

Vom Geschäftsführer zum Buchautor

Leben mit Parkinson – aber voller Zukunft

Seine Themen waren Schiffsbau, Korrosionsschutz und ein Mehrgenerationen-Haus – bis bei Frank Rost aus Bremen Parkinson seinen Tribut forderte. Heute schreibt er Kriminalromane. Hier erzählt er, wie sein Lebensweg ihn als Schriftsteller prägte.



Vier Jahrzehnte lang bewegte sich mein Berufsleben in einer Welt, die von Präzision, Verantwortung und Technik geprägt war: dem Schiffbau. Was als Sachbearbeiter im Einkauf einer renommierten Werft begann, entwickelte sich zu einer leitenden Tätigkeit im strategischen Beschaffungswesen – mit internationaler Verantwortung, Vertragsverhandlungen in Millionenhöhe und der Steuerung anspruchsvoller maritimer Projekte.

Nach vielen Jahren im maritimen Umfeld übernahm ich die Geschäftsführung eines Unter-

nehmens im industriellen Korrosionsschutz – einer Branche, in der Qualität, Sicherheit und langfristiges Denken über den Erfolg entscheiden. Die Arbeit schärfte meinen Blick für Strukturen und menschliche Dynamik – Erfahrung, die heute prägend für meine literarische Arbeit ist.

Ein weiterer prägender Schritt war der Einstieg und später auch Einzug in ein Mehrgenerationen-Haus mit zwölf Wohneinheiten. Meine Frau und ich hatten schon länger vor, unser Haus zu verkaufen und in eine altersgerechte Wohnung einzuziehen. Da kam uns dieses Projekt, über das wir in der Zeitung lasen, sehr gelegen. Als geschäftsführender Gesellschafter war ich maßgeblich an der Vergabe der Bauaufträge beteiligt und gestaltete viele organisatorische Prozesse mit. Es war ein Projekt, das zeigte, wie gemeinschaftliches Leben und Verantwortung zusammenfinden können – ein Thema, das sich ebenfalls in meinen Büchern widerspiegelt. Heute wohnen wir hier mit Menschen aller Altersstufen zusammen, darunter zwei Familien mit Kindern. Es gibt einen Gemeinschaftsraum, der rege genutzt wird. So treffen wir uns dort zu Besprechungen, aber auch einmal im Monat zum gemeinsamen Sonntagsfrühstück, zu Spieleabenden oder zum Sport.

Info-Zeichen: © kebox - stock.adobe.com, Foto: © privat



Über Frank Rost

Frank Rost heißt eigentlich anders, er schreibt unter Pseudonym. Seinen Namen erklärt er auf seiner Webseite so: „Ich habe viele Jahre im Korrosionsschutz gearbeitet – und da war Rost unser größter Feind. Der Name ist also ein augenzwinkernder Fingerzeig auf meinen Werdegang. ‚Frank‘ hieß ein geschätzter Kollege, der das Ganze oft mit Humor nahm.“

Mehr Info: www.frank-rost-autor.de/



In dem Mehrgenerationen-Haus (l.) wohnen zwölf Parteien. Es sind Menschen aller Altersstufen, darunter Frank Rost und seine Frau (Foto linke Seite). Sie teilen auch ihren Alltag, etwa beim Sonntagsfrühstück im Gemeinschaftsraum. Beim Bau des Hauses engagierte sich Frank Rost stark.

Fotos: © privat
 Die ersten Symptome der Parkinson-Krankheit waren leise: nachlassende Feinmotorik, veränderte Sprache, kleine Unsicherheiten. Die Krankheit zeigte sich erstmals in der Bauphase des Mehrgenerationen-Hauses. Diese Zeit war sehr stressig – es gab einen Wasserschaden, der Einzug musste verschoben werden, wir mussten in ein Zwischenquartier ziehen. Parallel dazu halfen wir unserem Sohn, sein Haus zu renovieren.

Der Einschnitt: Parkinson

Kurz: Wir waren körperlich platt. Deswegen machte ich mir erstmal keine Gedanken darüber, dass meine linke Hand zitterte, dass ich Schwierigkeiten hatte, mit dem Schraubenzieher zu arbeiten oder eine Tasse ruhig zu halten. Doch für jemanden, der sein Leben lang mit Präzision gearbeitet hat, waren diese Veränderungen sofort spürbar. Auch meine Stimme hatte sich verändert: Ich war schnell heiser und hatte bei einigen Worten Schwierigkeiten, sie verständlich auszusprechen. Zum Glück wurde das dank Logopädie wieder besser. Die Diagnose Morbus Parkinson, die ich Anfang 2022 erhielt, stellte meinen Alltag auf neue Füße. Im Nachhinein fügte sich vieles

ein wie bei einem Puzzle: dass ich schon länger beim Gehen einen Linksdrall hatte, dass mein Geruchssinn schlechter geworden war, dass ich Schlafprobleme hatte, der Stuhlgang nicht mehr funktionierte, wie er sollte.

