenden Kinder in Parkanlagen und keine Pensionisten, die die ersten warmen Sonnenstrahlen auf Parkbänken genossen - wann hatte man jemals solche Bilder in der Hauptstadt gesehen?

Die Folge: Eine lahmgelegte Wirtschaft, Arbeitslosenzahlen auf Rekordhoch, vor allem in der Tourismus- Gastronomie- und Baubranche, und der soziale Lockdown. Keine Treffen mit der Familie (auch die Osterfeiertage wurden nur mit den Menschen verbracht, mit denen man in einem Haushalt lebt), keine Treffen der Parkinson Selbsthilfegruppen, kein lustiges Beisammensein mit Freunden und Bekannten. Ein Kontakthalten war nur über soziale Medien und Telefon möglich – und bei einer rein zufälligen Begegnung achtete man auf die Abstandsregel und verzichtete auf große Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale. Infokampagnen von der Bundesregierung und dem Roten Kreuz folgten im Fernsehen und Radio:

„Schau auf mich, schau auf dich – so schützen wir uns!“
Ganz Österreich im Stillstand.

Seit dem 15. März und dem neuen Gesetzespaket, das die Regierung im Eiltempoverfahren zur Eindämmung der Coronakrise ankündigte, müssen wir nun eine Zwangspause einlegen: Mein Mann bekam „Bereitschaftsdienst“ verordnet, mir wurde ein Homeoffice-Arbeitsplatz eingerichtet und unseren Sohn schickte man in Kurzarbeit. Wir selbst konnten uns da noch zu den Glücklichen zählen; wir hatten unsere Jobs nicht verloren und waren nicht alleinstehend und somit nicht in Einzelisolation, so wie leider viele andere. Und während andere (vielleicht) mit ihrer Einsamkeit kämpften, war es bei uns recht voll. In unserem Zwei-Personen-Haushalt mussten wir es uns zu Dritt gemütlich machen.

Schier endlose Wochen, in denen alles heruntergefahren wurde, außer unser Leben mit Mr. Parkinson. Draußen der Lockdown – drinnen (gefangen mit) Mr. Parkinson:  Da gibt es leider keinen geeigneten Slogan der Regierung. Und da das Schreiben schon einmal zu meiner Sprache wurde, habe ich wieder angefangen, Worte, die nur für meinen Mann bestimmt waren, zu notieren. An Tagen, wo sich Mr. Parkinson zwischen uns stellt und meinen Mann wieder einmal mit kognitiven Beeinträchtigungen straft. Und geschriebene Worte dürfen ruhig

ausgeschmückt werden. Wenn man möchte, kann man sie tanzen lassen oder richtig groß ausmalen, wie ein wunderschönes Gemälde. Ganz einfach so, man muss nicht einmal um Erlaubnis fragen – und das Beste daran: Ich muss Mr. Parkinson dabei gar nicht in den Mittelpunkt stellen! Denn diese Worte gehören mir. Nur meinem Mann, meinem Lebensmenschen, und mir.

„Wer neu anfangen will, soll es sofort tun, denn eine überwundene Schwierigkeit vermeidet hundert neue.“
(Konfuzius)

Lockdown Mitte März 2020

Ufff, was für eine Nacht! Seine Schlafstörungen haben wieder stark zugenommen. Es gab schon eine kurze Phase, in der sich die Situation ein zu pendeln begann, jetzt fangen wir gefühlt wieder von vorne an. Ich bekomme ihn einfach nicht abgedreht. Thomas könnte eigentlich schon im Stehen einschlafen, schafft es aber dann doch nicht, sich hinzulegen und seinem Körper die Ruhe zu gönnen, nach der er eigentlich schon schreit. Nein, dann muss noch ein neues Bauprojekt skizziert und vermessen, das Internet nach geeigneten Baumaterialien durchforstet und Videos von Hobby-Heimwerkern aus aller Welt angesehen werden. Links von mir blendet mich das Blaulicht seines Tablets, rechts das vom Fernseher. Unser Schlafzimmer ist ganz schön beleuchtet. Wenn unser Schlafgemach ein romantisches Restaurant oder eine stilvolle Bar wäre, dann würde das Flackerlicht mit einer stimmungsvollen Hintergrundmusik zu einer anderen Stimmung beitragen, aber so mindert es nur meine Schlafqualität und ich reagiere gereizt, wenn ich meinen Mann zum gefühlten 1000-Mal bitten muss, sich endlich schlafen zu legen. Früher hatte mich das Fernsehen vorm Einschlafen nicht gestört; jetzt bin ich direkt froh, wenn zumindest eine Lichtquelle erlischt. Wenn er der Meinung ist, dass ich (endlich) eingeschlafen sei, fängt sein Herumhirschen an. Entweder es wird im Kühlschrank noch nach etwas Essbarem gesucht (bei mir musst man ja anscheinend fast verhungern) oder es

