

Detlev Friedriszik geht offen mit seiner Parkinson-Erkrankung um und ermuntert auch andere Betroffene dazu



Foto: Zlatan Allhodzic / FUNKE Foto Services

## Mutmacher zum Alltagshelden gekürt

Die Diagnose Parkinson begleitet Detlev Friedriszik (65) aus der Gemeinde Kamp-Lintfort seit nunmehr 15 Jahren. Es ist eine lange Zeit mit der fortschreitenden unheilbaren Erkrankung, die den Lebensalltag spürbar beeinträchtigt. Der Priester i. R. gibt nicht auf und engagiert sich als Betroffener unermüdlich dafür, Menschen mit Parkinson neuen Lebensmut trotz bzw. mit der Krankheit zu schenken.

**A**lltagsheld – so heißt die Auszeichnung, die durch die Hilde-Ulrich-Stiftung für Parkinsonforschung – die erste private Stiftung in Deutschland, die die Erforschung nicht medikamentöser Behandlungsmethoden bei Morbus Parkinson fördert – monatlich vergeben wird. Gekürt werden Betroffene, die durch ihren Umgang mit der Parkinsonerkrankung „Großartiges leisten und ein Vorbild für das aktive Leben mit Parkinson sind“. Alltagsheld im März 2021 war unser Glaubensbruder Detlev Friedriszik.

„Held?! Schon so ein seltsamer Begriff. Helden sind immer tot“, schmunzelt der 65-Jährige. „Ich sehe mich nicht als Held, ich versuche nur, mit meiner Erkrankung zu leben, auch anderen betroffenen Mitmenschen zu helfen, ihren Weg mit Parkinson zu gehen, und die Öffentlichkeit zu informieren, um dem Morbus Parkinson seinen Schrecken zu nehmen.“

*„Diese Diagnose war ein Schock für mich“*

Laut der Deutschen Parkinson Vereinigung leiden derzeit fast 350 000 Menschen in Deutschland an der Parkinson-Krankheit. Der Morbus Parkinson, eine degenerative neurologische Erkrankung, kommt schleichend. Durch den Mangel an Dopamin, einem Botenstoff, der im Mittelhirn produziert wird und an der Impulsübertragung von einer Nervenzelle zur anderen beteiligt ist, wird bei den Betroffenen das Zusammenspiel zwischen dem Gehirn und den Muskeln beeinträchtigt. Bis sich die Parkinson-Krankheit in ihren Hauptsymptomen wie Muskelzittern, Muskelstarre, Bewegungsarmut und Haltungsinstabilität zeigt, vergehen oft Jahre. Jahre, in denen die Krankheit – oft als solche noch nicht diagnostiziert – langsam aber stetig fortschreitet. Die Parkinson-Krankheit ist unheilbar. Man weiß nicht, wodurch das Absterben der Dopamin produzierenden Nervenzellen ausgelöst wird. Mit Hilfe von Medikamenten und Therapien versucht man vorhandene Symptome zu behandeln und somit dem Betroffenen länger ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Detlev Friedriszik war gerade 50, als die Diagnose Parkinson in sein Leben trat. Als Vertriebsleiter und IT-Manager eines Großkonzerns sowie Priester und Jugendleiter der Gemeinde Kamp-Lintfort-West legte er stets einen unwahrscheinlichen Tatendrang an den Tag, war immer munter, immer unterwegs. Irgendwann machten ihm seine

Müdigkeit, plötzliche Schweißausbrüche und die unerträglichen Kreuzschmerzen derart zu schaffen, dass er zum Arzt ging. „Sie haben Parkinson – ich saß da und wollte diese Worte gar nicht wahrhaben. Die Diagnose war ein Schock für mich“, erinnert sich unser Glaubensbruder. „Die Welt brach in dem Moment für mich zusammen. Ich wurde von Zweifeln und Grübeleien geplagt, fiel in eine Depression, habe mit Gott gehadert.“ Ein halbes Jahr etwa dauerte es, bis er – dank der Unterstützung seiner Frau und des Rückhaltes der Freunde, der Glaubensgeschwister, die das Ehepaar noch aus der Jugend kennt – die unheilbare Krankheit akzeptierte, nicht als Schicksalsschlag oder Glaubensprüfung, sondern als neue Lebensumstände, an die es sich anzupassen gilt.

Sich nicht aus dem Leben zurückziehen, sondern sein Leben unter den neuen Umständen zu leben – das war und ist Detlev Friedriszik sehr wichtig. Dies setzt den offenen Umgang mit der Krankheit voraus. Dazu ruft Bruder Friedriszik auch andere Betroffene auf. „Der immer kleinschrittiger werdende Gang und die nicht mitschwingenden Arme kann man schlecht verbergen. Zitternde Hände und zufallende Augen mitten am Tag können bald für Spekulationen sorgen – ein sehr gefährliches Pflaster. Auf Dauer setzt man sich selbst und die Angehörigen unter einen enormen Druck, wenn man die Krankheit zu verschweigen versucht.“

*„Wenn Gott etwas zulässt, hilft er auch, das zu tragen“*

Detlev Friedriszik setzt sich nun seit Jahren ehrenamtlich in der Parkinson-Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit ein. Sein Engagement wurde bereits mit etlichen Ehrenamtspreisen ausgezeichnet. Seine Ideenvielfalt ist nach wie vor unerschöpflich, seine Bemühungen, Sponsoren zu finden, erfolgreich. „Die besten Ideen kommen nachts“, zieht er einen Vorteil aus der medikamentös bedingten Schlaflosigkeit in seinem Dasein als Parkinson-Kranker.

