



Vom Funktionsmodus zur Selbstfürsorge:
Mit Offenheit und Selbstfürsorge hat
Katharina Thorn ihren eigenen Weg im
Leben mit MS gefunden.

Mutmacher

Vom Funktionieren zum bewussten Leben – Katharina Thorns Weg mit MS

Das Leben mit Multiple Sklerose hat Katharina Thorn
nicht gebremst, sondern neu ausgerichtet.

Autorin: Lena Waltenberger

Mit 19 Jahren erlebte Katharina Thorn ihre erste Sehnerventzündung. Die Diagnose Multiple Sklerose folgte erst Jahre später, zufällig, beinahe beiläufig, mitten im Übergang vom Bachelor ins Masterstudium.

Was folgte, beschreibt sie heute als Doppelleben. Nach außen funktionierte sie, war leistungsstark, ehrgeizig und zielstrebig auf dem Weg in die Finanzwelt. Nach innen kämpfte sie mit einer Diagnose, über die sie mit kaum jemandem sprach.

Statt innezuhalten, machte Katharina weiter. Und zwar schneller als zuvor. Für ihr Umfeld blieb die Krankheit unsichtbar, aus Angst vor beruflichen Nachteilen und weil sie vor allem eines nicht wollte: Mitleid.

Jahre im Funktionsmodus

Über Jahre funktionierte dieses System. Bis es zusammenbrach.

Rückblickend vergleicht Katharina diese Phase mit einem Bankkonto, von dem sie ständig abhob, ohne jemals einzuzahlen. Pausen, Regeneration oder Selbstfürsorge hatten kaum Platz.

Mit Ende zwanzig kam der Wendepunkt. Ihr Körper zog die Notbremse: ständige Infekte, mentale Erschöpfung, schließlich ein schwerer MS-Schub mit Krankenhausaufenthalt.

Die Angst vor der Wahrheit

Als Katharina begann, ihre Diagnose wirklich anzunehmen, entschied sie sich auch für Offenheit. Sie erzählte ihrem Umfeld, was tatsächlich in ihr vorging.

Die befürchteten Einschränkungen blieben aus.

Das Gespräch mit ihrem Arbeitgeber, das sie jahrelang vermieden hatte, verlief völlig anders als erwartet. Statt Ablehnung erlebte sie Verständnis. Statt Ausgrenzung Unterstützung.

Auch privat entstand durch ihre Offenheit mehr Nähe und vor allem weniger Druck.

Vom Funktionieren zur Selbstfürsorge

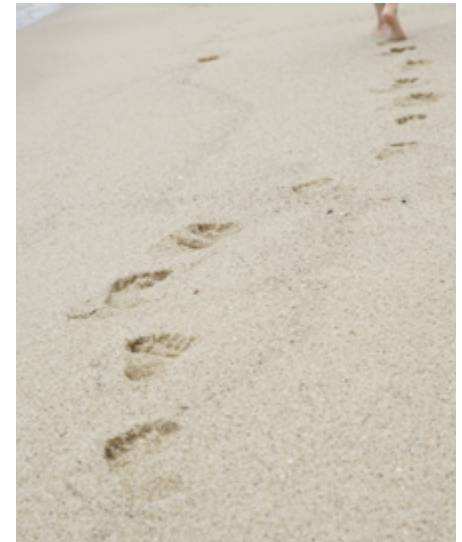
Was folgte, war kein schneller Heilungsweg, sondern ein Prozess. Ein langsames Zurückkehren zu sich selbst.

Katharina begann, Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Sie probierte aus, hörte in sich hinein, lernte ihren Körper ernst zu nehmen. Ayurveda Kuren, Psychotherapie, bewusste Ernährung, Bewegung und Entspannungsmethoden wurden Teil ihres Weges, nicht dogmatisch, sondern als persönliche Entdeckungreise.

