



*Muss ich jetzt alles ändern oder reicht es,
wenn ich etwas achtsamer bin?*

VON GASTAUTORIN SWENJA ~ BLOG TAUSENDGESICHTER

Wie beginnt man, über ein Thema zu reden, das eigentlich alle kennen? Wie kann man die Gedanken, die so wirr im Kopf herumschwirren, ordnen und sinnvoll zu Papier bringen?

Jeder Mensch, egal ob an MS erkrankt oder nicht, hatte sicherlich schon einmal

Angst vor der Zukunft und so natürlich auch ich. Vor meiner Diagnose im Januar 2017 sahen meine Befürchtungen allerdings komplett anders aus: Sorgen um die nächste Prüfung in der Uni, das nächste Outfit auf der Party oder die Sommerfigur. Wenn ich daran zurückdenke, schäme ich mich. Irgendwie. Einfach so. Wie konnte ich denken, dass es nichts Schlimmeres gibt als diese Probleme?

Mit 22 Jahren habe ich noch genug Zukunft vor mir, über die ich mir Gedanken machen kann und muss.

Als ich meine Diagnose bekam, brach für mich eine Welt zusammen. Millionen von Fragen schossen mir ungewollt in den Kopf und ich war nicht dazu in der Lage, auch nur eine davon zufriedenstellend zu beantworten.

Warum ich? Warum jetzt? Und was nun? Muss ich etwa mein komplettes Leben ändern?

Man wird so schnell auf den Boden der Tatsachen gebracht, dass es einem den Atem nimmt.

Ich war wütend. Wütend auf die Ärzte, die nicht früher erkannten, was mit mir los war – man muss wissen, dass ich erst ein ganzes Jahr mit tauben Beinen herumlaufen musste, bis eine Physiotherapeutin mich auf den Gedanken brachte, einen Neurologen aufzusuchen. Wütend auf mich, dass ich nicht selber auf die Idee kam, zu einer anderen Ärztin zu gehen. Wütend auf die MS, dass sie überhaupt existiert. Doch das Gefühl, was überwog, war ein viel schlimmeres als die Wut: ich hatte Angst. Und auf einmal rückten da Gedanken in den Vordergrund, welche ansonsten viele Kalenderblätter später hätten auftauchen sollen. Ich habe angefangen, mir Gedanken über mein Leben zu machen. Tiefgründige Gedanken über meine Zukunft. Als ich so ziemlich alles, was ich im Internet über Multiple Sklerose finden konnte, gelesen hatte (hätte ich es lieber gelassen), tauchten immer mehr und mehr Fragen aus dem Untergrund auf. Wo fängt man also an?



Ich bin schon immer ein Mensch gewesen, der sehr akribisch plant. Die nächsten Tage und manchmal

auch die nächsten Wochen. Doch postum musste ich damit beginnen, über die nächsten Jahre nachzudenken.

Als erster Punkt erschien mein Studium auf der Liste. Erst im Oktober 2016 hatte ich begonnen, Lehramt zu studieren. Ich hatte während meiner Ausbildung gemerkt, dass ich etwas mit meinem Können auf sprachlicher Ebene erreichen möchte, anstatt in einem Hotel zu arbeiten und so begann ich nach Abschluss der Lehre, meinen Wunsch wahr werden zu lassen. Doch schon am Anfang merkte ich, dass bei mir irgendetwas anders ist. Ich musste immer am Rand sitzen, um eventuell während der Vorlesung auf die Toilette gehen zu können, ich fiel ab und zu die Treppen in der Uni herunter, weil meine Füße nicht das machen wollten, was ich ihnen befahl und ich wankte herum wie ein betrunkenen Teenager. Alle, inklusive mir, machten sich darüber lustig. Warum auch nicht? Wie möchte man sonst damit umgehen, wenn man merkt, dass der eigene Körper einem Streiche spielt?

Nachdem wir wussten, was es ist, entschuldigten sich alle schrecklich oft für die Späße. Ich verstehe bis heute nicht, warum. Natürlich ist es aus heutiger Sichtweise etwas pietätlos gewesen, mich dafür auszulachen, dass ich mich nicht auf den Beinen halten konnte, aber es wusste doch keiner, wieso und sicherlich sah es wirklich ziemlich witzig aus.

