

Fallbeispiel 1

Weiblich, 70 Jahre

Diagnose: **essentieller Tremor**

Anfangsstatus 29.4.2010:

Bis zu 3x pro Woche starker Tremor (8-9 auf einer Skala von 1-10) => Gegenstände fallen ihr aus der Hand, sie neigt dazu, die rechte, stärker betroffene Hand zu verstecken; an guten Tagen hat der Tremor eine Stärke von 2-3;

Erlebt den Tremor belastend, fühlt sich den neugierigen Blicken ausgeliefert, was den Tremor verstärkt;

Trainingsverlauf:

fühlt sich bereits nach der ersten Sitzung sehr entspannt, deutliche Tremorreduktion im Lauf der Sitzungen, verbessertes Wohlbefinden, das Denken wird klarer, sie fühlt sich selbstbewußter;

Veränderungen in den Alltagsfertigkeiten: kann wieder Zwiebeln schneiden, Eier trennen, und Wimpern tuschen (mit der rechten Hand)

Trainingsabschluß am 13.6.2010 nach 15 Sitzungen (2 Sitzungen pro Woche)

Status am 15.8.10

Einzelne Tage die „tremorfrei“ sind, stärkster Tremor 4-5 (in Situationen, in welchen sie sozial exponiert ist oder sich gestresst fühlt), wobei der Tremor schneller abklingt; Sie hat das Selbstbewusstsein entwickelt, ihr Umfeld über den Tremor aufzuklären und erlebt sich nicht mehr so exponiert. Sie geht mit Situationen stärkeren Tremors kreativer um, indem sie die linke, weniger betroffene Hand einsetzt oder einfach abwartet.

"Ich habe mich verändert. Ich hatte keine Erwartungen. Ich dachte: ich versuche es und will es kennen lernen. Daß es eine Wirkung auf mich haben könnte, habe ich nicht angenommen..."

Ich habe mehr Übersicht, mehr Klarsicht. Ich habe mehr Gelassenheit bezüglich des Tremors, wenn er wieder stärker ist und bin entspannter im Umgang mit anderen Menschen. Ich genieße es, Tätigkeiten zu machen, die die letzten 3 Jahre nicht möglich waren (ich muss meinen Mann nicht mehr fragen, ob er für mich die Zwiebeln schneidet!)."