

Partien gegen das Zittern

Millionen Menschen leider unter Parkinson, bald könnten es noch viel mehr sein. Die Krankheit ist unheilbar – trotzdem hat der Berliner Jens Greve ihr den Krieg erklärt. Seine vielleicht beste Waffe: der Tischtennisschläger

VON DOMINIK DRUTSCHMANN

Die Woche vor der Weltmeisterschaft beginnt früh. Wie eigentlich jeder Tag im Leben von Jens Greve. Seit 7.30 Uhr steht er unten im Keller seines Hauses in Berlin-Zehlendorf und schlägt Tischtennisbälle über das Netz. Ihm gegenüber Hartmut Lohse, Greves Trainer. Wie eine feinjustierte Maschine bringt er die Bälle auf Greves Rückhand. „Ruhe“, sagt Lohse, „du bist zu schnell. Lass dir ein bisschen Zeit.“ Greve schaut ihn über den Rand seiner Brille an, Kopf und Kinn könnten mal wieder eine Rasur vertragen. Er setzt zu einer Erwiderung an. Und schweigt dann doch.

Er braucht es nicht auszusprechen. Zeit ist ein Luxus, den Greve nicht hat. Vielleicht hatte er ihn nie, ganz sicher aber nicht mehr, seit im November 2013 bei ihm Parkinson diagnostiziert wurde. Es ist eine Diagnose, die alles verändert. Für jeden, der sie bekommt. Seitdem kämpft Greve, gegen die Krankheit, gegen das Stigma, gegen den Verfall. Und gegen die Zeit.

Auch Tischtennis spielt er nicht nur zum Spaß. Es ist Teil seiner Therapie gegen die Symptome der Krankheit, die in Deutschland etwa 400.000 Menschen betrifft. Eine Krankheit mit vielen Gesichtern, von denen keines freundlich ist.

Parkinson gehört zu den neurodegenerativen Erkrankungen. Nach Alzheimer ist es die zweithäufigste Krankheit dieser Art in Deutschland. Weltweit betrachtet hat sich die Zahl der Erkrankten seit 1990 mehr als verdoppelt, im Jahr 2016 waren es schon gut sechs Millionen. „Ich gehe heute eher von 6,5 Millionen aus“, sagt Peter Berlit, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. „Die Kurve des Anstiegs wird in etwa so weitergehen.“

Gut möglich, dass der Anstieg noch heftiger ausfällt. Parkinson ist in der Regel eine Krankheit der Älteren, der durchschnittliche Parkinsonpatient ist 60 Jahre alt. „Durch den demografischen Wandel wird Parkinson weltweit ein Riesenthema sein“, sagt Professor Georg Ebersbach,

Chefarzt des Parkinson-Zentrums im brandenburgischen Beelitz. In Fachkreisen spreche man daher schon von einer drohenden Parkinsonpandemie.

Eine Pandemie, die durch Prominente den Weg ins kollektive Bewusstsein gefunden hat:

durch Muhammad Ali, den US-Schauspieler Michael J. Fox oder Entertainer Frank Elstner. Charakteristisch für die Krankheit ist das Zittern, eine Steifheit der Muskeln oder verlangsamte und eingeschränkte Bewegungen. Dazu kommen Schlafstörungen, Schmerzen, Störungen der Sprache. Und Depressionen. Auch weil Parkinson unheilbar ist.

Zumindest bisher. Denn jetzt hat Parkinson einen Gegner, der sich diese Unwiderrufflichkeit nicht gefallen lassen will. „Ich akzeptiere die Krankheit nicht“, sagt Jens Greve.

Und doch muss er jetzt, nach zweieinhalb Stunden Training, innehalten. Die Medikamente lassen nach. Zwei Schmerztabletten und den Wirkstoff Levodopa hat er am Morgen genommen, jetzt muss er nachlegen. Parkinson führt dazu, dass im Gehirn der Betroffenen zu wenig vom wichtigen Botenstoff Dopamin hergestellt wird, Levodopa behebt diesen Mangel für ein paar Stunden.

Die elf Stufen zu seinem Keller ist Greve am frühen Morgen noch locker heruntergerannt, jetzt fallen sie ihm schwer. Der Körper scheint sich zusammenziehen zu wollen, der linke Arm verkrampft, der Bewegungsablauf hat etwas Roboterhaftes.

