MS & ich

Ich mach meinen Weg

Multiple Sklerose und Psyche

Leben mit MS selbstbestimmt gestalten

„Es gibt keine Grenzen.
Weder für Gedanken,
noch für Gefühle. Es ist die
Angst,
die immer Grenzen setzt.“
Ingmar Bergman

Liebe Leserin, lieber Leser,

plötzlich ist sie da: die Diagnose Multiple Sklerose, kurz MS. Eine chronische Erkrankung, deren Verlauf nicht immer klar ist und vielleicht deine ganze Lebensplanung auf den Kopf stellt.

Wie hast du dich nach dem unglaublichen Satz „Sie haben Multiple Sklerose“ gefühlt?

Hast du insgeheim vorher schon gewusst, dass es etwas Ernstes ist? Kein Schnupfen, der wieder vergeht. Oder warst du sogar erleichtert, weil eine Diagnose gestellt wurde? Vielleicht bist du noch im Schockzustand, hast Angst, Wut oder Verlustängste ...?

Es ist nicht leicht zu akzeptieren, dass man MS hat und mit dieser Erkrankung leben muss, mit allem, was kommt. Die Krankheit anzunehmen ist jedoch ein erster wichtiger Schritt, damit du dein Leben wieder selbst aktiv gestalten kannst.

Die Broschüre „Multiple Sklerose und Psyche – Leben mit MS selbstbestimmt gestalten“ soll dir Mut machen und dich auf deinem Weg mit MS begleiten. Aus dem Blickwinkel der Psychologie erfährst du mehr über den mitfühlenden und liebevollen Umgang mit belastenden Situationen. Deine Wahrnehmung, deine Denkweisen und dein Verhalten nehmen dabei maßgeblich Einfluss auf dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit.

Zwischendurch hast du die Möglichkeit zur Selbstreflexion und kannst dein Ich unter die Lupe nehmen – das eigene Ich, das unabhängig von der MS ist. So kann es dir gelingen, deine Ressourcen optimal zu aktivieren und dein Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Mit ganz viel Selbstliebe.

Das Leben kann schön sein – auch mit MS. MS ist zwar ein Teil deines Lebens, aber dein Leben hast du selbst in der Hand!

Dein MS&ich Team

Angst
Stress
Glück
Resilienz
Ressourcen
Stärke

Inhalt

Multiple Sklerose – eine Diagnose, die Angst macht 06
Multiple Sklerose verändert das Leben nicht immer vorhersehbar 08
Vom Umgang mit Stressoren bis hin zur Neubewertung 10
Wer bin ich? Die eigene Identität 14
Selbstmitgefühl – glücklich durch die Höhen und Tiefen des Lebens 16
Das Leben mit ganz viel Selbstfürsorge in die Hand nehmen 18
Selbstbestimmt eigene Entscheidungen treffen 20
Eigene Ressourcen erkennen und nutzen 22
Mehr Zufriedenheit durch aktive Mitarbeit und Vorsorge 24
Die 5 Säulen des Glücks 26
Achtsamkeit und Entspannung im Alltag 30
Resilienz – eigene Stärken und Selbstheilungskräfte nutzen 32
Von der Krankheit lernen und stärker werden 36

Multiple Sklerose – eine Diagnose, die Angst macht

Das Leben nach der Diagnose MS ist anfangs oft eine emotionale Talfahrt: Schock, Nichtwahrhaben-Wollen, Ohnmacht, Wut, Angst, Trauer, Depressionen, Hoffnungslosigkeit ...

Viele Menschen geraten nach der Diagnose Multiple Sklerose erst einmal in einen Krisenmodus. Das Gefühl, der MS ausgeliefert zu sein, kann bis hin zur totalen Handlungsunfähigkeit führen. Es scheint zunächst unmöglich, aus dieser belastenden Situation hinauszufinden.

Tatsächlich sind all diese Gefühle ganz normal und bereits erste Schritte auf dem Weg zur Krankheitsbewältigung.

Die Krankheitsbewältigung verläuft in Phasen, die nicht immer klar voneinander getrennt sind und auch mehrmals durchlaufen werden können. Schließlich ist jeder Mensch anders und bewältigt eine Krise individuell und unterschiedlich schnell.

Phasen der Krankheitsbewältigung

Phase 1	**„Schock“:** Lähmung, Nicht-wahrhaben-Wollen
Phase 2	**„Reaktion“:** Aufbrechende Emotionen, Verdrängung, Angst
Phase 3	**„Kompensation“:** Akzeptanz, Lösungen suchen und sich trennen
Phase 4	**„Neuorientierung“:** Neuer Selbst- und Weltbezug

Nach den ersten aufbrechenden Emotionen beginnt meist schon die Suche nach Wegen, mit der eigenen MS umzugehen.

Man informiert sich genauer über die Erkrankung, tauscht sich mit anderen Betroffenen aus und bespricht gemeinsam mit Ärzt*innen Therapieziele. Gleichzeitig nimmt man Stück für Stück das eigene Leben unter die Lupe und entscheidet, was im Leben bleiben kann oder wovon man sich trennen möchte.

