LEBEN MIT TOURETTE

"Ich fühlte mich immer wie fremdgesteuert"

von **Claudia Minner aufgezeichnet**

08. Juni 2025 • 16:29 Uhr • 4 Min



Daniela Landgraf, 52, litt viele Jahre darunter, anders zu sein. Heute weiß sie, sie hat das Tourettesyndrom

© Friedrun Reinhold

Artikel anhören

Daniela Landgraf hat das Tourettesyndrom – nur wusste sie das lange nicht. Erst nach Jahrzehnten fand sie die Erklärung für ihre Zuckungen und Grimassen.

Als Kind galt ich als "verhaltensgestört". So zumindest steht es in meinen Vorschulunterlagen, die ich vor einigen Jahren entdeckt habe. Ich bin 1972 geboren und in den 70er- und 80er-Jahren konnte man meine komischen Bewegungen und Grimassen noch nicht richtig deuten.

Ich habe die Augen zusammengekniffen oder mit den Augen gerollt. Habe die Mundwinkel einseitig hochgezogen oder die Nase gekräuselt. Oft habe ich auch die Handgelenke verdreht oder meinen Kopf so weit nach hinten gedreht, wie es irgendwie ging. Manchmal habe ich auch Töne von mir gegeben oder Wörter wiederholt, die mir gerade in den Sinn kamen, für andere Menschen aber so wirkten, als seien sie völlig aus dem Zusammenhang gerissen. Ich fühlte mich immer wie fremdgesteuert. Mein Körper hat einfach Dinge mit mir gemacht, obwohl ich das nicht wollte.



INTERVIEW

"Tics treten nur selten allein auf": Ein Psychiater über Zwangsstörungen bei Kindern

Tourettesyndrom war noch sehr unbekannt

Ich wurde wegen dieser Tics nachgemacht und ausgelacht, abgelehnt und gemobbt. Ich war die, die von den anderen Schülern im Sportunterricht als Letzte ausgewählt wurde. Die, die nicht zu Geburtstagen eingeladen wurde. Die, der man böse Streiche gespielt hat.

Niemand kam auf die Idee, dass mein merkwürdiges Verhalten durch das Tourettesyndrom ausgelöst sein könnte, einer Erkrankung, bei der es aufgrund einer neuronalen Störung in der Entwicklung des Gehirns zu unwillkürlichen Bewegungen (motorischen Tics) oder wiederholten Lautäußerungen (vokalen Tics) kommt.

Stattdessen schob man mein Verhalten auf die Trennung meiner Eltern. "Es wird der Mutter dringend empfohlen, bei ihrem Kind zu sein und nicht arbeiten zu gehen", stand in den Unterlagen, in denen ich als verhaltensgestört beschrieben wurde. Doch wie sollte sie das machen? Meine Mutter war nach der Trennung alleinerziehend und vollzeitberufstätig. Und so war ich schon früh ein "Schlüsselkind", war viel alleine oder bei Tageseltern untergebracht.

Was ist das Tourettesyndrom?

Das Tourettesyndrom ist eine neuropsychiatrische Erkrankung, die durch sogenannte Tics gekennzeichnet ist – also unerwartet auftretende und nicht willentlich steuerbare Bewegungen oder Lautäußerungen. Dazu zählen zum Beispiel motorische Tics (wie Blinzeln oder Schulterzucken) und vokale Tics (wie Räuspern oder Wortwiederholungen). In Deutschland sind laut der Deutschen Tourette-Gesellschaft schätzungsweise 300.000 bis 800.000 Menschen (also ca. 0,4 bis 1 Prozent der Gesamtbevölkerung) vom Tourette-Syndrom betroffen. Als Ursache spielen vermutlich genetische Faktoren eine zentrale Rolle. Verhaltenstherapien, Entspannungsverfahren und ggf. Medikamente können die Symptome lindern.