Greves vorherrschendes Symptom ist die Bradykinese – die Bewegungseinschränkung –, weniger ausgeprägt ist der Rigor, die Muskelsteife. Dazu hat er seit einiger Zeit Probleme beim Sprechen. „Für jemanden wie mich, der sich gern mitteilt, ist das die Höchststrafe“, sagt Greve.

Wenn die Sprache hakt, braucht es andere Formen, um sich mitzuteilen. Die „Parkinson Tischtennis Weltmeisterschaft“ in Berlin an diesem Wochenende ist eine offizielle Veranstaltung der International Table Tennis Federation, verantwortlich aber ist Jens Greve.

Er ist Organisator und Teilnehmer in Personalunion. Sein Haus ist so etwas wie die Organisationszentrale des Events. Am Schreibtisch im Wohnzimmer sitzt ein Mitarbeiter des Organisationsteams und spricht in den Laptop vor sich. Greve nimmt eine Levodopa vom Tisch und spült sie mit einem Glas Wasser hinunter.

Eigentlich will Greve jetzt weitertrainieren, aber seit er Anfang des Jahres auf einer zugefrorenen Pflanze ausgerutscht ist, macht die Schulter Probleme. Doppelter Bänderriss, die Operation ist für die Zeit nach der WM angesetzt. Der verdammte Schmerz aber ist jetzt da.

Außerdem gibt es ein Problem bei der Vorbereitung. Greve nimmt sich ein Blatt vom Tisch, die Teilnehmerliste. Daneben

ein Plan des Horst-Korber-Sportzentrums am Olympiastadion, in dem die WM stattfinden wird. Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Greve ist derjenige, der sie findet. So war das schon immer.

Jens Greve wird 1967 als viertes von fünf Kindern in Berlin geboren und wuchs in Friedenau auf. Altbauwohnung, Bildungsbürgertum. Seine Mutter war die SPD-Lokalpolitikerin Karen Greve. Sein Vater ein Verwaltungsjurist, ein kluger Mann, der eigentlich keine Kinder wollte. So empfand Jens Greve zumindest immer. Also war es an der Mutter, sich um die Erziehung zu kümmern. Mit strenger Hand bis zur Jugend, dann mit viel Freiraum. Greve galt immer als der Kreativste unter seinen Geschwistern, auch wenn er der Einzige war, der kein Musikinstrument gelernt hat.

Seine Kreativität zeigt sich bei der Suche nach Problemlösungen. Das ist es, was ihn interessiert. Greve studiert Jura, als Anwalt arbeitet er im Grunde aber nie. Stattdessen gründet er Firmen. Erst alleine, dann gemeinsam mit Freunden. In den 1990ern liberalisieren sich die Märkte: erst der Flughafenmarkt, dann Strom und Gas, später auch Telekommunikation. Greve und seine Freunde beobachten dies, schauen nach Problemen, die sie lösen können, und gründen schließlich Compador. Es ist eine Firma, die unter anderem Sortiermaschinen für die Post und andere Dienstleister herstellt. Maschi-

nen, die sicherstellen, dass Informationen an die richtige Stelle gelangen. Heute ist genau das das Problem bei Greve: die Informationen und der Ablauf von Prozessen. Nicht auf dem postalischen Weg, sondern in Kopf und Körper.

Es ist Greves Mutter, die zuerst bemerkt, dass etwas nicht stimmt, dass der Arm beim Gehen nicht mehr richtig mitschwingt. Jens Greve ist Mitte 40, als er die Diagnose Parkinson bekommt. Es folgt der Rückzug. Er wird zum stillen Gast im eigenen Haus, zu einem Satelliten, der sich abkapselt von der Familie.

Um ihn herum seine vier Kinder, seine Frau, die Freunde, für die sie gerne Partys gegeben haben. Mittendrin, aber nicht dabei: Jens Greve.

„Das war eigentlich das erste Mal in meinem Leben, dass ich für ein Problem keine Lösung, auf eine Frage keine Antwort hatte“, sagt er heute. Und so wird aus dem eloquenten, weltgewandten Typen, dem alles gelingt, der über sein Leben sagt, dass es eigentlich immer schön war, ein Mensch, der am Familientisch nur noch körperlich anwesend ist.