Welche kritischen Lebensereignisse können das Leben mit MS verändern? Im folgenden Abschnitt gehen wir näher auf krankheitsbedingte Belastungen bei MS ein. Das Ziel von Krankheitsbewältigung ist letztlich, dass du deinen eigenen Weg mit MS findest und mit der Erkrankung so gut wie möglich leben kannst.

Wie geht es dir damit?

- **Welche Phasen der Krankheitsbewältigung hast du schon erlebt?**
- **Hat etwas Bestimmtes diese Phasen ausgelöst/beendet? Was?**
- **Was hast du verändert?**
- **Gab es diese Phasen schon öfter? Hast du beim nächsten Mal dadurch anders/schneller reagiert als zuvor? Wie?**

Multiple Sklerose verändert das Leben nicht immer vorhersehbar

Das Leben besteht aus Veränderungen, ob mit oder ohne Multiple Sklerose. Bei Menschen mit MS treten Veränderungen jedoch krankheitsbedingt gehäuft und ungewünscht auf, zudem sind diese Veränderungen nicht immer vorhersehbar. Die auftretenden Belastungen nennt man in der Psychologie Stressoren oder kritische Lebensereignisse. Sie erfordern von den Erkrankten eine Anpassungsleistung.

Hinzu kommt, dass der gefühlte Kontrollverlust oft das Selbstbewusstsein erschüttert und so Ängste und unangenehme Gefühle auslösen kann, die den Alltag weiter erschweren.

Mögliche psychische und soziale Belastungen bei MS

- **Verminderte körperliche Funktionen (z. B. eingeschränktes Gehvermögen, Sehstörungen, Ataxie, Tremor)**
- **Verminderte psychische Funktionen (z. B. kognitive Einschränkungen)**
- **Veränderung der Alltagsaktivitäten (z. B. durch Arztbesuche, Physiotherapie, Pausen)**
- **Zunahme körperlicher Beschwerden (z. B. Schmerzen, Spastik, Blasen- und Darmfunktionsstörungen)**
- **Abnahme der sozialen Kontakte**
- **Verminderte Therapietreue (z. B. als Folge von körperlichen Einschränkungen oder Depressionen)**
- **Depression**
- **Zunahme von Angst**
- **Pflegebedürftigkeit**

Zur Krankheitsbewältigung ist es für dich hilfreich, dich mit deinen Stressoren aktiv auseinanderzusetzen. Ziel ist es dabei, dass du frühzeitig und bewusst auf Belastungen reagieren kannst und dem Gefühl des Kontrollverlusts entgegensteuerst.

Vielleicht musst du dazu eine andere als die gewohnte Perspektive einnehmen.

Aber wie erfolgt der Umgang mit Stressoren im Allgemeinen überhaupt? Lies mehr dazu im nächsten Abschnitt.

Vom Umgang mit Stressoren bis hin zur Neubewertung

Die Stresstheorie nach Lazarus & Folkman beschreibt, wie Menschen mit Stressoren umgehen, von der Interpretation bis hin zur Neubewertung.

Nach dieser Theorie wirken Reize, sogenannte Stressoren, aus unserer Umwelt permanent auf dich ein und werden von dir bewertet.

Beispiele für Stressoren sind u. a. Lärm, Sorgen, Krankheiten, Schmerzen, Erwartungen, Perfektionismus, Leistungs-, Zeit-, Konkurrenzdruck oder Isolation, Geburtstage, Prüfungen, Aktivitäten.

Manche von ihnen interpretierst du als positiv oder irrelevant. Das können zum Beispiel eine Freizeitaktivität, eine Verabredung, soziales Engagement oder ein Hobby sein. Diese stellen kein Problem dar, können dein Wohlbefinden sogar verbessern.

Stressbezogen ist der Reiz erst dann, wenn du ihn als persönlich relevant einschätzt und er für dich eine Herausforderung, eine Bedrohung oder einen Schaden/Verlust anzeigt. Dazu gehören beispielsweise die genannten psychischen und sozialen Belastungen bei Multipler Sklerose.

Stufst du einen Stressor als „gefährlich“ ein, analysierst du im folgenden Schritt, ob genügend Ressourcen vorhanden sind, um ihm entgegenzutreten. Wenn du denkst, dass du die Situation gut bewältigen kannst, wird sie für dich schließlich zu einer Herausforderung. Stress entsteht erst, wenn du überfordert bist und das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren, die Situation nicht meistern zu können.

Hier setzt nun die Stressbewältigung an. Sie kann auf zwei Wegen erfolgen: problemorientiert oder emotionsorientiert.

Problemorientiert bedeutet, dass du selbst konkret nach Lösungen für bestimmte Probleme suchst und diese dann ausprobierst.

Emotionsorientiert bedeutet, dass du den Bezug zu deiner Situation änderst. Ziel ist es dabei, dass du deine inneren Einstellungen und Überzeugungen so veränderst, dass du dem Leben positiv mit allen Veränder ungen entgegentrittst und deine Lebensqualität dadurch wieder steigt.