Um Projekte organisieren und finanzieren zu können, rief Detlev Friedriszik das Hilfsportal „freemade – Hilfe zur Selbsthilfe“ ins Leben. Die bereits durchgeführten Projekte reichen von Informationsveranstaltungen über Poster-Aktionen sowie Buch- und CD-Veröffentlichungen, Benefizveranstaltungen und Konzerten bis hin zu gemeinsamen Reisen der Parkinson-Erkrankten und Bewegungsangeboten.

Detlev Friedriszik zeigt sich überwältigt von der Resonanz, die er durch seine Projekte erhält. „Viele kommen auf mich zu – auch Glaubensgeschwister –, viele rufen mich an



und suchen Austausch. Sehr viele Glaubensgespräche habe ich bereits geführt.“

Bevor er ein Projekt startet, überlegt Detlev Friedriszik erst, ob er die ganze Organisation auch stemmen kann, denn seine Krankheit schreitet unaufhaltsam fort. „Ohne die Unterstützung meiner Frau wäre mir das alles nicht möglich“, sagt der 65-Jährige und fügt hinzu: „Marianne und ich haben schon früher in unserem Leben die Erfahrung gemacht, dass, wenn Gott etwas zulässt, er auch hilft, es zu tragen. An dieser Einstellung halten wir uns bis heute fest, wir erleben Gottes Hilfe und das erfüllt unser Herz mit Dankbarkeit.“

## „Das ist zu unserer Herzensangelegenheit geworden“

Viele seiner Projektideen werden aus dem Alltag mit der Krankheit geboren. So machte Detlev Friedriszik die persönliche Erfahrung, dass ihm neben der medikamentösen Behandlung auch Bewegung guttut. Auf der Suche nach einem „handlichen, kleinen, an jedem Ort einsetzbaren“ Sportgerät wurde er auf die Erfindung eines österreichischen Tennislehrer, der selbst an Parkinson erkrankt ist, aufmerksam: Smovey, die Schwingringe. „Die Bügel dieser Ringe werden ähnlich wie Hanteln gehandhabt. Im Ring selbst befinden sich Stahlkugeln, die sich bei Schwing-Übungen hin und her bewegen und Vibrationen von 60 Hertz auslösen, die wiederum bis in das motorische Zentrum des Gehirns reichen, was die Muskeln, das Lymphsystem und die Durchblutung aktiviert“, beschreibt der Parkinson-Erkrankte.

Er schildert seine erste Erfahrung mit den Schwingringen: „Es war erstaunlich, wie durch die Schwingbewegungen die durch Parkinson bedingte Körperstarre sich löste und ich mich nahezu wieder frei bewegen konnte.“ Diese Wirkung wurde von einer großen Zahl von Betroffenen ausprobiert und bestätigt. Und Detlev Friedriszik setzt sich dafür ein, dieses Bewegungsangebot mit anderen zu teilen. Dabei beschränkt er sich nicht auf Parkinson-Kranke. Mittlerweile arbeiten 21 Schulen und 28 Kitas am Niederrhein mit den Smovey-Ringen und vermitteln den Kindern Spaß an Bewegung dank dem von Detlev Friedriszik und seiner Frau Marianne ehrenamtlich durchgeführten Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“. Die gelernte Reisebürokauffrau ließ sich zur Bewegungstrainerin ausbilden. „Auf diese Weise kann ich meinen Mann in seinem Engagement begleiten“, sagt sie. „Die Erhaltung der Beweglichkeit und



Fotos: privat

damit die Besserung der Lebensqualität der Parkinsonkranken sind uns zur Herzensangelegenheit geworden“, sagen die Eheleute Friedriszik. In zehn Seniorenheimen wurde bereits dank ihrem Engagement Bewegungstraining eingeführt. Sie haben Sportvereine mit den Schwingringen ausgerüstet und die Rehasporttrainer geschult.

„Vor allem in den Zeiten der Pandemie ist Bewegungstraining ein Muss“, betont Detlev Friedriszik. Sich und seine Bequemlichkeit zu überwinden, sei nicht immer einfach, das wisse er aus eigener Erfahrung. Corona bringe für die Parkinson-Kranken besondere psychische Belastungen mit. „Viele leben schon jetzt nur von einem Tag zum anderen. Der Gedanke, man wäre im Moment noch körperlich in der Lage, zu verreisen, in Konzerte oder in Restaurants zu gehen usw., doch das alles ist nicht möglich, ist belastend. Durch die voranschreitende Parkinson-Erkrankung wissen wir nicht, was wir in zwei Jahren noch tun können und das kann zur Depression führen“, schildert der betroffene Glaubensbruder. „Das bringt jedoch nichts, wie im Hamsterkäfig in diesem Gedankenkarussell zu bleiben“, sagt er und ruft die Betroffenen auf, „nicht in die Depression zu verfallen, sondern zu versuchen, durch Home-Sport und Bewegung am Ball zu bleiben“.

