Kolumne

Was trotzdem in meiner Hand liegt

Katharina Thorn

Trainerin für angewandte Selbstfürsorge und Initiatorin von „MS – Miteinander Stark“. Sie lebt selbst mit MS und unterstützt Menschen dabei, Selbstfürsorge alltagstauglich und nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. In ihrer Kolumne teilt sie persönliche Erfahrungen und Impulse rund um Selbstfürsorge und das Leben mit MS. www.katharinathorn.com.

Es gibt Tage oder auch Phasen, da macht die MS einfach ihre eigenen Pläne. Bei mir ist es häufig die Fatigue. Dann fühlt sich schon morgens alles anstrengender an. Ich bin müde und erschöpft, mein Kopf ist wie vernebelt. Manchmal lese ich einen Text dreimal und habe trotzdem das Gefühl, ihn nicht richtig zu erfassen.

Autorin: Katharina Thorn

Bei anderen sind es vielleicht Schmerzen, Schwäche oder andere Symptome, die sich stärker bemerkbar machen. Die MS zeigt sich bei jedem anders. Was uns verbindet: Wir können uns nicht immer aussuchen, was sie gerade mitbringt. Und genau das kann sich manchmal ziemlich hilflos anfühlen.

Ein Motto, das mich dabei begleitet: *„Du kannst nicht alles beeinflussen, aber du kannst jeden Tag etwas dazu beitragen, dass es dir gut geht.“*

Erst vor kurzem hatte ich wieder so einen Tag. Ich war erschöpft, mein Kopf nicht richtig auf der Höhe und auch emotional ging es mir nicht besonders gut. Gleichzeitig wusste ich, dass am nächsten Tag ein wichtiger Termin anstand. Allein dieser Gedanke hat zusätzlichen Druck in mir ausgelöst.

Und dann beginnt auch bei mir schnell dieses Gedankenkarussell: Was ist das jetzt? Wird es schlimmer? Ist es morgen wieder weg? Oder bleibt es diesmal länger?

Genau an diesem Punkt versuche ich heute, meinen Blick auf das zu richten, was ich beeinflussen kann.

Ich habe meinen Kalender geöffnet und entschieden, was an diesem Tag wirklich sein muss. Termine, die warten konnten, habe ich verschoben und mich auf das Wesentliche kon-

zentriert. Mein eigentliches Sporttraining am Abend habe ich gegen ein ruhiges, wohltuendes Yoga getauscht. Nicht um etwas zu leisten, sondern um runterzukommen, meinen Körper zu spüren und zur Ruhe zu kommen. Und ich habe mir eines meiner Lieblingsgerichte gekocht. Etwas Einfaches, das wenig Aufwand braucht und mir trotzdem guttut.

Für mich sind das keine großen Dinge. Aber genau darin liegt mein Handlungsspielraum. Nicht darauf zu warten, dass die Umstände wieder besser werden, sondern innerhalb dessen, was gerade möglich ist, selbst aktiv zu werden.

Ich kann nicht alles beeinflussen, was mein Körper gerade macht. Aber ich kann beeinflussen, wie ich darauf reagiere und wie ich mit diesem Tag umgehe.

Genau das bedeutet angewandte Selbstfürsorge für mich. Nicht alles kontrollieren zu können oder zu müssen, sondern zu erkennen: Wo kann ich selbst noch etwas für mich tun?

Manchmal ist dieser Handlungsspielraum groß, manchmal klein. Aber selbst an schwierigen Tagen ist meist noch etwas da, das ich für mich entscheiden kann: wie ich meinen Tag gestalte, was ich heute von mir erwarte, was ich meinem Körper gebe und welche Gedanken und Eindrücke ich an mich heranlasse.

Für mich bedeutet Eigenverantwortung deshalb nicht, für alles verantwortlich zu sein. Es bedeutet, innerhalb meiner Möglichkeiten bewusst mitzugestalten.

Ich kann nicht alles beeinflussen, was mein Körper gerade macht. Aber ich kann beeinflussen, wie ich darauf reagiere und wie ich mit diesem Tag umgehe.

Mein Impuls für dich:

Was kannst du gerade nicht beeinflussen? Und was liegt trotzdem in deiner Hand?