Stresstheorie nach Lazarus & Folkman

Reize (Stressoren)

Person

1. Primäre Bewertung: Interpretation des Stressors

positiv

gefährlich
Herausforderung
Bedrohung
Schaden/Verlust

irrelevant

2. Sekundäre Bewertung: Analyse der verfügbaren Ressourcen

Mangelnde Ressourcen

Ausreichende Ressourcen

Stress

Coping: Stressbewältigung

Problemorientiert:
Situation selbst ändern

Emotionsorientiert:
Bezug zur Situation ändern

3. Neubewertung: Anpassung und Lernen

Wie kann Stress problem- und emotionsorientiert bewältigt werden?

Problemorientiert: Lösung des Problems

- Informationssuche
- Angepasste Hilfsmittelversorgung
- Optimale Medikamenteneinstellung
- Versorgung sekundärer Krankheitsfolgen, z. B. Inkontinenz, Schlafprobleme, Kälteweste bei Fatigue
- Mobilisierung des sozialen Netzwerks
- Lebensstiländerung: Bewegung, Ernährung, Entspannungstraining

Emotionsorientiert: Bezug zur Situation verändern

- Akzeptieren der Situation
- „Sich selbst ein guter Freund sein“ – was würdest du einem*einer Freund*in in dieser Situation raten?
- „Kräfteeinteilung“ – sich selbst beobachten und realistische Ziele setzen, Zeit- und Selbstmanagement, z. B. regelmäßige Pausen
- Prioritäten setzen – erkennen, was einem besonders wichtig ist
- „Selbstverstärkungstraining“ – Gutes betonen, Schlechtes relativieren

Nach erfolgter Stressbewältigung wird die Situation auf Basis deiner eigenen Erfahrung neu bewertet.

Eine Blasenfunktionsstörung hast du beispielsweise durch Selbstkatheterismus oder Einlagen für unterwegs erfolgreich bewältigt. Dadurch siehst du sie zukünftig nicht mehr als Bedrohung, weshalb du zu Hause bleibst, sondern als Herausforderung, die du schaffen kannst.

So wächst du stetig an deinen Herausforderungen und neu erlernte Bewältigungsstrategien erweitern deine Ressourcen.

Allerdings kann auch der umgekehrte Fall passieren: Eine Herausforderung wird zur Bedrohung, weil eine Situation nicht gelöst werden konnte.

Das kann sein, wenn eine Beeinträchtigung nach einem Schub bleibt und dauerhafte Veränderungen nötig werden, welche deine Selbstständigkeit bedrohen. Beispiel: Ein Feinmechaniker kann aufgrund von Taubheitsgefühlen in den Händen oder Tremor trotz Anpassungen seinen Beruf nicht mehr ausüben.

Alle diese Bewertungen wirken unentwegt aufeinander ein und beeinflussen sich gegenseitig.

Krankheitsbewältigung ist kein statischer Zustand, sondern ein stetiger Prozess, in dem du dich den Anforderungen der belastenden Situationen stellst, daraus lernst und dich ihnen anpasst.

Wie geht es dir damit?

- **Welche psychischen und sozialen Belastungen hast du schon gemeistert?**
- **Wie ist dir das gelungen?**
- **Welche psychischen und sozialen Belastungen hast du durch die MS (gerade) zu verarbeiten? Gelingt dir das? Wie?**
- **Oder brauchst du dabei vielleicht Unterstützung?**

Wer bin ich? – Die eigene Identität

Mit der Diagnose MS hat oft auch das Selbstwertgefühl einen Knacks bekommen. Nicht zuletzt, weil wir uns in unserer Gesellschaft oft über unsere Leistung identifizieren.

Wie fühlt es sich für dich an, aufgrund der MS nicht mehr so leistungsfähig zu sein und deshalb möglicherweise weniger Wertschätzung und Anerkennung von anderen zu bekommen?

Letztlich führt der Fokus auf die Krankheit und auf das, was du vielleicht nicht mehr hast dazu, dass du dir selbst im Weg stehst. Denn die Folge daraus kann für dich ein geringeres Selbstwertgefühl sein, verbunden mit negativen Gefühlen dir selbst gegenüber, Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen und Einschränkungen beim alltäglichen Handeln.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich kann es dir gelingen, ein neues Bild von dir selbst aufzubauen, dich selbst besser zu spüren und einzuordnen, deine körperlichen und psychischen Symptome einzuschätzen und deinen eigenen Gefühlen zu vertrauen. Du wirst merken, dass du viel mehr bist als die Krankheit.

Denke immer daran: Keiner schaut so kritisch auf dich, wie du auf dich selbst. Keiner ist so streng mit sich, wie du mit dir selbst.

Wenn es dir gelingt, mitfühlend und liebevoll auf dich zu blicken, kannst du am besten für deine körperliche und seelische Gesundheit sorgen. Darauf möchten wir in den folgenden Abschnitten genauer eingehen.

Versuche dich dabei aus der Perspektive eines objektiven Dritten zu betrachten. Frage dich dabei: Wie würde mich ein*e gute*r Freund*in beschreiben?

Welche wertvollen Eigenschaften besitzt du, die nicht leistungsgetrieben sind?

Das können zum Beispiel dein Charakter, deine Zuverlässigkeit, Hobbys, Reiselust, Wortgewandtheit, Stärken wie Kochen, Schreiben oder Malen, Empathievermögen, Pünktlichkeit oder Witz sein. Überlege dir auch, was du selbst an anderen schätzt. Spielt die „Leistung“ dabei wirklich eine Rolle?

