

## Gemeinsam stark – in guten, wie in schweren Zeiten



**Seit 46 Jahren sind Christine und Heinz verheiratet, haben zwei erwachsene Kinder und drei Enkelkinder. Gemeinsam blicken sie auf ein Leben voller Abenteuer und schöner Erinnerungen zurück. Ihre Ehe war stets geprägt von Bewegung und gemeinsamen Unternehmungen.**

Text: Entlastungsdienst Schweiz, Foto: Dres Hubacher

Als leidenschaftlicher Segler hat Heinz viele Stunden mit Christine auf dem Bielersee verbracht. Gemeinsam genossen sie Wanderferien, fuhren Motorrad, sind geritten oder getaucht. Als Heinz 2006 die [Diagnose Parkinson](#) erhielt, veränderte sich sein Leben grundlegend. Zu Beginn ist die Krankheit langsam fortgeschritten, doch die vergangenen Jahre sind gekennzeichnet durch zunehmende Gangunsicherheit und häufige Stürze. Heinz musste seine geliebten Hobbys nach und nach aufgeben und sein Bewegungsradius wurde immer kleiner. Der Abschied von seinem aktiven Lebensstil war für ihn schmerzhaft. Doch gemeinsam mit seiner Frau hat er gelernt, die Veränderungen anzunehmen.

### **Quelle der Zuversicht**

Die Natur blieb ein wichtiger Rückzugsort für das Paar. Der gemeinsame Garten wurde zu einem Ort der Erholung. Für Heinz ist klar: «Es gibt nichts Schöneres, als mit dem Liegestuhl im Garten unter dem Quittenbaum zu liegen und die Sonne zu geniessen.» Dank seinem Gemüsehochbeet hat er die Gartenarbeit als neues Hobby für sich entdeckt. Am meisten Kraft gibt ihm aber seine Frau Christine. Wie eine

unerschütterliche Quelle der Zuversicht, erinnert sie ihn auch in schwierigen Momenten daran, die kleinen Freuden im Leben zu schätzen. Denn Christine ist überzeugt: «Anstatt den Fokus auf die Sachen zu legen, die nicht mehr gehen, sollte man sich auf die Dinge konzentrieren, die man noch geniessen kann.»

### **Gleichgewicht zwischen Fürsorge und Selbstsorge**

Mit der Krankheit von Heinz hat sich auch das Leben von Christine verändert. Sie ist in die Rolle der betreuenden Angehörigen geschlüpft und unterstützt ihren Mann, wo sie nur kann. Damit sie Heinz nach einem Sturz aufrichten kann, ohne selber das Gleichgewicht zu verlieren, macht sie regelmässig Krafttraining und Pilates. Sportliche Aktivitäten bleiben für Christine wichtig und bieten ihr einen Ausgleich zu ihrer Aufgabe als betreuende Angehörige. Auch die Spaziergänge mit Hündin Baily helfen ihr dabei, ihre eigene Gesundheit zu erhalten und neue Energie zu tanken.

Besonders am Herzen liegt Christine der regelmässige Kontakt mit den Enkelkindern, die sie jeden zweiten Dienstag betreut. Bis letzten Herbst war Heinz währenddessen alleine zuhause. Doch als Christine eines Abends nachhause kam, fand sie ihren Mann im Wohnzimmer liegend, wo er nach einem Sturz von der Treppe nicht mehr aufstehen konnte. Für sie war klar, dass sie Heinz nicht mehr einen ganzen Tag alleine lassen wollte. Damit sie trotzdem nicht auf die Tage mit ihren Enkelkindern verzichten muss, hat das Paar den [Entlastungsdienst Schweiz](#) engagiert. Für Heinz war es anfangs nicht einfach, diese Hilfe anzunehmen, doch seiner Frau zuliebe willigte er ein.

Christine und Heinz zeigen eindrucksvoll, wie Menschen mit Krankheit dank der Liebe und Fürsorge ihrer Angehörigen wieder Zuversicht gewinnen können. Familien in ähnlichen Situationen raten Christine und Heinz: «Nid grad der Bättel häreschmeisse!». Denn egal ob mit oder ohne Krankheit: in jeder Beziehung gibt es Veränderungen und Konflikte, deren Bewältigung nur gemeinsam gelingt.