Weitere Infos gibt es hier: www.tourette-gesellschaft.de

Ein unangenehmer Störfaktor

Ich hatte damals immer das Gefühl, falsch zu sein. Ein unangenehmer Störfaktor. Warum bin ich so anders? Warum fällt es mir so schwer, den Kopf ruhig zu halten – und anderen nicht? Warum muss ich ständig komische Verdrehungen und Grimassen machen – und andere nicht? Warum muss ich merkwürdige Töne von mir geben – und andere nicht? Ich war deswegen verzweifelt, traurig und einsam.

Als ich älter wurde, dachte ich, die Ursache für mein Verhalten sei fehlende Selbstbeherrschung. Ich übte mich in Disziplin, war sehr ehrgeizig. Stand früh auf, habe viel gelernt und lange gearbeitet. Auf diese Weise wurde ich trotz meiner Tics beruflich sehr erfolgreich, erst in einer Bank, später als selbstständige Finanzberaterin. Meine Tics versuchte ich zu ignorieren, doch das half nichts. Je mehr ich sie unterdrücken wollte, desto stärker wurden sie.

Natürlich gab es Menschen, die mich darauf ansprachen. Aber ich habe immer so getan, als ob ich nicht wüsste, wovon sie sprechen. Und mir war ja selbst nach wie vor nicht klar, warum mich diese Tics beherrschten.

Bis mich eines Tages – ich war damals 29 – eine Kundin ansprach: "Darf ich Sie mal etwas ganz Persönliches fragen?" "Ja, klar", sagte ich. "Leiden Sie zufälligerweise am Tourettesyndrom? Sie machen ganz ähnliche Bewegungen wie mein Neffe. Und er hat gerade die Diagnose bekommen." "Was hat er?", fragte ich. "Tourette?" Davon hatte ich noch nie etwas gehört.



DIE MACHT DER TICS

Das Tourettesyndrom: So erleben Betroffene die rätselhafte Krankheit

Ich hatte Gänsehaut, musste weinen

Direkt nach dem Gespräch fing ich an, im Internet zu recherchieren. Was ich las, hat mich extrem aufgewühlt. Es war die Antwort auf die Frage, die ich mir mein Leben lang gestellt hatte: Warum bin ich so anders? Weil ich das Tourettesyndrom habe! Alle Verhaltensweisen, die mich seit Jahrzehnten quälten, wurden dort beschrieben. Ich hatte Gänsehaut, musste weinen. Warum hat das nie jemand erkannt?

Kurze Zeit später wurde mein Verdacht in einer neurologischen Klinik bestätigt. Man empfahl mir Medikamente, die ich ein Jahr lang nahm. Doch ich fühlte mich damit völlig wesensfremd. Und ich war dauermüde, erschöpft und unkonzentriert. Außerdem wurden meine Tics von den Medikamenten nur minimal gelindert. Die Ärzte meinten, ich solle eine höhere Dosierung nehmen, aber ich wollte nicht ständig neben mir stehen. Also entschied ich mich dagegen. Ich habe die ersten 30 Jahre meines Lebens ohne Medikamente verbracht und wusste: Lieber lebe ich mit den Tics als in einem dauerhaften Dämmerzustand.

Regelmäßiges Meditieren hilft

Ich las viel über Tourette und wie man die Symptome lindern kann. Ich verstand, dass sie schlimmer werden, wenn man gestresst ist. Also probierte ich verschiedene Entspannungstechniken aus und spürte mehr und mehr, wie sehr es mir hilft, wenn ich regelmäßig meditiere. Außerdem habe ich im Laufe der Jahre einige Ausbildungen gemacht – zum Coach, zum Speaker und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie – und viel an mir gearbeitet, um meinen Selbstwert zu stärken. Das hat mir auch geholfen, meine Krankheit zu akzeptieren. Ich betrachte mein Tourettesyndrom seitdem als Special Effect und gehe ganz offen damit um.

Meine Karriere in der Finanzbranche habe ich irgendwann aufgegeben, stattdessen arbeite ich nun als Trainer, Coach und Speaker. Mein wichtigstes Thema ist das, was mich selbst mein Leben lang beschäftigt hat: Wie gelingt es, einen gesunden Selbstwert zu entwickeln?

gelingt es, einen gesunden Selbstwert zu entwickeln?