Selbstmitgefühl – glücklich durch die Höhen und Tiefen des Lebens

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung ist schwierig, das darf man auch genauso anerkennen. In vielen Momenten tut das ehrliche eigene Mitgefühl einfach gut! Selbstmitgefühl bedeutet, dass du liebevoll und achtsam mit dir selbst umgehst und dir selbst dein eigener bester Freund bist. Dadurch kannst du in schwierigen Phasen so für dich sorgen, wie du es für einen geliebten Menschen tun würdest, weißt aber auch, dass du nicht alleine bist. Diese Verhaltensweise verbessert nicht nur dein Wohlbefinden, sondern wirkt sich gleichermaßen positiv auf dein Selbstwertgefühl aus.

Bausteine Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl besteht aus drei Bausteinen:

1. **Liebevoller Umgang mit sich selbst:** Verständnisvoll und freundlich mit sich selbst sein, anstatt sich zu verurteilen und zu kritisieren

2. **Achtsamkeit:** Gefühle und Gedanken wahrnehmen, sie akzeptieren, sich aber nicht in ihnen verlieren

3. **Zusammengehörigkeit:** Erkennen, dass wir mit unseren Gefühlen und Erfahrungen nicht allein sind und auch andere Menschen ähnliche Dinge erleben

mitgefühl

Hand aufs Herz: Bist du dir in der Vergangenheit immer mit Mitgefühl begegnet? Oder hast du dich manchmal eher selbst verurteilt?

Oft sind wir selbst unsere größten Kritiker. Dabei brauchen wir gerade dann, wenn uns etwas nicht gelingt oder nicht nach unseren Vorstellungen läuft, unsere eigene innere Stimme, die uns Verständnis entgegenbringt, uns tröstet und wieder auf die Beine stellt.

Studien zeigen, dass zunehmendes Selbstmitgefühl mit einer Zunahme der seelischen Gesundheit sowie mit einer Abnahme von Angst, Depression und krank machenden Stressreaktionen verbunden ist. Darüber hinaus können Menschen mit viel Selbstmitgefühl besser ausgewogene Beziehungen sowie eine gesunde Lebensweise aufrechterhalten – zum Beispiel durch eine gesunde Ernährung oder sportliche Betätigung.

Damit kann Selbstmitgefühl auch dazu beitragen, dass es dir leichter fällt, die ärztlichen Empfehlungen zum Beispiel durch das Einhalten eines gesunden Lebensstils oder der Medikamenteneinnahme zu befolgen.

Selbstmitgefühl ist nicht gleichzusetzen mit Selbstmitleid oder Stillstand. Es bedeutet vielmehr, dass du dir über deine Situation klar bist. Und aus einem realistischen Verständnis für dich selbst in einen aktiven Zustand der Krankheitsbewältigung übergehst.

Das Leben mit ganz viel Selbstfürsorge in die Hand nehmen

Es ist wichtig, sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern und fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Nicht alle Menschen tun das.

Stattdessen ist es für sie wichtiger, unabhängig zu sein, keine Schwächen zu zeigen, sich durchzukämpfen und durchzuhalten.

Das kann ganz schön anstrengend werden, wenn man mit einer chronischen Erkrankung wie MS lebt.

Mit Selbstfürsorge kannst du dein seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern. Denn: Wer für sich selbst sorgt, kennt und achtet seine eigenen Bedürfnisse!

Selbstfürsorge bedeutet, dass du dir Zeit für Dinge nimmst, die dir dabei helfen gut zu leben und deinem Körper und deiner Psyche guttun.

Das heißt beispielsweise: Du merkst, wenn du eine Pause machen solltest und du sorgst dafür, dass du diese machen kannst. Oder: Du weißt, dass eine anti-entzündliche Ernährung für deine Gesundheit von Vorteil ist und versuchst dich – so gut es geht – daran zu halten. Oder: Ein*e Freund*in möchte sich mit dir verabreden, aber du sagst den Termin ab, weil du müde bist und früher ins Bett gehen möchtest.

Mit dem Gefühl, dein Leben im Griff zu haben und Gutes für dich zu tun, stärkst du auch dein Selbstbewusstsein. Und: Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein stärken sich gegenseitig!

fürsorge

Damit du die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen erkennen und nutzen kannst, ist es notwendig, dass du dich gut informierst und noch mehr über das eigene Ich erfährst. Lies mehr darüber in den folgenden Abschnitten.

Wenn du selbst die Verantwortung für dein Leben übernimmst und dich fürsorglich um deine Bedürfnisse kümmerst, unterstützt du damit gleichzeitig deine körperliche und seelische Gesundheit.

Selbstbestimmt eigene Entscheidungen treffen

Selbst bestimmen, welche Therapie man machen möchte, wie man mit einer schwierigen Situation umgeht oder ob man etwas verändert, ist nicht immer einfach. Schließlich trägt man dadurch selbst die Verantwortung für Erfolge – aber auch für das eigene Scheitern.

Um sich aus der Vielzahl von Hilfsangeboten die auszusuchen, die auch tatsächlich in deinen Alltag passen, braucht es eine gute Recherche.

Grundlage für eine gute Entscheidung ist die umfassende Information über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, Wirkungen, Nebenwirkungen, Hilfsmittel, Risiken und Chancen.

