

LOKALES

150 JAHRE VOLKSFREUND – 150 GUTE TATEN

Keine „Mutter Teresa“ — aber eine Macherin

Mit 51 Jahren erhält Elisabeth Mischo die Diagnose Parkinson. Ein Sport, den sie daraufhin wieder für sich entdeckt, ist Tischtennis. In Trier gab's noch keinen Verein für Erkrankte – also änderte sie das.



Durch Tischtennis hat sich Elisabeth Mischo in den vergangenen Jahren ein großes Netzwerk aufgebaut. Dieses Foto zeigt sie bei einem Trainingswochenende in Luzern, bei dem sie Anfang 2024 mitspielte. FOTOS (2): HENRY DÜRR, PRIVAT

VON FRANZISKA TRAMPERT

TRIER | Das vergangene Jahr sei eines der aufregendsten ihres Lebens gewesen, sagt Elisabeth Mischo. Sie lernte viele neue Menschen und Freunde kennen. Gewann Medaillen. Spielte Tischtennis im Schwarzwald, in der Schweiz, in

Niedersachsen. „Ich würde die Zeit nicht zurückdrehen wollen“, sagt die Triererin. Eine Aussage, die anhand dieser aufregenden Zeit zunächst nicht überraschend wirkt – aber eine andere Bedeutung bekommt, wenn Mischo über die „Scheißkrankheit“ erzählt, mit der diese Reise überhaupt erst angefangen hat.

Im Alter von 51 Jahren bekam sie die Diagnose Morbus Parkinson. Damit gehört sie zu den schätzungsweise 400.000 Menschen in Deutschland, die laut der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen mit der chronischen Nervenkrankheit leben müssen.

Die Ursache von Parkinson liegt im Hirnstamm, genauer: in der sogenannten Schwarzen Substanz. Diese stirbt bei Erkrankten ab – warum, dafür hat die Medizin bis heute keine genaue Antwort. Doch die Schwarze Substanz ist enorm wichtig. Sie produziert den Botenstoff Dopamin, der auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird. Dopamin ist zum einen essenziell dafür, unsere Muskeln in Bewegung zu setzen und ihre Feinabstimmung zu koordinieren. Außerdem steigert das Hormon die Motivation, die Vorfreude und den eigenen Antrieb.

Diese medizinische Erklärung heißt für Elisabeth Mischo: Ihre Muskeln sind versteift, sie leidet unter einer Grundspannung. Sie kann kein Auto mehr fahren, hat Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Eben eine „Scheißkrankheit“, dieser Parkinson.

Aber für die Triererin kein Grund, aufzugeben. In einer Klinik im Schwarzwald, die sie vor knapp drei Jahren – wenige Monate nach der Diagnose – besuchte, legte sie das Fundament für das, was ihr später zu der so aufregenden und bereichernden Zeit verhelfen sollte. Denn im Rahmen ihrer Therapie nahm die damals 51-Jährige zum ersten Mal seit ihrer Kindheit wieder einen Tischtennisschläger in die Hand. „Ich hab auf den Ball draufgehauen und direkt gestrahlt“, sagt die Triererin, die allein bei der Erinnerung an diesen Moment anfängt zu lächeln.

Als Mischo aus der Klinik zurückkam, hatte sie weiterhin den Wunsch, andere Betroffene kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Aber eine Selbsthilfegruppe, in der jeder erzählt, wie schlecht es ihm gehe, kam für sie persönlich nicht infrage. Stattdessen wollte sie vor allem eins: weiter Tischtennis spielen. In Trier gab's zu der Zeit aber noch nicht die Möglichkeit dazu.

Statt sich damit abzufinden, ergriff sie die Initiative – und meldete sich beim Verein „PingPongParkinson (PPP)“, der in ganz Deutschland aktiv ist. Schnell antworteten die Verantwortlichen: Da gebe es schon jemanden, der gerne einen Stützpunkt in Kernscheid starten möchte. Ob man sich denn nicht zusammenschließen könne?, fragte der Verein. Elisabeth Mischo bejahte, meldete sich bei Michael Hill, der „jemand“, der ebenfalls an Parkinson erkrankt ist – und genauso gerne wieder Tischtennis spielen möchte wie Elisabeth Mischo. Dann ging alles ganz schnell, erinnert sich die Triererin. „Wenn sich eine Tür öffnete, öffnete sich die nächste.“ Schlussendlich öffnete sich dann die Tür zur Mehrzweckhalle der SSG Kernscheid, in der im November 2022 das erste Training des PingPongParkinson-Stützpunkts in Kernscheid startete.