müssen im Nebenzimmer zig-Tausend Monster in einem Computerspiel ihr Leben lassen. Selbst, wenn Thomas rücksichtsvoll seine Kopfhörer aufsetzt, damit ich von den Todesqualen seiner Gegner (zumindest nichts Hörbares) mitbekomme, beginnt das wilde Geklicke auf der Maus und das Gehämmere auf die Tastatur. Natürlich kommt irgendwann der unlöschbare Durst hinzu und man schleicht wieder Richtung Küche, gefolgt vom irgendwann notwendigen Gang zum WC. Diese Unruhe animiert aber auch unsere Mäuse: Statt sich dem Biorhythmus des Menschen (Tag = wach, Nacht = nicht wach) anzupassen, freuen sich unsere Mietzen Berti & Gerti natürlich über jede Aufmerksamkeit und kommen kuscheln und wollen spielen, wenn sie eigentlich Ruhe geben sollten. Ganz mit seiner Rastlosigkeit beschäftigt, verliert mein Mann dabei offenbar Zeit und Raum und seine Nacht würden, wenn ich nicht ständig eingreifen würde, ihm maximal drei Stunden Schlaf bringen.

Und dann ist er böse auf mich. Ich würde ihn bevormunden, er sei noch nicht müde, er würde sich eh gleich schlafen legen...

Manchmal lässt mein Mann das Herumhirschen auch aus und versucht zumindest in unserem Bett liegen zu bleiben, wobei er dann irgendwann doch mit noch aufgedrehtem Tablet einschläft und ich ihn wieder wecken muss, damit er seine Brille und das Gerät endlich

weglegen kann. Mein Aufwecken ruft jedoch wieder schier endlose Diskussionen hervor.

Und dann ist er böse auf mich. Ich würde ihn bevormunden, er sei noch nicht müde, er würde sich eh gleich schlafen legen...

Fast jeden Abend dieselben Spielchen – das ist anstrengend. Außerdem waren wir in all den vielen Jahren seit wir ein Paar sind noch nie so oft böse aufeinander wie jetzt. Vor allem nicht im Schlafzimmer (zwinker 😊)! Früher hatten wir so gut wie nie Streit – jetzt keifen wir uns wegen dem Zu-Bett-gehen an?! Ich würde ihn gerne für die „Goldene Wandernadel“ oder für den Titel „Monstertöter des Jahres“ nominieren, wenn wir beide dadurch mehr Schlaf abbekommen würden. Ich würde mittlerweile schon fast alles tun, damit wir wieder einen gesunden Schlaf genießen könnten, so wie es im Normalfall ja sein sollte. Natürlich könnte ich meinen Mann einfach eine „Gute Nacht“ wünschen, mich hinlegen, die Schlafzimmertüre schließen und ihn „machen lassen“, aber Erstens würde er morgens unser Büro, wo er auf dem Ersatzbett dann schlummern würde, blockieren, dass ich aber für das Teleworking brauche. Und da wir einen Stand PC und keinen Laptop besitzen, kann ich auch leider in kein anderes Zimmer ausweichen. Und Zweitens kann ich mir gar nicht vorstellen, wie selbst sein Bereitschaftsdienst funktionieren soll, wenn er so gut

wie gar nicht schläft! Denn kein Schlaf heißt: Mr. Parkinson übernimmt!

Aufgrund Corona und dem dafür eingerichteten Homeoffice, kann ich mich auch, Gott sei Dank, im Bademantel und Hausschlappen, ungeschminkt und mit Brille, also ohne große frühmorgendliche Restaurierung meinerseits, vor den PC setzen. Ganz klar, im Moment ein Vorteil. Das spart Zeit, die ich noch, bis zum Einloggen, im Bett verbringen darf – und die Kollegen/innen ersparen sich den Anblick eines zerrupften Uhus!

Tagsüber, wenn er dann nicht mit bewusstlosigkeitsähnlichen Müdigkeitsattacken kämpft, wächst seine Unruhe, sich wieder neue Bauprojekte zu verschaffen, wobei ich mich schön langsam frage, was er noch so alles auf-, um- oder dazu bauen möchte. Das Schlafzimmer ist fertig renoviert, der Katzenbalkon zur Katzenresidenz um- und die neue Gartenbank auf der Loggia aufgebaut. Kaputte Lamperln gegen neue ausgetauscht, die Fenster geputzt und neue Regale befestigt. Und wer weiß, wie lange der Lockdown noch dauert... Wenn dieser (irgendwann endlich) vorbei ist, kann ich dann vielleicht doch einen Westflügel in unserer knapp 85qm Wohnung mein Eigen nennen? Ist das vielleicht wie bei Stephen Kings „Rose Red“, nur dass sich in unserem Fall unser Wohnraum nicht selbst erweitert, sondern mein Göttergatte sein Unwesen treibt?

