

„Krankheit der tausend Gesichter“ kann auch freundlich

Michaela Jarzynski lebt mit Multiple Sklerose und hat eine Botschaft: „Es gibt immer einen Weg“

Von Christiane Barth

Sinsheim. Es ist die „Krankheit der tausend Gesichter“, Michaela Jarzynski hat ein freundliches gewählt. Vor vielen Jahren wurde bei der 54-jährigen Psychologin Multiple Sklerose diagnostiziert, unterkriegen ließ sie sich davon jedoch noch nie. Wenn sie zum Skilanglauf startet, warnt sie ihre Krankheit vor: „Heute geb ich’s Dir.“ Zum heutigen Welt-MS-Tag will sie anderen Betroffenen Mut machen. Ihre Botschaft: „Man kann auch mit MS gut leben und arbeiten.“

Einen schlimmen Verlauf hat die Krankheit bei Michaela Jarzynski bislang nicht genommen. Ob’s an der Einstellung liegt, vermag sie nicht zu sagen. „Das ist einfach mein ureigener Weg, damit umzugehen.“ Sie sieht sich als Motivatorin, Impulsgeberin, das hat auch mit ihrem Beruf zu tun. In ihrer Praxis berät

sie auch andere Betroffene. „Jeder Tag ist anders“, weiß Michaela Jarzynski aus jahrelanger Erfahrung.

Sie erinnert sich noch gut an den Tag, als sie es im Sinsheimer Freibad nicht mehr aus eigener Kraft aus dem Becken schaffte. Ihr erster Gedanke war: „Jetzt ist es soweit: Ich kann nie mehr schwimmen gehen.“ Nach einer Woche jedoch schwenkte sie gedanklich um und schwor sich: „Das kann’s nicht gewesen sein.“ Wieder packte sie ihre Schwimmflasche und zog ihre Bahnen im Freibad – und schaffte es danach wieder ohne Hilfe, das Becken zu verlassen. Auch den Skiurlaub macht sie von ihrer Tagesform abhängig, einen Wochen-Skipass kauft sie nie, stets nur Tageskarten. „Wenn ich einen schlechten Tag habe, fahre ich eben nicht Ski.“ Vorrangig sei

jedoch, die Aktivitäten nicht im voraus abzublasen. „Erst probieren“, ist ihre Devise. Und: „Es gibt immer einen Weg.“

Als sie mit der Diagnose MS, eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, konfrontiert wurde, hatte sie schon seit längerem mit Schwächegefühlen in der linken Körperhälfte zu kämpfen. Diese hat sie immer noch: Etwa zwei Mal im Jahr packen sie Schübe, die dann mit Cortisoninfusionen behandelt werden. Dennoch hat sie ihren Beruf, der sie sehr fordert (als Psychologin arbeitet sie auch in der Rehaklinik Bad Wimpfen), nicht aufgegeben. „Die Arbeit hilft mir, auf andere Gedanken zu kommen.“ Sie gönnt sich jedoch mehr Pausen als früher. „Denn bei Stress ist meine linke Seite sofort am Toben.“ Auch Yoga hilft ihr, in Balance

und in Bewegung zu bleiben. Aufgegeben hat sie auch ihr „Nordic Walking“ nicht. All das, der Sport, die Arbeit und die guten sozialen Kontakte trotz einer als unheilbar eingestuft Krankheit, nennt sie „mein Weg“ und hat Verständnis dafür, wenn andere Betroffenen auf andere Weise damit umgehen. Ihr Aufruf ist jedoch: Probieren und Informieren. Vor allem vor dem Arztbesuch. „Wichtig ist, dass man selbst aktiv wird.“

Falls die Krankheit, die oft auch zu bleibenden Behinderungen führt und an den Rollstuhl fesseln kann, doch eines Tages zu einem schlimmeren Verlauf führen sollte, will sie trotzdem nicht ihre optimistische Einstellung aufgeben. „Es gibt immer einen Weg“, versichert Michaela Jarzynski. Die Krankheit, das sei nicht ihr Feind, den sie zu bekämpfen sucht. „Ich lebe mit ihr.“ Dennoch zeigt sie ihr, wie etwa beim Skifahren, wer das Sagen hat.

Wichtig: Selbst aktiv werden



Yogaübungen wie die Baumstellung helfen Michaela Jarzynski, trotz ihrer MS in Balance und beweglich zu bleiben. Foto: Christiane Barth