Hast du Ängste, zu wenig Informationen oder kein Vertrauen zu deinen Informationsquellen, ist es schwierig, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Beispielsweise welche Therapie die richtige für dich persönlich ist, welche Hilfsangebote du nutzt oder wie du mit Selbstfürsorge lebst. Gleichzeitig fällt es dir auch schwerer die Therapievorgaben deiner Ärzt*innen oder Therapeut*innen einzuhalten oder passende Hilfsmittel zu nutzen. Das hat allerdings in erster Linie für dich selbst Konsequenzen, denn langfristig gehst du damit das Risiko ein, dass sich dein Gesundheitszustand nicht verbessert oder sogar verschlechtert.

Um aus der Fülle von Informationen die für dich relevanten herauszufiltern, brauchst du vielleicht einen professionellen Rat und Unterstützung. Erste Anlaufstellen sind ärztliches und therapeutisches Fachpersonal oder MS-Nurses. Erkundige dich dort nach weiteren geeigneten Ansprechpartner*innen in deiner Nähe, Selbsthilfegruppen und vertrauenswürdigen Informationsquellen.

Mach dir immer wieder bewusst: Du bist deiner Erkrankung nicht ausgeliefert und kannst eigene Entscheidungen treffen. Die Basis für eine gute selbstbestimmte Entscheidung ist, dass du über deine Möglichkeiten zur Krankheitsbewältigung umfassend informiert bist.

Wo kannst du dich informieren?

- Ärztliches Fachpersonal
- MS-Nurses
- Therapeutisches Fachpersonal (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Sozialarbeit)
- Selbsthilfegruppen/Patient*innenveranstaltungen
- (Fach-)Publikationen, Studien, Broschüren und Bücher zum Thema MS
- Beratungsstellen der DMSG
- Im Internet zum Beispiel unter **www.dmsg.de** oder **www.msundich.de**
- Auf Social Media, beispielsweise auf Instagram oder Facebook

Eigene Ressourcen erkennen und nutzen

Unter dem Begriff Ressourcen werden alle deine vorhandenen Fähigkeiten, Kräfte und Möglichkeiten zusammengefasst, die dir dabei helfen, das Leben zu bewältigen.

Ressourcen können auf materieller, sozialer oder psychischer Ebene liegen und sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Beispiele für Ressourcen sind Hilfsmittel, Kranken-, Arbeitslosen- oder Rentenversicherung, therapeutisches und ärztliches Fachpersonal, Familie und andere Bezugspersonen, Netzwerke wie Nachbarschaft, Sport- oder Selbsthilfegruppen, persönliche Erfahrungen, eigene Stärken, die eigene Persönlichkeit oder auch der Glaube.

Wie gut kennst du deine eigenen Ressourcen? Hast du dich vielleicht sogar schon einmal gewundert, wie gut du in einer Krise funktionierst?

Häufig ist einem nicht bewusst, wie stark man selbst ist, welche Hilfsangebote es gibt und wie groß der Fallschirm tatsächlich ist. Dieses Wissen kann dir viel Ruhe und Sicherheit zurückgeben und deine Selbstwahrnehmung nachhaltig positiv beeinflussen.

Sich mit den eigenen Ressourcen zu beschäftigen, lohnt sich also. Denn durch das Bewusstsein gelingt dir ein neuer klarer Blick auf die jeweilige Situation: von einer Krankheitsorientierung hin zu einer lösungsorientierten Sicht.

Du kannst Krisen durch deine eigenen Ressourcen bewältigen.

Wie geht es dir damit?

Jeder Mensch ist anders und jede Situation, Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen. Wenn du auf dein Leben in den letzten drei Monaten zurückblickst:

- **Welche Ressourcen konntest du in Belastungssituationen nutzen?**
- **Welche Ressourcen (wer oder was) könntest du noch zusätzlich nutzen?**
- **Hast du einige Ressourcen vielleicht noch nicht optimal genutzt? Warum?**
- **Welche erfolgreichen Strategien wenden andere an?**

Mehr Zufriedenheit durch aktive Mitarbeit und Vorsorge

Menschen, die trotz einer chronischen Erkrankung eine hohe Lebensqualität haben, sind meist besonders gut darin, lösbare von unlösbaren Problemen zu unterscheiden. Statt zu sagen: „Da kann ich nichts machen“, suchen diese Menschen nach Wegen, mit den Problemen umzugehen und arbeiten stetig daran, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Sie unterstützen die Therapie auf der einen Seite bewusst positiv, beispielsweise durch eine Anpassung des Lebensstils, Achtsamkeit, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entspannung oder Einhalten der ärztlichen Vorgaben zur nicht medikamentösen und medikamentösen Therapie.

Auf der anderen Seite schaffen sie es auch, unlösbare Probleme als solche zu akzeptieren und weniger stark in den Fokus zu nehmen.

Wie geht es dir damit?