Doch die Diagnose Parkinson legte auch den Grundstein für einen neuen beruflichen Weg. Meine zweite Karriere: Autor von Romanen mit gesellschaftlicher Tiefe. Mit dem Schreiben begann ein neuer Abschnitt – analytisch, erzählerisch und zutiefst persönlich. Meine ersten Schreibversuche machte ich als Redakteur bei einer Tageszeitung. Später entstand ein satirisches Tagebuch über meine beiden Reha-Aufenthalte: „Nicht ganz dicht, aber immer pünktlich zum Essen.“ Es beschreibt, was auf den Fluren und beim Essen geschnackelt wurde. Es ist noch unveröffentlicht.

Schon länger hatte ich beim Gehen einen Linksdrall, außerdem Schlafprobleme.

Ich habe in meinem Berufsleben viel erlebt, Einsätze der Polizei, den Staatsanwalt auf dem Schiff, Menschen, die angeschossen wurden. Deswegen hatte ich den Wunsch, eine Biografie zu schreiben. Sie ist inzwischen fertig, eignet sich jedoch nicht zum Veröffentlichenden, weil ich dann alle Beteiligten anonymisieren müsste. Heute widme ich mich mit Hingabe dem Kri-



Drei Bücher hat Frank Rost im Selbstverlag (BoD) veröffentlicht: „Wer flieht, muss auch ankommen“ (15 €/Kindle 3,99 €), „Nach dem kalten Krieg kommt der warme Regen“ (15 €/8,99 €) und „Wer yacht hier wen?“ (14 €/5,99 €)



minalroman – gerne mit maritimem Tiefgang und einem Schuss Ironie. Nach den ersten ein, zwei Büchern war ich im „Flow“ und schrieb weiter. Die Parkinson-Erkrankung führt dazu, dass ich morgens meist schon zwischen fünf und sechs Uhr aufwache. Dann setzte ich mich ins Büro und schreibe, bis meine Frau aufgestanden ist und unser Tag beginnt.

Drei Bücher sind bisher erschienen. Sie greifen Themen auf, die mich geprägt haben: Verantwortung, Macht, Menschlichkeit und der Blick hinter die Kulissen. Zu den Themen inspiriert mich oft das tägliche Zeitunglesen: Beispielsweise las ich, dass südamerikanische Staaten uns über den Hafen in Bremerhaven mit Rauschgift überschwemmen. Zeitgleich kam

Zu meinen Themen die Information, dass inspiriert mich das Bitcoins im Wert gestiegen sind und Menschen ihr Vermögen tägliche Zeitunglesen.

darin anlegen. Das ließ sich gut miteinander verbinden. Das Ergebnis ist mein Buch „Digitaler Rausch“. Andere Bücher handeln vom Thema Pflege, von Migration, von Kriegen und der Waffenlobby. Fast 20 Bücher sind bereits fertig geschrieben oder in der Endbearbeitung. Ich bin noch auf der Suche nach einem Verlag, doch die bereits veröffentlichten Bände sind im Eigenverlag und damit über alle gängigen Kanäle wie Buchhandlungen und Internet erhältlich (siehe Infobox).

Das Schreiben selbst macht mir keine große Mühe – wenn man ein Thema hat, läuft es. Aber zwei Drittel der Arbeit erfolgen danach: Korrigieren, Überprüfen, Formatieren. Mei-

ne erste Probetaleserin ist immer meine Frau. Sie ist stolz, dass ich heute Buchautor bin. Aber natürlich nervt es sie

manchmal, dass ich schon wieder im Büro sitze... Doch neben dem Schreiben fordert auch meine Krankheit regelmäßig Zeit von mir: Parkinson ist eine Erkrankung, die Bewegung nötig macht – und ich habe es zu einem Grundprinzip meines Alltags gemacht, aktiv zu leben.

„Parkinson bremst mich nicht aus!“

Ich spiele Tennis und Tischtennis, zwei Sportarten, die Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Koordination schulen. Sie helfen mir, Beweglichkeit zu erhalten, Muskeln gezielt zu nutzen und Freude an Aktivität zu bewahren. Ebenso wichtig sind mir die langen Spaziergänge mit meiner Frau, die nicht nur gut für Körper und Gleichgewicht, sondern auch ein Stück Lebensqualität sind. Bewegung schafft Struktur, Normalität und Nähe. Natürlich muss auch der Geist bewegt werden, darum schreibe ich die Bücher und politische Kommentare.

Für mich gilt: Parkinson bremst mich nicht aus – es erinnert mich daran, in Bewegung zu bleiben. Natürlich fordert die Krankheit ihren Tribut. Manche Tage sind leichter, andere schwieriger. Doch das Schreiben, die Bewegung und das gemeinsame Leben im Mehrgenerationen-Haus geben meinem Alltag Halt und Sinn. Ich habe viele Jahre Verantwortung für Unternehmen getragen. Heute trage ich Verantwortung für meine Worte – und für meine Gesundheit. Ein Lebensweg endet nicht, wenn er sich verändert. Er beginnt neu. Jeden Tag. ■

Frank Rost