Um Anreize für Bewegung zu schaffen, schickte Detlev Friedriszik während der Pandemie Schwingringe an 62 Parkinsonpatienten. „Wir legten eine Übungs-DVD dazu und boten an, die Bewegungsringe vier Wochen lang zu testen.



Marianne Friedriszik unterstützt ihren Mann Detlev. Trotz Krankheit des Ehemannes, oder sogar dank dieser neuen Lebensumstände, bringt das Ehepaar durch die initiierten Projekte Menschen in Bewegung, wie zum Beispiel durch das Projekt für Kindergärten und Schulen am Niederrhein (Bild links) oder beim wöchentlichen „Kloster-Kamp-Walk“ (Bild rechts)



Sollten sie zu keiner Verbesserung der Beweglichkeit beigetragen haben, konnte das Sportgerät ohne Kosten zurückgeschickt werden. Niemand schickte das Gerät zurück. Man nahm das Angebot an und freute sich darüber, den Spaß an Bewegung wiederentdeckt zu haben. Ein Teil des Betrages ging als Spende an die Parkinsonforschung, der Rest wird für weitere Projekte von *freemade* verwendet.“

## „So geht die moderne Weinbergs-Arbeit“

Die Auszeichnung von Detlev Friedriszik zum Alltagshelden des Monats März brachte verständlicherweise eine Welle von Presseberichten über unseren Glaubensbruder und sein Engagement mit sich. „Obwohl mir der Begriff ‚Alltagsheld‘ nicht gefiel, ließen mich die neuesten Entwicklungen staunen. Ich spürte wieder, dass ohne unseren Vater im Himmel nichts geht, und ich kann ihm nur danken“, sagt er.

In besonderer Weise denkt der Priester i. R. dabei an eine Radiosendung, die vom Radio KW Bürgerfunk am Donnerstagabend, 18. März ausgestrahlt wurde. Zusammen mit einem Neurologen, einer Physiotherapeutin und der Leiterin der Parkinson-Selbsthilfegruppe in Moers, zu der auch unser Glaubensbruder gehört, nahm er an dem Gespräch teil.

„Diese Radiosendung brach alle Rekorde. Seit dem Start der Mediathek habe man nicht erlebt, dass ein Beitrag in den Charts von Platz 22 auf Platz 1 kletterte und dort über mehrere Tage verweilte“, erzählt Detlev Friedriszik voll Begeisterung und berichtet von einem besonderen Erlebnis: „Ich bereitete gerade einen Post auf unserer Facebook-Seite vor, mit dem ich auf die Radiosendung hinweisen wollte. Kurz zuvor erschien auch auf der Internetseite unseres Kirchenbezirkes

Niederrhein ein Bericht über ‚den Alltagshelden‘. Da fielen mir Worte unseres Stammapostels ein, als er neulich sagte, wir sollen in den sozialen Medien Flagge zeigen. Ich habe nicht lange nachgedacht und integrierte den Link auf die Internetseite unseres Bezirkes in den Post. Nach der Zustimmung der beteiligten Seiten wurde der Hinweis so veröffentlicht.“

Als der für die kirchliche Internetseite verantwortliche Bruder ihm erzählte, dass die Anzahl der Seitenbesucher in kürzester Zeit von 30 000 auf 55 000 stieg, zeigte sich auch Detlev Friedriszik überwältigt. „So geht die moderne Weinbergs-Arbeit“, stellt er fest. „Früher sind wir von Tür zur Tür gegangen und konnten einzelne Familien ansprechen und zum Gottesdienst einladen. Heute bringt ein einzelner Post, dass Tausende von Menschen durch die Verlinkung in den Erstkontakt mit unserer Kirche kommen und auch im Moment aufgrund von Corona-Pandemie ein breites Angebot an Online-Gottesdiensten finden können“, bringt der Priester i. R. seine Begeisterung zum Ausdruck und auch den Dank: „Ich bin dem lieben Gott dankbar, dass ich nach 15 Jahren Parkinson noch so etwas bewirken kann und dass der Heilige Geist in mir im richtigen Moment die richtigen Gedanken erweckt.“

Der Monat März ist vorübergegangen, weitere Monate folgen – vielleicht nicht wie ein Held, aber Detlev Friedriszik setzt seinen Weg mit Morbus Parkinson fort. Er erlebt gute und schlechte Tage, baut auf Gottes Hilfe, teilt seine Erfahrungen im stetigen Austausch mit anderen Betroffenen und spricht ihnen nach wie vor Mut zu. „Über die Krankheit grübeln und darüber vergessen zu leben? So verliert man nur Zeit! Jeden Tag nutzen!“ – das ist das Motto von Bruder Friedriszik. Davon ist er überzeugt und geht mit gutem Beispiel voran. dg