



## Die Angst gemeinsam bekämpfen

Erfahrungsbericht

Nach der Diagnose "Multiple Sklerose" kämpft eine junge Mutter um den Zusammenhalt ihrer Familie und gründet zusammen mit anderen Betroffenen eine Selbsthilfegruppe

Diagnose MS – Multiple Sklerose. Ich saß im Klinikgarten auf einer Bank und versuchte zu begreifen was da gerade passiert war.

Unheilbar krank! Wie ein schwarzer Schatten schwebten diese Worte über allen Gedanken. Die Angst kroch langsam den Rücken hinauf. Eiskalt. Ohne Rücksicht. Ich musste aufstehen, herumlaufen, auf andere Gedanken kommen. Einfach alles verdrängen. Doch überall, wo ich hinsah, Leute im Rollstuhl, an Krücken, Kranke ...

Ich wollte nicht krank sein, nein, ich hatte mir das nicht ausgesucht. Ich wollte arbeiten, mit meinem Mann gemeinsam an unserer Zukunft, unserem Glück schmieden. Ich war 29 Jahre jung, glücklich verheiratet, hatte zwei Töchter und mein Leben sollte gerade richtig losgehen. Ich hatte so viele Pläne privat als auch beruflich. Was sollte daraus jetzt werden? Mit meinem Mann hatten wir gerade die Renovierung unserer Wohnung beschlossen. Ich freute mich schon riesig darauf, stattdessen hatte mein Körper entschieden, mich aus dem Verkehr zu ziehen! Warum ich? Das "schwarze Loch", in das ich stürzte wurde immer größer.

Mein Mann und meine Kinder hatten es in den folgenden Monaten nicht leicht mit mir – man trägt die eigene Angst unbewusst in die Familie und verunsichert die anderen durch sein Verhalten, welches streckenweise an Selbstaufgabe grenzt. Dabei merkt man überhaupt nicht, welchem seelischen Stress man sich und seine Familie aussetzt. Ich wurde erst aufgerüttelt als meine kleine Tochter eines Abends nach dem Zubettgehen traurig zu mir sagte: "Mama, du bist ganz anders geworden. Ich habe Angst um dich. Wann bist du endlich wieder gesund und lachst mit mir so wie früher?"

Das war für mich der Startschuss in ein neues Leben. Ich wollte mich einfach nicht mit dem abfinden, was da mit mir passierte. Ich wollte wieder fröhlich sein, unbeschwert mit meinen Kindern spielen und ihnen die Mutter sein, die sie so vermissten. Und so fing ich an darüber nachzudenken, auf welche Art und Weise man sich selbst findet, ohne die Krankheit zu verdrängen, sondern mit ihr zu leben!

In der Selbsthilfe fand ich Antworten auf viele Fragen, die mich nach wie vor bewegten. Ich gründete gemeinsam mit anderen Betroffenen eine Selbsthilfegruppe für MS-Erkrankte und ihre Angehörigen. Diese Entscheidung habe ich seitdem nicht

## Erfahrungsbericht: Multiple Sklerose

bereit – im Gegenteil: Die Arbeit in der Gruppe hat den wunderbaren Effekt, dass ich selbst stets gut informiert bin, nicht mehr so viel Zeit habe, über mich selbst nachzudenken und mich ständig an den kleinen Erfolgen unserer Arbeit erfreuen kann. Und glauben Sie mir, auch der kleinste Erfolg macht glücklich!

Es war kein leichter Weg, aber Sie können sicher sein, ich würde ihn genau so wieder zurücklegen. Die Kommunikation mit meinem Mann und natürlich den Kindern ist durch unsere spezielle Situation viel tiefer geworden und hat einen entscheidenden Anteil an der Krankheitsbewältigung. Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe hat mein Eigenverständnis grundlegend verändert, ich gehe offener und bewusster durch das Leben und sehe viele Sachen gelassener.

Auch wenn heute noch manchmal vor dem Schlafengehen ängstliche Gedanken aufkommen, fällt es mir jetzt viel leichter, damit umzugehen, denn es gehört einfach dazu – ich habe es akzeptiert. Ich habe diese Krankheit als neue Chance für mein Leben erkannt und genutzt.

Lassen Sie uns gemeinsam die Selbsthilfe kräftig unterstützen. Nur so haben Betroffene eine Chance zu lernen, ihre Situation zu akzeptieren und ihr Leben weiterhin als lebenswert anzusehen – damit die Angst nicht die Überhand gewinnt.

---

Sie hörten: „Die Angst gemeinsam bekämpfen“ – Erfahrungsbericht  
aus einer Selbsthilfegruppe

Sprecherin: Santina Maria Schrader

Vertont im Auftrag der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen,  
NAKOS, Dezember 2009