- **Arbeitest du aktiv mit, um deine Therapie positiv zu unterstützen?**
- **Wenn du das bejahst: Wie machst du das?**
- **Was könntest du sonst noch tun? Oder denkst du, dass du alles dafür tust, damit es dir gut geht?**
- **Gehst du lösungsorientiert an deine Probleme heran?**
- **Wie gehst du mit unlösbaren Problemen um?**
- **Wer hilft dir dabei, mit deinen Ängsten, unangenehmen Gefühlen und den Veränderungen durch die Erkrankung besser umzugehen?**
- **Wünschst du dir Unterstützung? Wer könnte das sein?**

aktive

Menschen sind zufriedener, wenn sie sich in „guten“ Zeiten realistisch damit auseinandersetzen, wie sie sich ihre Zukunft vorstellen. Wie würdest du dir dein Leben vorstellen, wenn du vielleicht irgendwann mehr Unterstützung brauchst und wie würdest du damit umgehen?

Die entsprechende Vorsorge kann dir gelingen, etwa durch: Gespräche mit der Familie, Versicherungen, Absicherung finanzieller Mittel und möglicher finanzieller Hilfen, Planung von Haushalts- oder Pflegehilfen, die Planung von Hilfsmitteln am Arbeitsplatz, behindertengerechte Umbauten, u. a. von Wohnung oder Auto, die Auseinandersetzung mit verschiedenen Wohnformen etc.

Deine Familie, Menschen im Freundeskreis und professionelle Helfer*innen können dir dabei zur Seite stehen oder vielleicht auch Mut zusprechen, wenn es zunächst keine Ideallösung gibt. Sprichst du mit deinem Umfeld darüber, welche Möglichkeiten es zur Unterstützung gibt, wer was übernehmen könnte oder auch was er/sie nicht möchte?

Du wirst merken, es gibt dir Selbstbewusstsein und ein sicheres Gefühl, auf die Zukunft gut vorbereitet zu sein. Wenn du aktiv an der Behandlung mitarbeitest und deine Zukunft planst, hast du eine gute Chance auf ein zufriedenes Leben.

Wie geht es dir damit?

- **Wie möchtest du heute und in Zukunft leben? Welche Themen stehen für dich dabei im Vordergrund?**
- **Wie gehst du mit deinen Ängsten um? Planst du aktiv auch Lösungen für die Zukunft?**
- **Welche Themen möchtest du gerne jetzt/später aktiv angehen und dafür eine entsprechende Vorsorge treffen?**
- **Wie kann eine Vorsorge für dich aussehen?**
- **Wer kann dich hier unterstützen und dir weitergehende Informationen geben?**

Die 5 Säulen des Glücks[1]

Für das eigene Glücksempfinden kann jeder Mensch einen eigenen Beitrag leisten. Schließlich ist dies eng mit den eigenen Wahrnehmungen, Denkweisen und Verhaltensweisen verbunden. Glück ist damit auch mehr als Gesundheit. Denn: Unabhängig davon, ob du MS hast oder nicht, kannst du selbst Einfluss darauf nehmen, ob du Glück empfindest oder nicht.

Die Positive Psychologie beschäftigt sich damit, die Fähigkeiten die mit dem Glücksempfinden verbunden sind, aktiv zu fördern und zu verstärken. Das PERMA-Modell von Martin Seligman[1] erklärt, welche 5 Bereiche in unserem Leben maßgeblich darüber entscheiden, ob wir glücklich und zufrieden sind.

Positive Emotionen

Positive Emotionen – Hoffnung, Freude, Heiterkeit, Interesse, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht, Dankbarkeit und Liebe – sorgen für persönliches Wohlbefinden.

1

2

Engagement

Menschen, die ihre eigenen Stärken ausleben und entwickeln, erleben Selbstverwirklichung und werden zufriedener. In einem Flow, zum Beispiel bei einer kreativen Gestaltung oder Sport, ist eine Person völlig von ihrer aktuell ausgeführten Tätigkeit gedanklich und emotional ausgefüllt, ohne dass dabei eine Überforderung stattfindet.

[1] Die 5 Säulen des Glücks im PERMA-Modell (Seligman, 2011)

Soziale Beziehungen

Menschen sind soziale Wesen. Daher sind Partnerschaft, Familie oder gute Freundschaften besonders wichtig, um das persönliche Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Man tauscht sich miteinander aus, teilt freudige Momente und Trauer.

3

4

Sinn-Erleben

Menschen erleben ihr Leben erfüllter, wenn sie ihr Handeln als sinnvoll erkennen können. Sinn-Erleben ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Selbstfürsorge ist sinnvoll, weil man beispielsweise mit Meditation, Sport oder gesunder Ernährung die eigene Gesundheit unterstützt. Sinnhaftigkeit kann aber auch bedeuten, seine Stärken zu einem anderen Zweck einzusetzen.

Leistung

Das Erleben von Leistung verbunden mit Freude an Fähigkeiten und Erfolgen steigert das Selbstwertgefühl und führt zu mehr Zufriedenheit und Glücksempfinden. Das Erreichen unserer Ziele hat einen Wert an sich und schenkt uns nebenbei auch positive Emotionen und Sinn.

5

Übrigens sind die einzelnen Säulen eng miteinander verbunden. Wenn wir beispielsweise in einen Flow kommen, alles im Fluss erleben, sind das positive Emotionen. Oder wenn wir uns für etwas engagieren, verbinden wir uns oft mit Menschen und erleben Sinnhaftigkeit in unserem Handeln.

