

# Taiji für Menschen mit Parkinson

Susanne Wagner hat eine Gruppe gegründet, die sich auf fernöstliche Art beweglich hält.

Von Ann Claire Richter

**Braunschweig.** Ganz langsam geht die Kontrolle über den eigenen Körper verloren; die Muskeln versteifen, versagen den Dienst, die Haltung wird unsicher. Susanne Wagner war 48, als sie die Diagnose „Morbus Parkinson“ bekam. Das war vor drei Jahren. Ein Schock, obwohl sie es geahnt hatte.

Eines Tages, als sie mit dem Hund spazieren gegangen war, hatte sie gemerkt, dass ihr linkes Bein nicht so wollte wie sie. Alles ein bisschen unrund, nicht mehr so koordiniert. Als sie im Internet ihre Symptome eingab, blieben ihr kaum Zweifel, dass es sich um Parkinson handeln müsse. „Was damit auf mich zukam, wusste ich damals aber noch lange nicht“, sagt sie.

Morbus Parkinson, auch Schüttel- oder Zitterlähmung genannt. Gegenwärtig unheilbar. Eine neurologische Krankheit, die sich schleichend breit macht. Und entgegen der landläufigen Meinung auch schon junge Menschen treffen kann. Rund 300 000 Deutsche leiden an Parkinson. Jeder auf seine Art. Zehn Prozent sind unter 40 Jahre alt.

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern und sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Susanne Wagner hat inzwischen auch ihren Geruchs- und Geschmackssinn verloren. Für immer. Nie wieder wird sie sich am Duft von Zitronenmelisse ergötzen können. „Ach, wie mir das fehlt ...“, sagt sie seufzend.

Nachts schläft sie kaum mehr als drei Stunden. Die Krankheit stört den Tag/Nacht-Rhythmus. So ist sie unruhig, läuft umher, setzt sich an die Nähmaschine, hört Musik, lenkt sich ab. Die Krankheit staut sich förmlich auf im Körper. „Diese Energie muss ich dann loswerden; ich kann einfach nicht ruhig auf dem Sofa sitzen.“

Doch Susanne Wagner ist zäh. Eine Frau, die sich nicht unterkriegen lässt. Zupackend, energisch, optimistisch. Und weil Bewegung das A und O ist, hat sie jetzt auch eine Taiji-Gruppe gegründet. Ein Kampfkunst-Able-

**„Taiji fördert die Motorik und vitalisiert den gesamten Körper.“**

**Susanne Wagner** trotz der Krankheit mit fernöstlicher Bewegungskunst.



**Susanne Wagner (51) ist an Parkinson erkrankt. Taiji hilft ihr, die Beweglichkeit zu erhalten.**

Foto: Philipp Ziebart/BestPixels.de

ger aus China, der die Symptome mildern und damit die Lebensqualität erhöhen kann. Taiji (auch Tai Chi oder Tai Chi Chuan) ist eine äußerst wirksame Methode, die Balance zu verbessern und die Kontrolle über den eigenen Körper wiederzuerlangen. Es verbessere den Gleichgewichtssinn und verringere damit auch die Sturzgefahr. Parkinson-Patienten berichteten zudem über eine höhere Gangsicherheit und größere Schrittlängen. „Das gibt enormes Selbstbewusstsein“, schwärmt Susanne Wagner.

Taiji vitalisiere den gesamten Körper. Ein besonderes Merkmal sei die Verknüpfung von Achtsamkeit und Entspannung. Jede Bewegung werde idealerweise mit so wenig Aufwand und so natürlich wie möglich ausgeführt.

Die Kurse leitet einer, der sich vor vier Jahren auf Taiji für Parkinsonkranke und Menschen mit Bewegungsstörungen spezialisiert hat: Mirko Lorenz. „Keep moving“ nennt er sein Konzept. Der

Braunschweiger Lions Club International finanziert den Kursus für die Parkinson-Erkrankten bis Ende des Jahres. Die Rotarier hatten bereits einen Lehrgang im Kloster ermöglicht.

Susanne Wagner weiß nicht, wie die Krankheit bei ihr verlaufen wird. „Man will es auch gar nicht wissen“, sagt sie. Hart arbeitet sie gegen Parkinson an. Jeden Tag.

## ■ SERVICE

**Selbsthilfegruppe** Junge Parkinsonerkrankte Braunschweig

**Kontakt:** Susanne Wagner,  
✉ [jupa.susanne@gmail.com](mailto:jupa.susanne@gmail.com)

**Taiji-Kurse** im Begegnungszentrum Gliesmarode: montags 17-18 Uhr (für Parkinsonerkrankte), montags 18-19 Uhr (für Nichterkrankte)

**Info:** [www.taiji-therapie.de](http://www.taiji-therapie.de)