Der größte Schritt war jedoch innerlich: „Die Krankheit anzunehmen und Frieden mit ihr zu schließen, war entscheidend“, sagt sie heute.

Selbstfürsorge wurde zu ihrem Leitmotiv und später zu ihrer beruflichen Ausrichtung. Heute gibt sie dieses Wissen als Trainerin für angewandte Selbstfürsorge weiter. Für sie bedeutet Selbstfürsorge vor allem bewusste Selbstführung: Wie gehe ich mit mir um? Wie bringe ich mich wieder ins Plus, wenn ich merke, dass es mir nicht gut geht? Und wie kann ich mir jeden Tag selbst etwas Gutes tun?

„Jeder weiß theoretisch, dass das Leben endlich ist“, sagt Katharina. „Aber wenn man es wirklich fühlt, lebt man anders.“



Das Leben ist endlich und genau deshalb lebendig

Eine der tiefsten Erkenntnisse aus ihrer Erkrankung ist das Bewusstsein für Endlichkeit.

„Jeder weiß theoretisch, dass das Leben endlich ist“, sagt sie. „Aber wenn man es wirklich fühlt, lebt man anders.“

Heute überlegt sie nicht mehr lange, ob sie etwas tun soll. Wenn sie Lust darauf hat, tut sie es.

Abschied von alten Bildern

Besonders wichtig ist Katharina, wie über Multiple Sklerose gesprochen wird.

„Entweder kennen die Menschen die Krankheit gar nicht oder sie verbinden sie sofort mit negativen Bildern.“

Diese Bilder kennt sie selbst nur zu gut. Rollstuhl, Stillstand, Leid. Lange hielten genau diese Vorstellungen sie davon ab, sich mit ihrer Diagnose auseinanderzusetzen.

Doch dank moderner Diagnose und Therapiemöglichkeiten sind viele dieser Bilder überholt. Sie spiegeln nicht wider, wie vielfältig und aktiv ein Leben mit MS sein kann.

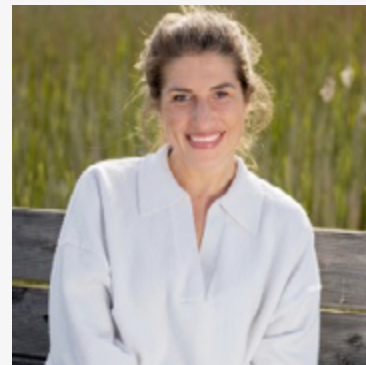
Mit ihrer Initiative „MS -Miteinander Stark“ möchte Katharina genau hier ansetzen. Sie möchte Räume schaffen für Austausch ohne Schwere, ohne Mitleid, ohne Klischees. Dafür mit Offenheit, Vertrauen und Lebensfreude.

Mut, der ansteckt

Heute lebt Katharina im Burgenland, nah an der Natur, bewusster denn je. Sie hat gelernt, auf sich selbst zu hören, die eigenen Ressourcen achtsam wahrzunehmen und eigenverantwortlich für sich zu sorgen – im Wissen, dass jeder selbst viel dazu beitragen kann, wie es einem geht.

Ihre Geschichte lädt dazu ein, genauer hinzusehen, statt wegzuschieben, bewusst wahrzunehmen, statt nur zu funktionieren und ehrlich mit sich selbst und dem eigenen Umfeld zu sein.

Denn wie Katharina sagt, liegt gerade in jenen Momenten, die zunächst aussichtslos erscheinen, oft die besondere Chance, die eigene Perspektive zu verändern und neue Wege für sich zu entdecken.



Katharina Thorn ist Trainerin für angewandte Selbstfürsorge. Sie lebt mit MS und unterstützt Menschen dabei, Selbstfürsorge alltagstauglich und nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. In diesem Jahr wird sie außerdem als Kolumnistin für Neue Horizonte schreiben.

Ihre Kolumne rund um Selbstfürsorge und ein bewusstes Leben finden Sie künftig im hinteren Teil des Magazins.