Da sich die 5 Säulen des Glücks wunderbar auf den Alltag anwenden lassen, können sie uns wie ein Wegweiser für eine positive Lebenseinstellung und mehr Zufriedenheit dienen.

Einfach gesagt: Wenn wir es schaffen,

- positive Emotionen häufiger und bewusster wahrzunehmen
- uns zu engagieren und dabei unsere Stärken auszuleben
- uns in unserem Alltag mit Menschen zu verbinden
- Sinn in unserem Handeln zu erkennen und
- unsere eigene Leistung anzuerkennen und Freude an unseren Fähigkeiten zu verspüren

ohne uns dabei zu überfordern, können wir selbst unser Glück und unsere Zufriedenheit erhöhen.

Du kannst dein Glück und deine Zufriedenheit durch die eigenen Wahrnehmungen, Denkweisen und Verhaltensweisen selbst verstärken.

Wie geht es dir damit?

- Welche Aktivitäten, Menschen oder Orte geben dir positive Gefühle? Lässt du diese positiven Gefühle genug zu? Wie kannst du positive Gefühle noch bewusster wahrnehmen?
- Welche Tätigkeit füllt dich aus, lässt dich vollends in einen Flow kommen und entspannen? Nimmst du dir in deinem Alltag genügend Zeit dafür?
- Welche Menschen sind dir wichtig? Verbringst du genügend Zeit mit diesen Menschen?
- Welche Dinge, die du machst, sind für dich persönlich sinnvoll/sinnstiftend? Was davon möchtest du zukünftig mehr in den Fokus rücken?
- Was möchtest du dir gerne vornehmen? Mach dir eine Liste und streiche Erledigtes durch.

Achtsamkeit und Entspannung im Alltag

Regelmäßige Ruhezeiten und Regeneration sind zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendig. Denn Entspannung wirkt stressregulierend und trägt zur Entfaltung der Selbstheilungskräfte des Körpers bei.

Jeder Mensch entspannt anders. Manche schaffen es, sich durch rein gedankliche Methoden in den Zustand der Entspannung zu bringen, andere brauchen dazu eine Aktivität wie Yoga oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Auch Achtsamkeit kann eine Möglichkeit zur Entspannung sein. Sie ist besonders geeignet, wenn man eine Situation gerade nicht verändern kann oder möchte.

Ist man achtsam, lässt man sich bewusst auf die gegenwärtige Situation ein und schafft Raum, sie mit Ruhe und Gelassenheit zu betrachten. Man gibt dabei jede unnötige Aktivität und Anspannung auf, spürt nach: in den Körper, die Umgebung, die Gedanken, die Geräusche usw. Allein durch das Loslassen und Sich-dem-Moment-Öffnen sorgt Achtsamkeit für mehr innere Ruhe und Entspannung.

Die folgenden 7 Entspannungsmethoden sind weitere erprobte Entspannungsverfahren. Welche Methode für dich die richtige ist, findest du am besten durch Ausprobieren heraus.

Menschen, die achtsam ihre eigenen Bedürfnisse im gegenwärtigen Moment wahrnehmen und sich regelmäßig körperlich und gedanklich entspannen, können besser mit Stresssituationen umgehen. Achtsamkeit und Entspannung lassen sich erlernen und weiter trainieren.

7 Entspannungsmethoden

1. Achtsamkeit
2. Aktive An- und Entspannung der Muskeln (progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
3. Aktivitäten, bei denen man in einen Flow kommt, wie Sport, kreatives Arbeiten oder Lesen
4. Yoga, Tai-Chi oder Qigong
5. Meditation, bei der geübt wird sich immer wieder auf eine Sache zu konzentrieren, auch wenn Gedanken stören
6. Autogenes Training
7. Atemübungen, durch bewusstes tiefes Atmen

Wie geht es dir damit?

- Wie entspannst du? Gelingt es dir in deiner Freizeit gut vom Alltag und deinen Sorgen abzuschalten?
- Welche Entspannungsmethode möchtest du vielleicht (neu) ausprobieren?
- Wo kannst du die gewählte Entspannungsmethode erlernen/trainieren?
- Wer kann dich dabei unterstützen?

Resilienz – eigene Stärken und Selbstheilungskräfte nutzen

Die meisten Menschen verfügen über eine gute psychische Widerstandskraft, um mit schwierigen, belastenden Situationen und Lebensereignissen umzugehen. Sie wird auch als Resilienz bezeichnet. Resiliente Menschen bleiben leichter in Balance und können manchmal sogar an Krisen wachsen.

Viele der Eigenschaften, Überzeugungen und Verhaltensweisen, die dir den Umgang mit MS erleichtern können, hast du bereits in den vorangegangenen Abschnitten kennengelernt. Dazu gehören Selbstmitgefühl, Bewältigungsstrategien oder auch Selbstfürsorge.

Die Entwicklung von Resilienz ist als ein Prozess zu sehen, der ein ganzes Leben andauert. Resilienz hilft dir, gelassener mit Krisen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Die Fähigkeiten dazu kannst du erlernen und trainieren.

