



Kolumne

Selbstfürsorge beginnt im Alltag

Wenn mich vor vielen Jahren jemand gefragt hätte, was Selbstfürsorge bedeutet, hätte ich wahrscheinlich gezögert. Ehrlich gesagt habe ich mir über dieses Wort lange kaum Gedanken gemacht. Ich habe funktioniert, organisiert, geleistet – und gar nicht hinterfragt, ob das auf Dauer eigentlich gut für mich ist. Selbstfürsorge klingt für mich lange wie etwas, das man sich irgendwann gönnt. Nicht nach etwas, das zum Leben selbst dazugehört.

Autorin: Katharina Thorn

Erst mit meiner MS-Diagnose – und eigentlich noch viel später – habe ich verstanden, dass Selbstfürsorge nichts Zusätzliches ist. Sie ist keine Pause vom Alltag, sondern ein Teil davon. So selbstverständlich wie Schlaf, Ernährung oder Bewegung. Nur dass wir selten lernen, wie man gut mit sich selbst umgeht.

Viele Jahre habe ich meine Grenzen übergangen, nicht weil ich sie nicht gespürt hätte, sondern weil ich dachte, stark sein bedeutet durchhalten. Müdigkeit, innere Unruhe oder Erschöpfung waren für mich eher Störungen als Hinweise. Heute sehe ich das anders: als Wegweiser. Signale, die mir zeigen wollen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist – auch wenn ich das früher nicht immer hören wollte.

Heute spreche ich von angewandter Selbstfürsorge, weil sie für mich nichts Theoretisches mehr ist, sondern etwas, das jeden Tag gelebt wird – gerade im Leben mit MS. Für mich bedeutet das vor allem Selbstführung im Alltag. Immer wieder innezuhalten und mich zu fragen: Wie fühle ich mich gerade? Was brauche ich jetzt wirklich? Diese Fragen wirken leise – fast unscheinbar – und genau darin liegt ihre Kraft. Sie helfen mir, mich selbst früher zu lesen – bevor der Körper laut werden muss.

Selbstfürsorge bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen, das eigene Tempo anzupassen oder Dinge klarer zu kommunizieren.

Mit MS habe ich irgendwann verstanden: Meine Energie ist kein fes-

ter Zustand. Sie verändert sich – manchmal schneller, als mir lieb ist. Selbstfürsorge bedeutet für mich deshalb nicht Perfektion, sondern Aufmerksamkeit. Kleine Momente können viel bewirken – ein bewusster Atemzug, ein kurzer Blick in den Himmel oder die Entscheidung, etwas langsamer zu machen. Dinge, die nach außen unscheinbar wirken, innerlich aber Stabilität schaffen. Gleichzeitig habe ich gelernt, dass Selbstfürsorge darüber hinausgeht. Sie bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen, das eigene Tempo anzupassen oder Dinge klarer zu kommunizieren. Für mich war genau das ein Lernprozess.

Früher dachte ich, Selbstfürsorge sei etwas, das erst wichtig wird, wenn es einem nicht mehr gut geht. Heute

erlebe ich sie als täglichen Begleiter. Nicht laut, nicht spektakulär – sondern beständig. Gerade mit einer chronischen Erkrankung kann dieser Perspektivwechsel viel verändern. Nicht, weil dadurch alles plötzlich leichter wird oder verschwindet, sondern weil wir beginnen, uns selbst früher zuzuhören. Mit der Zeit entsteht daraus ein Umgang, der manches leichter tragen lässt – Schritt für Schritt.

Mein Impuls für dich:

Wann hast du dich zuletzt gefragt, wie es dir wirklich geht – ohne sofort weiterzumachen? Vielleicht beginnt Selbstfürsorge genau dort, wo wir einen Moment länger bei uns selbst bleiben.



Katharina Thorn

Trainerin für angewandte Selbstfürsorge. Sie lebt mit MS und unterstützt Menschen dabei, Selbstfürsorge alltagstauglich und nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. In ihrer Kolumne teilt sie persönliche Erfahrungen und Impulse für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

www.katharinathorn.com.

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:
Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG). ZVR-Zahl: 784242839. Vertreten durch den Präsidenten: Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer.

Für den Inhalt verantwortlich: ÖMSG, 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20. Gestaltung: Sonja Huber. Lektorat: Karin Krainz.

Bildnachweis: Titelbild © [Andrej Lisakov/Unsplash](#); Portrait Leutmezer © MedUni Wien, Matern; Portrait Krystyn © Harald Lachner; Portrait Thorn © Martina van Kann; „Mutmacher Katharina Thorn“/Aufmacherfoto © Martina van Kann; „Barriere-Ei“ © Lena Waltenberger; alle anderen © freepik.com. Das eMagazin der ÖMSG“ erscheint viermal jährlich und informiert über Themen rund um Multiple Sklerose, insbesondere medizinische, soziale und gesellschaftliche Aspekte der Erkrankung sowie die Arbeit der österreichischen MS-Gesellschaften.

Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.oemsg.at/impressum/

Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. **Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.**

Redaktionsanschrift: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien; E-Mail: office@oemsg.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 28. Mai 2026.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird bei Bedarf auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.



Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

E-Mail: office@oemsg.at

Besuchen Sie unsere Website: www.oemsg.at

Spendenkonto: Bank Austria, IBAN: AT 51 1200 0100 3267 6081

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!
Sollten sich Kontaktdaten Ihrer SHG oder LG geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung ans Sekretariat der ÖMSG per E-Mail an office@oemsg.at, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!

