

# Mit Ping Pong Parkinson in die Schranken weisen

Tischtennis hat therapeutischen Nutzen für Parkinson-Erkrankte. In Freckenhorst gibt es jetzt eine regelmäßige Sportgruppe.



**Tischtennis tut bei Parkinson gut – egal in welchem Krankenstand. Das war von allen Spielern am Premierenabend von PPP in Freckenhorst, die schnell ins Spielen kamen, zu hören. Fotos: von Brevern**

**Freckenhorst (uvb)** - Schwer zu sagen, bei wem das Lampenfieber an diesem frühen Dienstagabend größer ist: bei Evelyn Schütter oder bei Anne Beuse. Die eine ist Tischtennistrainerin und Abteilungsvorsitzende des TUS Freckenhorst, die andere ist an Parkinson erkrankt und kaum zu stoppen, wenn es heißt, sich dem Schicksal der Krankheit nicht kampflos zu ergeben. Beide stehen vor einer spannenden Premiere. In der neuen Sporthalle in Freckenhorst wird an diesem Abend erstmals PingPongParkinson (PPP) gespielt.

## **Gute Resonanz bei Premiere**

„Keine Ahnung, wie viele Leute kommen werden“, hatte Evelyn Schütter im Vorfeld gestanden. Aber die Gelegenheit, etwas Neues, Inklusives auszuprobieren, wollte sie auf keinen Fall verpassen. „Wir haben mit der neuen Halle jetzt genug Platz. Da können wir das gut anbieten“, sagt sie. Die Resonanz gibt ihr Recht: Nicht nur die erhofften vier, sondern fast doppelt so viele erwartungsvolle Augenpaare Betroffener richten sich auf sie und Co-Trainer Benne Lauckmann, als die beiden das Training eröffnen. Plus die Augen einiger Angehöriger, die Schütter sowohl zum Begleiten als auch zum eigenen Spiel ebenfalls willkommen heißt.



**Initiatorin Anne Beuse ist so gelockert, dass sie unerwartet einen Moment lang freisteht.**

Die Tischtennisplatten sind schnell aufgebaut, das Spiel kennt eigentlich jeder, auch wenn es bislang keiner hier als „seinen“ oder „ihren“ Sport angesehen hat. Aber darum geht es auch gar nicht. Tischtennis kann einen therapeutischen Nutzen für Parkinson-Erkrankte haben, sind die Ideengeber von PPP überzeugt. Eine erste wissenschaftliche Studie gebe es bereits und die Praxis spreche ohnehin für sich, so ein Flyer des Vereins PingPongParkinson Deutschland. Motorik und Beweglichkeit werden ebenso gefördert wie Gleichgewichtssinn und Konzentrationsvermögen.

### **Anne Beuse als treibende Kraft**

Die Warendorferin Anne Beuse war die treibende Kraft hinter dem neuen TUS-Angebot. Die energiegeladene ehemalige Mitarbeiterin der Stadtverwaltung hatte 2022 auch die Warendorfer Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte ins Leben gerufen, die mittlerweile rund 30 Mitglieder zählt. „Wenn es das nicht gibt, dann muss ich es eben selber machen“, sagt die zupackende Rentnerin, die ihren Lebensabend eigentlich mit Wohnmobil-Reisen gestalten wollte, ehe die Krankheit richtig zuschlug. Bei einem Klinikaufenthalt lernte Beuse den rührigen Mitbegründer von PPP-Deutschland, Thorsten Boomhuis, kennen und bemühte sich danach, einen Stützpunkt nach Warendorf zu holen. Schließlich ist der Sport auch hier unter Parkinson-Kranken schon bekannt, erforderte aber bislang Fahrten nach Sendenhorst, Münster, Wiedenbrück oder Gütersloh.

### **„Ich merke, dass es mir guttut“**

Über den Grevener Trainer und ehemaligen Freckenhorster Spieler Benne Lauckmann ging der Kontakt schließlich Richtung Freckenhorst. Zum Kennenlernen rollen sich die neuen Sportkollegen den kleinen Ball zunächst zu. Der Tremor stoppt, kaum wird der Schläger geführt. Trotzdem machen Bewegungsverzögerung und Gleichgewichtsschwierigkeiten die Übung gewöhnungsbedürftig. Schnell schleicht sich in der Runde eine vertraute Stimmung ein.

Der Schritt zum mehr oder weniger regelmäßigen Tock-tock auf den Platten ist schneller geschafft, als Lauckmann erwartete. Anne Beuse ist so vertieft, dass sie unbewusst von ihrem Platz am Rollator zum Stehen kommt. „Ich merke einfach, dass es mir guttut“, sagt sie und erzählt von einem Mann in ihrer Reha, der durch regelmäßiges Pingpong soweit beweglich geworden sei, dass er sein Saxofon wieder spielen konnte.



**Der Rundlauf zum Kennenlernen findet ohne Laufen statt. Der Stimmung tut das keinen Abbruch. Nach einer kurzen Einführung geht es schnell ans Spielen.**

### **Flexibilität und Verständnis**

Für Evelyn Schütter kommt der erste Schreck, als Hermann Heimeier nach einem kleinen Ausfallschritt unerwartet in die Bande stolpert. Für dessen Ehefrau ist der Anblick viel weniger schockierend, gehört für sie der mangelnde Gleichgewichtssinn ihres Mannes doch zum Alltag. Viel Flexibilität und gegenseitiges Verständnis werden die Gruppe in Zukunft prägen, das hatte Lauckmann schon zu Beginn prophezeit.

Dabei können die sportlichen Ansprüche ganz unterschiedlich sein. So wird an der hintersten Platte schon nach kurzer Zeit scharf geschnibbelt. Hubertus Vartmann spielt hier mit Ute Rütjers. Letztere steht noch ganz am Anfang der Erkrankung, ihre Medikamente wirken perfekt. „Da bist du noch im Honeymoon“, sagt Vartmann gutmütig, der selbst inzwischen einen Hirnschrittmacher trägt.

### **Immer dienstags um halb sechs**

Nicht nur Evelyn Schütter sieht die Premiere am Ende als Erfolg. Auch Anne Beuse ist restlos begeistert. „Das Spiel macht Mut“, sagt sie. Und: „Für mich wird Ping-Pong jetzt zur festen Größe dienstags um halb sechs.“

Das PingPongParkinson-Training in Freckenhorst ist offen für alle Erkrankten, die mit oder ohne Angehörige in die Halle kommen können. Nach einem Schnupperabend ist die Mitgliedschaft im TUS Freckenhorst nötig. Bis Dezember kostet das Angebot zehn Euro pro Monat. Schläger und Bälle werden gestellt. Das Training findet ab sofort immer dienstags in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr in der neuen Sporthalle an der Grundschule Freckenhorst statt. Die Betreuung der Teilnehmer beim Training übernehmen Evelyn Schütter und Maria Wesselmann.