Persönliche Ressourcen, die mit Resilienz einhergehen
Positive Grundhaltung/ Selbstmitgefühl
Selbstbestimmung/ Selbstfürsorge
Zukunftsplanung
Soziale Beziehungen/ Netzwerke
Positive Bewältigungs-strategien/ Lösungsorientierung
Eigenverantwortung
Akzeptanz der Situation

10 Tipps für mehr Resilienz

1 Baue soziale Kontakte auf und akzeptiere Hilfe und Unterstützung.

2 Betrachte Krisen nicht als unlösbare Probleme. Du kannst das Geschehene zwar nicht immer beeinflussen, aber du kannst an deiner Reaktion arbeiten und an den Herausforderungen wachsen.

3 Akzeptiere, dass Veränderungen zum Leben gehören. Mit manchem muss man sich abfinden, anderes kann man wiederum selbst mitgestalten.

4 Setz dir kleine realistische Ziele und versuche diesen Schritt für Schritt näherzukommen.

5 Gehe einfach lösbare Probleme entschlossen an, so trägst du sie nicht als weiteren Ballast mir dir herum.

6 Werde dir bewusst, wo deine Stärken liegen.

7 Vertraue auf deine eigenen Fähigkeiten. Mach dir dazu deine positiven Erlebnisse und persönliche Erfolge bewusst.

8 Behalte die Zukunft genau im Auge. Mach schöne Pläne und „male den Teufel nicht an die Wand“.

9 Eine optimistische Einstellung gibt dir Kraft für Veränderungen. Achte auf das kleine Glück im Alltag: ein Lächeln, ein Danke, eine Begegnung ...

10 Sorge gut für dich selbst: durch Bewegung, Entspannung oder gesunde Ernährung. Wer sich um seine Bedürfnisse und Gefühle kümmert, schafft es leichter mit schwierigen Situationen zurechtzukommen.

Wie geht es dir damit?

- **Wie siehst du dich und deine Stärken?**
- **Welche Fähigkeiten möchtest du gerne erlernen oder weiter trainieren?**
- **Wer kann dich dabei unterstützen?**

Von der Krankheit lernen und stärker werden

Das Leben mit MS ist eine Achterbahn, mit Höhen und Tiefen. Dabei werden auch die Gefühle manchmal ganz schön durcheinandergeworfen! Gut ist, dass du auf dieser Fahrt nicht allein unterwegs bist. Auf dem Weg können ungeahnte Kräfte in dir freigesetzt werden und dir dabei helfen, in der Spur zu bleiben.

Nimm dein Leben aktiv in die Hand und begib dich auf die Suche nach deinem Ich und nach deinen Ressourcen. Vielleicht spürst du sogar, wie deine psychische Widerstandskraft immer weiter zunimmt und du an den Herausforderungen Stück für Stück wächst.

Du wirst merken: Es ist ein gutes Gefühl, aus dem Schatten zu treten und Eigenverantwortung zu übernehmen – und auch, dass dich viel mehr ausmacht als deine Erkrankung. DU bist viel mehr als MS!

Durch dein Ich, deine sozialen Beziehungen und dein Wirken kannst du in deinem direkten Umfeld viel erreichen und verbessern – und vielleicht sogar ein wenig die Welt verändern.

Wir wünschen dir viel Erfolg auf diesem Weg und vor allem ein glückliches und zufriedenes Leben.

Bildnachweise:
Titel: © Azovsky-istockphoto.com; S. 2: © Blue Collectors-stocksy.com; S. 6: © Eloisa Ramos-stocksy.com; S 8: © Moyo Studio-istockphoto.com; S 12: © skynesher-istockphoto.com; S 13: © Charday Penn-istockphoto.com; S. 14: © Alexey Kuzma-stocksy.com; S. 15: © Garage Island Crew-stocksy.com; 15: © Lumina-stocksy.com; 17: © Carolyn Lagattuta-stocksy.com; 19: © Sergey Filimonov-stocksy.com; 21: © Jamie Grill Atlas-stocksy.com; 23: © JXXXXXX-stocksy.com; S. 29: ©Family Veldman-istockphoto.com; S. 30: ©AsiaVision-istockphoto.com; S. 32: © BONNINSTUDIO-stocksy.com; S. 34: © Evgenij Yulkin-stocksy.com; S. 34: © Ivan Ozerov-stocksy.com; S. 35: © pepifoto-stocksy.com; S. 35: © Ulas&Merve-stocksy.com; S. 35: © Carolyn Lagattuta-stocksy.com; S. 37: © Kike Arnaiz-stocksy.com

Angst
Stress Gl
Resilien
Ressourcen
stärken

ück

g

Treten Sie mit uns in Kontakt

Haben Sie Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen InfoService von Novartis, gerne unter:

Telefon: 0 911 - 273 12 100[#]
Fax: 0 911 - 273 12 160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com
Internet: www.infoservice.novartis.de
Live-Chat: www.chat.novartis.de[#]

[#] Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr
[##] Weitere nützliche Infos finden Sie auch auf der Seite der deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft www.dmsg.de

Netzwerke, MS-Blogger*innen, spezielle Portale ... ALLES hilft, um schlauer zu werden, sich zu verbinden, andere MS-Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen!

www.msundich.de
@msundich

www.dmsg.de[##]

Novartis Pharma GmbH
Nürnberg

NOVARTIS

1084300 06/2024