Am Anfang spielten sie mit sieben Betroffenen, mittlerweile dürfen auch Angehörige an der Platte stehen. So hat sich die Zahl der Tischtenniskollegen, die regelmäßig zum Training kommen, in den vergangenen Jahren quasi verfünffacht, erzählt Elisabeth Mischo. Beim diesjährigen Neujahrsempfang seien sogar 53 Teilnehmer angemeldet. „Es gab hier viele Leute, die immer auf so ein Angebot gewartet haben und froh waren, dass jemand damit gestartet hat“, sagt sie.

Einer dieser Menschen ist sogar so froh darüber, dass er Elisabeth Mischo als Kandidatin für die Aktion „150 Jahre Volksfreund – 150 gute Taten“ vorgeschlagen hat (siehe Info). Nachvollziehen kann die Triererin das trotz ihres Engagements nicht. „Ich bin ja keine Mutter Teresa“, sagt sie, „ich wollte für mich selbst etwas haben und ich habe dafür gesorgt, dass ich es bekomme.“

Dennoch hat sie mit ihrem Tatendrang eben nicht nur sich selbst etwas Gutes getan. Tischtennis hilft auch den anderen Spielern – sie sind zwischen Anfang 50 und 80 Jahre alt – ungemein. Eine japanische Studie aus Fukuoka hat beispielsweise herausgefunden, dass sich Symptome wie Steifheit oder Zittern bei Parkinson-Betroffenen, die einmal wöchentlich Tischtennis spielen, signifikant verbessert haben.

Oder, um es mit den Worten von Elisabeth Mischo zu erklären: „Ich hatte Tage, an denen hat mir alles wehgetan. Aber beim Training waren die Schmerzen weg.“ Pingpong löse bei ihr und ihren Vereinskollegen „Glücksgefühle“ aus. Der über 70-Jährige, der vorher noch stark am Zittern war, bleibt an der Platte ruhig und fokussiert. Die Spielerin, der es mental schlecht geht, strahlt

beim Schlagabtausch mit ihrem Gegner, der durch die vielen Trainingsstunden zu einem Freund geworden ist.

Der kleine Pingpong-Ball macht aus ihnen eine Gemeinschaft und schweißt sie zusammen. Elisabeth Mischo erzählt, dass sie mittlerweile zu einem großen Netzwerk an Spielern und Spielerinnen gehört. Es sei so „einfach“, ein freundschaftliches Verhältnis mit ihnen aufzubauen. Sie können sich über Kliniken oder Medikamente austauschen – oder sich einfach mal auskotzen über diese Krankheit, die sich in ihr Leben gedrängt hat und die niemand heilen kann.

Auf die Unterstützung ihrer Tischtenniskollegen könne sich Elisabeth Mischo auch dann verlassen, wenn sie eine Idee für ein Fest oder ein Turnier habe. Dann helfen ihr all die Betroffenen und deren Angehörige dabei, ihre Vorstellung in die Realität umzusetzen.

Sei es durch eine Kuchenspende, durch die Hilfe beim Aufbau oder einfach dadurch, dass sie sich eine Veranstaltung sogar dann nicht entgehen lassen, wenn es Eis regnet. Deshalb sagt Mischo: „Sie alle vollbringen gute Taten. Eigentlich müsste man über jeden von ihnen berichten.“

Das Training von PingPongParkinson in der Mehrzweckhalle in Trier-Kernscheid beginnt immer montags um 16 Uhr und dauert bis 19 Uhr. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Trier-Kernscheid ist jedoch nicht der einzige PPP-Stützpunkt in der Region Trier. Auch in Neuerburg in der Südeifel (Bitburger Straße/Am Sportplatz) und in Traben-Trarbach (Luisenstraße 4) können Parkinson-Betroffene Tischtennis spielen. Weitere Informationen online unter www.pingpongparkinson.de

INFO

150 Jahre – 150 gute Taten

Das Jubiläumsjahr des Volksfreunds steht unter dem Motto „Volksfreund verbindet“. Mit der Aktion „150 Jahre – 150 gute Taten“ verbinden wir Menschen, die etwas Gutes voranbringen wollen.

Haben Sie weitere Ideen, welche besonderen Aktionen wir in den Blick nehmen könnten? Dann schreiben Sie uns gerne eine Mail an 150jahre@volksfreund.de" href="mailto: 150jahre@volksfreund.de"> 150jahre@volksfreund.de und vergessen Sie nicht Ihre Daten, damit wir Sie möglichst gut erreichen können.



Der 80-jährige Michael Hill (links) spielt seit 70 Jahren Tischtennis und ist der Initiator des PPP-Stützpunktes, der von Elisabeth Mischo geleitet wird. privat

1 / 2

