

Mein Weg zur gemeinsamen Gründung der Regionalen Tremor Selbsthilfegruppe Ostwestfalen Lippe (Herford)

Ich weiß es noch so genau, als wäre es erst gestern gewesen: 1973 in der 4. Klasse der Grundschule. Wir hatten damals gerade Rechnen. Da rief der Lehrer mich nach vorn. Ich sollte eine Rechenaufgabe an die Tafel schreiben und lösen. Der Lehrer zeigte mir die Aufgabe in seinem Buch und gab es mir in die Hand. Mit der linken Hand hielt ich das Buch, mit der rechten Hand wollte ich die Aufgabe an die Tafel schreiben. Als ich nach unten schaute, um die Aufgabe abzulesen, fingen plötzlich meine Hände stark an zu zittern. Das Zittern war so heftig, dass ich keine Zeile mehr lesen konnte und abbrechen musste. In der Klasse brach ein lautes Gelächter aus.

Die Jahre vergingen, vieles veränderte sich, nur das Zittern blieb. Ich versuche jeden Tag das Zittern zu verbergen und jeder Tag wurde für mich zum Speißrutenlauf. Umso mehr ich in manchen Situationen versuchte, das Zittern zu unterdrücken, umso heftiger wurde es. Die ganzen Jahre habe ich mich bemüht, Situationen zu vermeiden, in denen mein Zittern auffallen könnte. Nach und nach habe ich alle sozialen Kontakte verloren.

Mit Mitte 20 arbeitete ich in einer größeren Firma mit einem Betriebsarzt, der in regelmäßigen Abständen den Gesundheitszustand der Beschäftigten überprüfte. Mein Zittern war natürlich nicht zu übersehen. Der Betriebsarzt empfahl mir schon damals, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, um sicherer zu werden. Damals dachte ich noch: „Was soll das schon helfen und das hast du nicht nötig.“ Später habe ich es sehr bedauert, dass ich nicht schon viel früher in eine Selbsthilfegruppe gegangen bin.

Als ich 35 Jahre war, habe ich meinen Hausarzt auf mein Leiden angesprochen. Er stellte die Diagnose Essentieller Tremor und überwies mich zu einem Neurologen. Kaum wieder zuhause angekommen, setzte ich mich an meinen Computer und suchte im Internet nach dem Begriff ET. Das Zittern hatte endlich einen Namen und ich dachte „Nun brauchst du nicht mehr versuchen, das Zittern zu verbergen.“ Endlich wusste ich, warum ich zitter und konnte es den Leuten erklären und viele haben Verständnis, wenn auch nicht alle.

Im Internet konnte ich mich endlich ausführlich über den ET informieren. Dabei stieß ich auf ein Forum für ET-Betroffene. Nach dem ich mich dort angemeldet hatte, konnte ich mich endlich mit anderen Menschen austauschen, die auch am Tremor leiden. Ich war völlig erstaunt wie viele Betroffene es gibt, dabei hatte ich immer gedacht, ich sei unnormal und der einzige junge Mensch, der zittert. Durch das Forum lernte ich meine Partnerin kennen, die ebenfalls unter einem Tremor leidet. Einige Zeit später haben wir uns mit vier Tremor-Betroffenen des Forums in Herford getroffen und uns persönlich kennen gelernt. Wir haben spontan beschlossen, die Regionale Tremor Selbsthilfegruppe OWL zu gründen.

Das war 2004. Seitdem treffen wir uns einmal im Monat. Die Zeit vergeht bei jedem Treffen wie im Flug, weil wir uns immer viel zu erzählen haben und beim Abschied freuen wir uns schon auf das nächste Mal.

Nach meinem lange schweren Weg mit dem ET ist es mir ein echtes Anliegen, auch andere Betroffene über die Erkrankung zu informieren und zu helfen. Darum habe ich zusammen mit verschiedenen Ärzten/Neurologen und Kliniken Flyer erstellt und die Website www.tremor-owl.de aufgebaut, in die ein ärztlich betreutes Forum integriert ist.

Aber obwohl ich heute selbst gut informiert bin und zufrieden mit meinem Leben, freue ich mich jeden Monat auf unsere Gruppentreffen. Darauf möchte ich nicht mehr verzichten. Die Selbsthilfegruppe hilft mir bis heute dabei, mit dem Tremor gut umzugehen und gut zu leben.

Hermann Grassl (2012)