In den ersten zwei Jahren nach der Diagnose nimmt Greve keine Medikamente. „Ich wollte erfahren, wie sich das, was ich mache, auf die Krankheit auswirkt“, sagt er. So, wie er früher Märkte beobachtete, betrachtet er jetzt sich und die Krankheit. Wie wirken sich verschiedene Sportübungen aus, wie die Ernäh-

run? Ein Jahr lang isst er ketogen, kaum Kohlenhydrate, viel Fett. Dazu liest er alles, was er über Parkinson aufreiben kann, darunter Tausende Studien.

Qi Gong soll helfen, also macht sich Greve auf. Erst nach Hainan, einer Insel in Südchina. Dort lehrt ihn ein Qi-Gong-Meister, stundenlang regungslos wie ein Baum zu stehen. Weiter nach Israel. In Moskau besorgt er sich einen Zungenstromstimulator, der in Europa noch keine Zulassung hat. Er gründet eine neue Firma: Yuvedo, mit der er eine App konzipiert, die auf drei Säulen basiert: Ernährung, Sport, Meditation. Sie soll dabei helfen, Symptome von Parkinson abzumildern

und im besten Falle auch den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Mit Yuvedo hat Greve noch viel mehr vor. Auch deswegen ist die Weltmeisterschaft in Berlin so wichtig für ihn.

Zum Tischtennis ist Greve erst vor gut sechs Jahren gekommen. Er hatte einen Freund zu Gast, der ebenfalls an Parkinson erkrankt ist. In Greves Garten stand eine Tischtennisplatte, für die Kinder, Greve selbst hat nie gespielt. Er war Windsurfer, das war seine Passion. Und ein pas-

sabler Fußballer. Linksaußen, harter Schuss, schnell die Linie rauf und runter.

Der Freund von Greve litt unter starkem Zittern. An der Platte war es plötzlich weg. Sogar noch Stunden nach dem Spiel, ohne Medikamente. Vielleicht ist das nicht die Lösung des Problems, aber zumindest ein Ansatzpunkt, habe Greve gedacht. Seitdem spielt er Tischtennis.

Aber er hat gesehen, was dieser Sport bei Parkinsonkranken bewirken kann. Bei seinem Freund im heimischen Garten. Und bei der ersten Tischtennis-WM für Menschen mit Parkinson in Pleasantville, New York, vor zwei Jahren. Dort hat Greve den Japaner Saito Naomichi getroffen. Ein Mann, der die meiste Zeit regungslos im Rollstuhl sitzt, an der Tischtennisplatte aber die Bälle über das Netz schlägt, als wäre nichts gewesen. Im Gespräch mit Naomichi hat dieser einen Satz gesagt, der Greve bis heute bewegt: „Wenn ich an der Platte stehe, empfinde ich Mut und Tapferkeit.“

Beim Tischtennis kommt es auf Schnelligkeit an, Präzision und Koordination. Die Konzentration auf den Ball trainiert

die Augen und hilft dabei, die durch die Krankheit verzerrte Wahrnehmung zu verbessern. Die Sidesteps sind eine gute Übung, um Stolpern zu vermeiden. All das sind Ansätze, um zu erklären, warum Tischtennis Parkinsonpatienten hilft.

Manche Dinge aber kann sich auch die Forschung nicht erklären. Etwa den Begriff der paradoxen Beweglichkeit. Da führen Emotionen oder äußere Reize dazu, dass Menschen plötzlich zu Bewegungen fähig sind, die sie bewusst nicht auslösen könnten.

Wissenschaftlich belegt ist der Effekt des Tischtennis auf Parkinsonpatienten höchstens dürrig. In diesem Jahr ist eine Studie aus Japan erschienen, die in der Szene gern als Beweis für das benutzt wird, was viele spüren: dass Tischtennis wirklich hilft. Professor Ebersbach ist weniger begeistert: „Ich freue mich, dass diese Publikation die Aufmerksamkeit für das Thema geweckt hat, wir brauchen aber Untersuchungen mit mehr wissenschaftlicher Aussagekraft.“ Also: gut gemeint, aber nicht gut gemacht.

Jens Greves Urteil fällt drastischer aus: „Die Studie ist Schwachsinn“, sagt er. „Sie hat keinerlei Aussagekraft, es ist nur eine Vorstudie.“ Und er geht noch weiter. Für ihn ist die Parkinsonforschung weitestgehend gescheitert.