Ach mein Hase, Du fehlst mir! Mr. Parkinson hat Dich an manchen Tagen ganz schön in Griff. Es fehlen mir unsere Gespräche, unsere Wortwitzelein gefolgt von minutenlangen Lachattacken, die Leichtigkeit von früher... Ich kann nicht glauben, dass das alles dahin sein soll, nur weil diese „Prinzessin“ bei uns eingezogen ist! Ein Tag kann ganz schön lang werden, wenn es so still ist. Nun gut, ich könnte mir einreden, durch die Heim-Quarantäne und dem täglichen Beisammensein gibt es nicht so viel, dass wir uns erzählen könnten, aber die Stille zwischen uns war doch schon vor dem Lockdown da. Du hast Dein Schneckenhaus für mich noch nicht geöffnet. Also schweige ich vieles weg, Du hörst mich da drinnen wahrscheinlich eh nicht. Ich hätte nie gedacht, dass so eine Aussage mal von mir kommt, aber: Manchmal tut mir der Mund vom Schweigen statt vom Reden weh...

Nach dem Teleworken suchen wir uns gemeinsam Beschäftigungen, die vorzugsweise nichts mit dem Fernseher zu tun haben. Ein kurzer Spaziergang, ein notwendiger Einkauf – man hält sich ja an die Ausgangsbeschränkungen – die Wohnung auf Hochglanz polieren, Clickertraining mit dem Kater; alles willkommene Tätigkeiten, die aber auch irgendwann Getan sind. So habe ich angefangen zeitintensive Gerichte zu kochen, denn Zeit habe ich ja jetzt im Überfluss. Nach stundenlangem schnippeln, zupfen, zerhacken, reiben und kleinschneiden (ich liebe es mit frischen Zutaten zu arbeiten) und nach dem Fertiggaren der Speisen, werden

diese genüsslich verzehrt. Was in der Zubereitung so viel Zeit und Mühe gekostet hat, ist meist in ein paar Minuten auch schon wieder in unseren Bäuchen. Dank dieser Zwangspause werden wir danach sicher aussehen, wie das Michelin-Männchen, denn unser wöchentliches Training fällt zurzeit ja aus und diese Menge an Kalorien nur mit der BIG-Methode abzustrampeln wird mit Sicherheit nicht funktionieren. Aus jeder Krise wächst ja bekanntlich meist etwas Neues, bei uns sind es auf jeden Fall mehr Zentimeter Bauchumfang, da bin ich mir sicher! Völlig egal – was soll's! Nach dem Saubermachen der Küche kehrt aber auch schon wieder diese nervende Ruhe ein. Ich langweile mich und meine sozialen Kontakte fehlen mir. Thomas spricht ja nicht viel (mit mir). Entweder er schläft, freilich unterm Tag, weil des Nächts ist er ja wieder auf großer Suche, oder es wird gewerkelt – so oder so: Thomas ist dann wieder beschäftigt. Und ich? Ich warte. Warte, bis er in meine Richtung ein Zeichen gibt.

Wo jeder Tag aus Warten besteht und die Zeit scheinbar nie vergeht...

Also habe ich wieder angefangen zu schreiben. Vielleicht erreichen ihn meine Worte so - irgendwann.



Aus heiterem Himmel und zu meiner Freude hat mein Mann beschlossen, auf meine Schreiberei zu antworten; Brocken seiner Sichtweise darf ich nun in seinem Namen zusammenfügen, denn große Worte sind nicht seine Sprache.

„Nicht Worte sollen wir lesen, sondern den Menschen, den wir hinter den Worten fühlen.“
(Samuel Butler d.J.)

Thomas:

Sie ärgert mich! Martha ärgert mich! Ich bin 51 Jahre alt und sie will mir sagen, wann ich mich zum Niederlegen habe. Wann ich den Fernseher oder mein Tablet abzdrehen habe. Ich habe nun einmal so viele Gedanken im Kopf – kann diese im Moment halt schwer abdrehen. Schon gar nicht, wenn man es mir sagt. Und ihr ständiges Schnaufen und Augenverdrehen erreichen bei mir gar nichts. Und wenn ich mich einmal zum Computertisch setze und einen guten Lauf habe, dann soll ich auch schon wieder unterbrechen, weil entweder das Essen fertig ist oder weil ich angeblich schon stundenlang spiele oder eben, weil ich mich schlafen legen soll. So eine Spaßbremse!

Andererseits fällt es mir wirklich nicht auf, wie lange ich mit einer Sache beschäftigt bin. Für mich sind das nur gefühlte Sekunden – erst wenn Marthas Ermahnung