



Give me a new mind

VON STJEPAN, MANN VON BLOGGERIN SABINE

Es war ein Schock im August 2011, als die Diagnose für meine heutige Frau kam. Die Welt war plötzlich eine andere. Mit 25 zu merken, wie schnell etwas vorbei sein kann. Wir fühlten uns mit Anfang 20 unbesiegbar, aber nach der Diagnose merkte ich, wie schnell sich innerhalb von Sekunden die Welt um 180 Grad drehen kann.

In der Sekunde war ich innerlich gebrochen und zugleich hab ich gemerkt, wie wertvoll jede Minute des Lebens ist. Es ist eine unheimliche Bereicherung, zu merken, dass man hier und jetzt lebt – und nicht irgendwann in der Zukunft. Die Kalenderweisheit „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deine Träume“ traf es auf den Punkt. Ja, vielleicht sitzt meine Frau in fünf Jahren im Rollstuhl, vielleicht werde ich aber auch in zwei Tagen von einem Auto überfahren. Man sollte im Moment sein. Und nicht im Moment einer theoretischen Zukunft voller Fragezeichen.

Unsere Beziehung nach der Diagnose

Insbesondere die ersten Jahre waren von Fatigue geprägt und körperlichen Schwächen. Bines Batterie war recht schnell leer. Jedoch hatte ich das Gefühl, dass je mehr Symptome Bine hatte, ich umso stärker

wurde. Irgendwie absurd, denn es wurde eigentlich immer anstrengender – und ich wurde immer gelassener.

Einige Beziehungen scheitern angeblich wegen der MS. Ich glaube nicht, dass es an der MS liegt. Die MS führt dich dazu, zu erkennen, wie weit du bereit bist für deinen Partner zu gehen. Und ich für mich habe gemerkt, dass ich über diese Frage gar nicht nachdenken muss und es für mich selbstverständlich ist, bis zum Schluss diesen Weg zu gehen. Und dann hält auch so eine Beziehung. Alle anderen Beziehungen wären ab einem gewissen Zeitpunkt sowieso gescheitert oder hätten sich vielleicht zu einer Vernunftbeziehung entwickelt.

Aus den Augen, aus dem Sinn

Bine hat nun aktuell seit längerem keine sichtbaren Symptome mehr. Dadurch vergesse ich auch häufig, dass meine Partnerin MS hat. Momentan fällt mir alle zwei Monate mal ein: „Ach ja, meine Frau hat ja MS.“ Wie wahrscheinlich bei vielen anderen Menschen ist es auch bei mir so: aus dem Auge, aus dem Sinn! Deswegen fällt die MS aktuell im Alltag gar nicht auf.

Dass die MS insbesondere seelisch nicht mehr auffällt, ist aber auch erst seit einem Jahr so. Durch Meditation und Ayurveda hat sich die seelische Einstellung meiner Frau um 180 Grad ins Positive gedreht. Sie geht mit der Krankheit anders um, sie gibt der Krankheit nicht die große Bedeutung, die ihr Leben ins Negative driften lässt. Sie ist seitdem wesentlich glücklicher, teilweise beängstigend glücklich – wobei ich mich schon mal frage, was da so alles in ihrem Tee, den sie sich macht, drinne ist ;-) Früher war ich der „Happy“-Part in unserer Beziehung. Das hat sich geändert. Jetzt falle ich plötzlich eher negativ auf :)

Entscheidend ist dein State of mind

Festhalten kann ich aus dieser Erfahrung, dass – ob als Angehöriger oder als Betroffener und egal in welchem Status der MS-Krankheit – der entscheidende Punkt mit der Krankheit umzugehen der eigene State of mind ist. Deine persönliche Einstellung dazu.

Ich finde, dass sich sowohl Betroffene als auch Angehörige aus der „Hätte-“ und „Was-wäre-wenn“-Spirale lösen sollten. Es ist angenehmer, die Situation so zu akzeptieren, wie sie nun mal (manchmal unveränderbar) ist. Stattdessen sollte man lieber seine Einstellung zur Situation und zum Leben ändern. Ich meine damit nicht, sich mit Dingen abzufinden. Sondern wirklich seinen State of mind zu ändern.

Viele Menschen malen sich schon im Jugendalter ihre komplette Zukunft im Kopf aus. Und wenn dann auf diesem langen Weg etwas dazwischenkommt, wie zum Beispiel die MS, dann ist es eine Katastrophe, denn es läuft nicht nach Plan. Und davon wird man ein seelisches Wrack.

Grab yourself by the head

Ich mag diesen Ausschnitt aus der Rede des Predigers T. D. Jakes:

Put your hand on your head and say, 'Give me a new mind'
Give me new mind means give me a new perspective
Give me a new perspective, give me a new way of looking at my situation
Give me a new way of looking at my circumstances
Get my mind ready for this year

You just have to get your mind out of trouble
If you can get your mind out, you can get your money out
You can get your family out, you can get your job out
You can get your career out, you can get your health out
You can get your prosperity out, if you can get your mind out
No devil in the hell, no weapon formed against you
No enemy that hates you, no witch that hexes you
Can stop you from being free if you can get your mind out

Grab yourself by the head and say, 'We're coming out of there'*

Der State of mind ist der entscheidende Faktor bei allen Dingen im Leben. Aber besonders bei der MS kann dieser in meiner Erfahrung Wunder bewirken.

*Einblick-Redaktion – deutsche Übersetzung in etwa:

Greif dir deinen Kopf
Leg deine Hand auf den Kopf und sage: „Gib mir neue Gedanken“
Gib mir neue Gedanken, gib mir eine neue Perspektive
Gib mir eine neue Perspektive, gib mir eine neue Sichtweise auf meine Situation
Gib mir eine neue Sichtweise auf meine Umstände
Bereite meine Gedanken auf dieses Jahr vor

Du musst nur dafür sorgen, dass dir deine Gedanken keinen Ärger bereiten.
Wenn du deine Gedanken befreien kannst, bestimmst du, wie du Dinge bewertest
Du befreist dich in deiner Familie, du befreist dich bei deinem Job
Du befreist dich bei deinem Karriereweg, du befreist dich bei deiner Gesundheit
Du bewertest deinen Wohlstand anders, wenn du dich von deinen Gedanken befreist
Kein Teufel in der Hölle, keine gegen dich gerichtete Waffe
Kein Feind, der dich hasst, keine Hexe, die dich verwünscht
Kann dich davon abhalten, frei zu sein, wenn du dich von deinen Gedanken befreien kannst

Greif dir deinen Kopf und sage: „Wir kommen da raus“



GZDE.MS.18.03.0180