Vor ein paar Jahren hat er 20 Neurologen zu einer Veranstaltung eingeladen und dort davon gesprochen, dass er diese Krankheit heilen will. Drei der Teilnehmenden hätten unter Protest den Saal verlassen. Die Begründung: Allein der Gedanke, dass die Krankheit geheilt werden könnte, sei unethisch, weil er den Leuten etwas vormache, was nicht möglich sei. „Ist es denn ethischer, den Betroffenen jegliche Hoffnung auf Heilung zu nehmen?“, fragt Greve.

Er ist überzeugt, dass der Code, mit dem die Krankheit geknackt werden könnte, in den Patienten selber liegt. Die Erkrankten tragen eine wesentliche Information in sich. Die Information über sich selbst. Dieses Wissen aber werde nicht ausgeschöpft, es bleibe häufig bei den Patienten stecken. „Wenn wir dieses Wissen erfassen können, dann hätten wir einen Datenpool, der deutlich größer ist als in der bisherigen Forschung“, sagt Greve.

Die Wissenschaft habe in den vergangenen 20 Jahren wenig bis gar nichts Nennenswertes zu Parkinson herausgefunden. Jetzt sei es an der Zeit, dass Patienten sich selber kümmern. Nichts weniger als eine Patientenrevolution hat Greve im Sinn. Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er gerade eine Plattform, auf der Parkinsonpatienten Daten über sich bereitstellen und miteinander in Austausch treten können. Im kommenden Jahr soll es so weit sein. Der Erfolg einer solchen Plattform hängt davon ab, wie viel Menschen mit Parkinson mitmachen werden.

Auch darum wird es bei der Weltmeisterschaft gehen. Am Mittwoch, dem Tag der Eröffnungsfeier, tragen alle Teilnehmenden und Betreuer ein weißes Yuvedo-Shirt und sitzen auf der Tribüne. Auf einer Leinwand steht das Motto der Veranstaltung: „One for all, all for one“.

Noch etwas weiter oben, unter der Decke der Halle, die 21 Flaggen der teilnehmenden Nationen. Greve hat einen Song komponieren lassen, das Video dazu hat er auf seinem MacBook selbst geschnitten. Auf der Bühne lässt er anderen den Vortritt. Er sagt in seiner kurzen Ansprache im Grunde nur eines: „Wir Parkinsonpatienten haben dieses Event verdient.“ Dann macht er die Bühne frei und stellt sich in den Spielertunnel. Die Band fängt an zu spielen, „Can't get you out of my head“, Jens Greve tanzt.

„Wir brauchen mehr Greves in der Szene“, sagt Professor Ebersbach. Patienten, die Eigeninitiative zeigten, die mitmachen wollten. Kritischer blickt er auf Greves disruptiven Ansatz und dass er dazu neigt, alles alleine machen zu wollen. Professor Ebersbach hat Sorge, dass so vielleicht ein Haufen Daten entsteht, dieser Haufen aber nicht besonders wertvoll sein könnte. Die beiden haben früher kontrovers miteinander diskutiert, als Greve noch Patient bei Ebersbach war.

„Ich würde Greve wünschen, dass er einen guten Kompromiss findet, der beides zulässt“, sagt Ebersbach, „Grove und Parkinson.“

Eine Woche vor der Eröffnungsfeier sitzt Jens Greve nach dem Training am Esstisch in seinem Haus in Zehlendorf. Die Medikamente lassen gerade etwas nach. Im Gespräch erinnert er sich an die Zeit vor seiner Diagnose, an den Jens Greve von 2012 in ebenjenem Haus. Vom Fenster scheint die Sonne hinein, das Licht wird reflektiert von den Tränen auf seinem Gesicht. Jens Greve verliert nicht gerne. Auch nicht seine Fassung.

Er atmet tief durch. Einmal. Zweimal. Wischt die Tränen weg und setzt die Brille wieder auf. „Diese Krankheit hat keinen Frieden verdient“, sagt er, „sie muss bekämpft und ausgerottet werden.“



Volle Konzentration. Seit seiner Parkinson-Diagnose lässt Jens Greve nichts unversucht, um sich selbst und anderen Erkrankten zu helfen.

Foto: Sven Darmer

Er muss das Training abbrechen. Die Wirkung der Tabletten lässt nach

Die Forschung zur Krankheit hält er für komplett gescheitert