Als mein letzter Schub dann Mitte Januar 2017 kam (wir wissen nicht genau, wie viele davon ich vorher schon hatte), wurde meine ganze Planung durcheinandergeworfen. Ich konnte nicht mehr zu den Veranstaltungen in der Uni gehen, an drei Prüfungen nicht teilnehmen, nicht aus dem Haus, nichts. Ich konnte mich zu nichts motivieren und alle Versuche von außerhalb, mich zu aktivieren, liefen ins Leere. Das Schlimmste war zu dieser Zeit, dass ich eine Sehnerventzündung auf beiden Augen hatte und somit nichts mehr richtig erkennen konnte. Ich habe mich damals so unnützlich gefühlt, so schlecht und so dumm. Ich konnte mir nicht vorstellen, mein Leben mit dieser Krankheit so weiterzuführen wie bisher. Ich konnte mir ja nicht einmal ausdenken, jemals wieder normal zu sehen. Doch ich wusste, dass ich nichts überstürzen darf und auf die Signale meines Körpers hören muss, die mir deutlich sagten „Svenja, mach eine Pause. Es ist okay, wenn im Moment nicht alles nach Plan verläuft.“

Wie ihr euch vorstellen könnt, funktionierte kurze Zeit später wieder alles recht normal. Ich habe eine Reha gemacht, meine Prüfungen nachgeschrieben, bestanden und das zweite Semester komplett normal, wie meine Freunde auch, durchgeführt. Nachdem allerdings im Juni noch hinzukam, dass die liebe MS mir die Epilepsie mitgebracht hat, musste ich wieder umplanen. Achtsam sein. Mein Körper hatte mir zu verstehen gegeben, dass ich nicht so einfach weitermachen kann, wie ich möchte. Als ich im Praktikum dann auch noch merkte, dass ich dem Stress des Lehrerberufes nicht standhalten kann und werde, musste ich mein Studiengang wechseln und fast von Neuem beginnen.

Was als zweiter Punkt meiner Sorgen auf der Liste erschien, war die Familienplanung. Eigentlich sollte diese erst einmal im Hintergrund bleiben, bis ich mein Studium abgeschlossen, einen guten Job und die Sicherheit besitze, meiner Familie etwas bieten zu können. Doch mit der Diagnose kam dieses Thema ganz ganz still und heimlich aus seiner dunklen Ecke hervorgekrochen und klopfte mir auf die Schulter.

Zum Glück kann ich sagen, dass ich seit mehreren Jahren einen Partner an meiner Seite habe, der mich in allen Lebenslagen unterstützt, mir hilft, wenn ich falle, und zur Seite steht.

Als ich ihn nach meinem ersten Besuch beim Neurologen anrief und ihm unter Tränen erzählte, dass unsere Befürchtungen wahr geworden sind und es wirklich die Krankheit mit den tausend Gesichtern ist, ließ er sich nichts anmerken und strahlte die gewohnte Ruhe und Sicherheit aus, die ich von ihm kenne. Doch als er mich Zuhause in den Arm nahm, sah ich ihm an, dass es ihm dieses Mal mehr zu schaffen

machte, was mit seinem Mädchen passiert ist, als er zugeben wollte.



Und so vertraute ich ihm meine Ängste an. Dass ich nicht weiß, wie lange ich noch so gut laufen kann, wie es im Moment der Fall ist (wobei das Wort „gut“ übertrieben ist). Dass ich mit meinen Kindern spielen möchte. Und dass ich ihnen selber beibringen und zeigen möchte, wie man steht, wie man rennt und wie man aufsteht. Und somit kamen wir zu dem Entschluss, dass wir eventuell doch nicht mehr so lange mit diesem Thema warten sollten, wie es vorgesehen war. Er wird natürlich erst einmal sein Studium beenden und wir wollen nichts überstürzen, doch wir denken jetzt früher und klarer daran, als vor der Diagnose.

Doch natürlich ist auch dort Achtsamkeit wichtig. Ich möchte nichts überstürzen und gleichzeitig nichts auf die lange Bank schieben.

Während des letzten Jahres habe ich viel durchgemacht, viele Rückschläge erlitten und viel nachgedacht. Meiner Meinung nach hat keine Krankheit dieser Welt, erst recht nicht die Multiple Sklerose, das Recht, ein Leben voller Angst hervorzurufen. Natürlich muss man mehr auf seinen Körper hören, mehr Pausen einlegen und etwas rücksichtsvoller sein als andere.

Ich merke täglich, auf welche Dinge ich auf einmal achte, die mir früher egal waren: Gibt es bei dem Konzert, auf das ich gehen möchte, Sitzplätze? Ist eine Toilette in der Nähe? Gibt es eventuell Strobolicht, was meine Epilepsie ärgern könnte? Habe ich auf dem Weg von der Uni zum Arzt genug Möglichkeiten, mich im Notfall hinzusetzen?

Besonders achte ich darauf, dass ich nicht zu viele Treppen steigen muss.

Doch davon sollte man sich nicht die Lebensfreude nehmen lassen. Trotz allem liebe ich mein Leben, genieße jeden Tag und versuche, mir nicht allzu sehr den Kopf darüber zu zerbrechen, was die Zukunft bringen mag. Mit ein wenig Achtsamkeit und Planung, funktioniert beinahe alles so, wie man es will. Ob MS oder nicht – keiner weiß jemals, was die Zukunft bringt. Ich bin einfach unendlich dankbar, dass ich meine Freunde und meine Familie habe, die mich unterstützen und mich nicht mit Samthandschuhen anfassen. Denn das will doch keiner von uns, oder?

GZDE.MS.17.11.0785