Daniela Landgraf, 52, aus Köln arbeitet als Trainerin, Coachin und Speakerin. Ursprünglich kommt sie aus der Finanzbranche. In ihrem Buch "Raus aus der Krise, rein ins Leben" beschreibt Landgraf, wie sie gelernt hat, mit dem Tourette-Syndrom zu leben

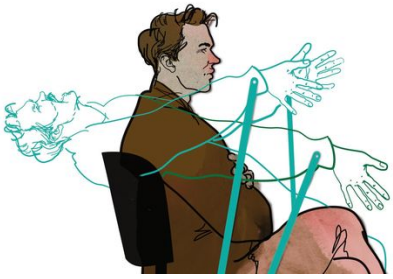
Sind das nicht die mit den Schimpfwörtern?

Wenn ich auf der Bühne stehe, sage ich gleich vorweg: "Mich gibt’s nur mit Special Effects. Die Mediziner nennen es Tourettesyndrom und sagen, es sei unheilbar. Aber das, was ihr heute seht, ist nur noch ein Bruchteil von dem, was es mal war. Und für diejenigen, die sich jetzt fragen: 'Moment mal, sind das nicht die mit den Schimpfwörtern?!' Ja, genau, die sind es. Aber Schimpfwörter werdet ihr bei mir nicht hören, ich habe andere Tics."

Dann wissen die Menschen Bescheid und fangen nicht an zu rätseln, was mit mir los ist, wenn sie Zuckungen, Verdrehungen oder Grimassen bemerken. Wobei das alles deutlich besser geworden ist, seit ich nicht mehr dagegen ankämpfe. Je offener und selbstverständlicher ich damit umgehe, desto ruhiger werden sie.

Viele Menschen sagen mir, ich hätte eine tolle Ausstrahlung und wirke so positiv. Meine Tics werden kaum noch wahrgenommen. Ich habe lange unter ihnen gelitten, aber heute kann ich sagen, dass ich ein glückliches und erfülltes Leben führe … nicht trotz Tourette, nicht wegen Tourette, sondern einfach mit Tourette.

Tourettesyndrom Krankheitsbild



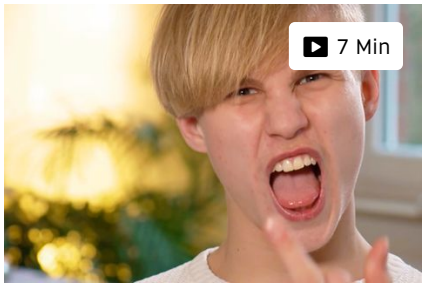
DIE DIAGNOSE

Ein Mann hat seltsame Zuckungen. Was steckt dahinter?



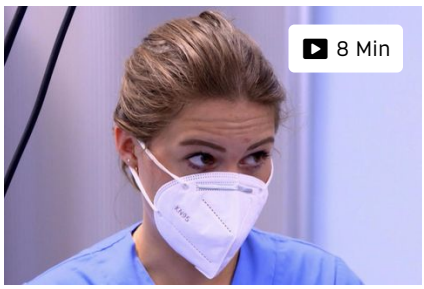
POPSTAR

Wie Lewis Capaldi gegen sein Tourette-Syndrom kämpft: "Ich fühle mich wie in einem Wettlauf gegen die Zeit"



LEBEN MIT DER KRANKHEIT

Leo nennt sein Tourette Noah: "Der Charakter ist rassistisch – leider"



ERKRANKUNG DES NERVENSYSTEMS

Ärztin mit Tourettesyndrom – Stella zeigt ihren Alltag mit der Tic-Störung



TIC-STÖRUNG

Leben mit Tourette-Syndrom: Gabi kämpft um Millionen-Erbe



INTERVIEW

"Tics treten nur selten allein auf": Ein Psychiater über Zwangsstörungen bei Kindern



CANNABIS-LEGALISIERUNG

Droge oder Arznei? Kranke berichten von spektakulären Behandlungserfolgen



TIC-STÖRUNG

Mit dem Tourette-Syndrom in der Notaufnahme: Angehende Ärztin mit der Lizenz zum Fluchen



