

Leben mit Parkinson

"Der achtsame Augenblick."



Mein Parkinson

2026

Begleiter

Leben mit Parkinson

"Ein Auge sieht, das andere fühlt."

Menschen mit Parkinson haben nicht nur medizinische Fragen, sondern erkennen oftmals auch, dass die Erkrankung mehr ist als Medikamente und Symptome. Der selbst-bewusste Patient möchte wissen, wie er die eigene Lebensqualität mit der Erkrankung nach Möglichkeit erhalten kann.

"Welche Schritte, Einsichten und Übungen sind notwendig?"

"Wie kann der Alltag bewusst gelebt werden?"

Die Achtsamkeit hat also gute Gründe auf sich aufmerksam zu machen.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben; eigene Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen wahrzunehmen, ohne sofort etwas ändern zu wollen.

"Von Augenblick zu Augenblick."

Der achtsame Augenblick ist der Moment, in dem diese Fähigkeit spürbar wird. Ein Moment, in dem du bewusst innehälst, um mit offener, ruhiger Aufmerksamkeit wahrzunehmen, was jetzt gerade passiert: in deinem Körper, deinem Geist und deiner Umgebung. Gerade bei Parkinson, wo Bewegungen, Zittern, Anspannung, Unruhe auftreten, bedeutet dieser Moment eine kleine Pause. Das Nervensystem bekommt für einen Atemzug Ruhe und Klarheit. Dieser kleine Parkinsonbegleiter, entstanden aus dem Umgang mit der eigenen Erkrankung, möchte nicht nur der täglichen Terminplanung dienen. Die Bild- und Textbeiträge sollen auch dazu anregen, in diese Pausen zu finden; mit Augenblicken der Zuversicht, Geduld und Achtsamkeit. [1]

Klaus Gudzent, Frankfurt am Main, Oktober 2025

Leben mit Parkinson

"Ich halte inne."



Ein achtsamer Augenblick bei der Suche nach Informationen ist der Moment, in dem du innehältst und das, was du gerade wahrnimmst, liest oder erfährst, bewusst prüfst und dich fragst:

"Welche Information hilft mir konkret?"

"Was bedeutet das für meinen Alltag?"

"Ist die Quelle seriös?" [4]

Leben mit Parkinson

"Ich richte mich achtsam aus."



In jeglichen Situationen des Alltags kann es gelingen, bewusst Pausen zu nehmen, die Aufmerksamkeit auf den Moment zu richten, in dich hineinzuspüren, auf deinen Körper zu hören und zu fragen:

"Wie geht es mir wirklich?"

"Was braucht mein Körper jetzt?" [7]

Leben mit Parkinson

"Ich schmunzle achtsam."



Ein achtsamer Augenblick in der Therapie bei Parkinson ist das Lächeln, das sagt:

"Ja, mein Körper macht gerade sein eigenes Ding und ich bin trotzdem da."

Achtsamkeit heißt nicht, ernst und feierlich still zu sitzen. Du kannst auch achtsam schmunzeln, wenn dein Löffel zittert oder dein Geist Einrad fährt.

KW 9

Februar / März 2026

Montag
23

Dienstag
24

Mittwoch
25

Donnerstag
26

Freitag
27

Samstag
28

Sonntag
1

Therapie

Leben mit Parkinson

"Ich achte auf meine Essgewohnheiten."



Ein achtsamer Augenblick in der Ernährung ist ein kurzer Moment, in dem du innehälst bevor du anfängst zu essen, in deinen Körper hinein spürst: *"Ist wirklich Hunger da? Durst? Spannung? Unruhe?"* und Verdauung und Medikamente berücksichtigst: *"Wie wirkt gerade Levodopa?"* [26]

Leben mit Parkinson

"Ich bin im Hier und Jetzt."

Kognition



Ein achtsamer Augenblick in der Kognition ist der kurze Moment, in dem du bewusst deine Gedankenprozesse und deine Aufmerksamkeit wahrnimmst:

"Wohin wandern meine Gedanken?"

"Bin ich voll da oder abgelenkt?"

"Was fordert mein Gehirn gerade?" [33]

Leben mit Parkinson

"Ich nehme bewusst wahr."



Ein achtsamer Augenblick in der Atmung ist der kurze Moment bewusster Wahrnehmung am Übergang eines Atemzugs, meist am Ende der Ausatmung. In diesem Moment machst du nichts. Du hältst den Atem nicht an, du vertiefst nicht, du kontrollierst nicht, du nimmst nur wahr. [40]