DIE MACHT DER TICS

Das Tourettesyndrom: So erleben Betroffene die rätselhafte Krankheit

Wissenscommunity

Neueste Fragen muss die arbeitszeit im arbeitsvertrag festgeschrieben werden • Mehr Zeit für

Patienten? • Warum sind wir unflexibel beim Thema Sonntagsarbeit • Wenn ich in Deutschland meinen Wohnsitz habe, kann ich mir die Post nach Spanien schicken lassen? • Vorabdruck von Stephen Kings "Friedhof der Kuscheltiere" • Was ist die höchste Zahl der Welt? • Wie gut und Wertstabil sind USM Möbel ? • Back-button bei m.stern.de funktioniert nicht mehr?? • Ich habe die Vertragsstrafe von 26,50 bezahlt, nicht aber die Mahngebühren, die mir überzogen vorkamen • Ist eine Sanierung einer Grundleitung mit Inlinern (Gewebe mit Kleber) umweltverträglich? • Bestseller Listen • Hawkins behauptet Informationen können ein schwarzes Loch durchqueren

Meist beantwortete Fragen Was ist die größte Zahl der Welt • Park Depot - Ticket bei Ladevorgang eines Fahrzeugs • Hilfe bei Dummheit • Experte warnt vor Krieg mit Russland im Jahr 2027

Newsticker →

10. Juni 2025 | 10:20 Uhr
Laufband Schreibtisch: 5 Modelle für den Büro-Spaziergang im Vergleich

10. Juni 2025 | 08:08 Uhr
Liebeskugeln gegen Beckenbodenschwäche: Das rät ein Experte

09. Juni 2025 | 16:01 Uhr
Emotional abhängig: Ist die Beziehung noch gesund?

09. Juni 2025 | 14:05 Uhr
Die Diagnose: Blutdruckprobleme und Schwäche – was hat die junge Frau?

09. Juni 2025 | 11:17 Uhr
Mit dem Rauchen aufhören: So schnell gibt es positive Veränderungen

09. Juni 2025 | 10:53 Uhr
BB Cream fürs Gesicht: Das soll das 2-in-1-Produkt bewirken

09. Juni 2025 | 09:35 Uhr
Zitronenwasser am Morgen – welchen Effekt hat das Getränk wirklich?

09. Juni 2025 | 08:31 Uhr
Aromatherapie: Wundermittel oder Esoterik ? Die wahre Kraft der Düfte

09. Juni 2025 | 08:15 Uhr
Trockene Lippen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

09. Juni 2025 | 08:14 Uhr
Gesichtsbürste von Beurer zur Tiefenreinigung heute mit 46 % Rabatt

Inhalte im Überblick

Service Die Newsletter von stern.de • Die RSS-Feeds von stern.de • Aktuelle Nachrichten • Archiv

• Wissenscommunity • Themenübersicht • Sitemap • stern aktuelle Ausgabe • Weitere stern Hefte • Sonderausgaben • stern+ • stern Crime • Browser-Benachrichtigungen

Ratgeber Altersvorsorge • Australien • China • Eigenheim • Energiesparen • Erbe • Geldanlage • Krankenkasse • Miete • New York • Südafrika • Urlaub • Versicherung

Ratgeber Allergie • Diabetes • Erkältung • Haut • Fitness • Kinderkrankheiten • Kopfschmerz • Rücken • Schlaf • Sexualität • Zähne

Tools Gutscheine Anzeige • Alle Gutschein-Shops Anzeige • Beliebte Gutscheine Anzeige • Gutschein-Kategorien Anzeige • Krankenkassenvergleich • Vergleichsportal • Handytarife • Produktvergleich • Gehaltsrechner Anzeige • Solitär (Anzeige)

Top-Themen Ernährung • Schnell abnehmen • Virus • Hausmittel • Corona • Depression • Burnout • Persönlichkeit • Diagnose

Impressum · Redaktionelle Richtlinien · AGB · Datenschutzhinweise · Netiquette · Verträge hier kündigen · Werbung · Datenschutz-Einstellungen · Kontakt · Browserbenachrichtigungen

© G+J Medien GmbH