

Kunterbunt statt alltagsgrau

Graver Alltag – ist der Alltag farblos?

Ich glaube grundsätzlich nicht, dass er als farblos wahrgenommen wird, sondern eher gar nicht. Wir sind im Alltag mit vielen Dingen beschäftigt, arbeiten To-do-Listen ab, konzentrieren uns aber selten auf etwas Schönes. Schon morgens eine Blume abzuschneiden und in einer Vase auf den Schreibtisch zu stellen, bringt Farbe in den Tag.

Wie lernt man es, Farbe in den Alltag zu bringen?

Dazu muss man sich zunächst aufraffen. Beispielsweise, indem man sich im Handy kleine Notizen macht oder jemanden bittet, einen daran zu erinnern, sich mal was Schönes oder eine Auszeit zu gönnen. Man kann sich schöne Vorhaben im Kalender notieren,

da hat man ein Ziel, auf das man sich freuen kann. Irgendwann wird das zur Gewohnheit – nicht zur Routine.

Routine hat oft ein negatives Image. Trotzdem brauchen Menschen mit MS eine gewisse Routine, schon allein wegen ihrer Therapie. Wo dürfen sie sie unterbrechen, wo besser nicht?

MS-Betroffene müssen ihre Medikamente immer zur gleichen Tageszeit einnehmen. Oder verabreichen, wenn es Spritzen sind. Diese Routine sollte man unbedingt beibehalten, ebenso wie die regelmäßige Krankengymnastik, regelmäßiges Bewegen oder Spazierengehen. Und regelmäßige Pausen, wenn der Körper signalisiert, dass er nicht mehr kann.

Ungesunde Routine, wie selbstgemachten Stress, immer die Zähne zusammenbeißen, um jeden Preis durchhalten oder der MS die Regie über das eigene Leben überlassen, das sollte man dagegen möglichst oft durchbrechen.

Ist es grundsätzlich riskanter, in einer Situation zu verharren oder aus ihr auszubrechen?

Hier fällt mir ein: „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.“ Meine Klienten frage ich immer: „Was könnte schlimmstenfalls passieren?“ Man kann eine Liste der Dinge aufschreiben, die man verändern will, und sie dann in eine Rangfolge bringen. Dann fängt man mit dem leichtesten an. Erfolg motiviert und gibt Mut, weiterzumachen. Wer ausbricht, entdeckt oft schöne Dinge und



wird vielleicht mutiger für andere Experimente in Sachen Veränderung. Das lässt sich auch auf die Routine übertragen, wenn man Ideen hat, sich aber nicht so richtig traut.

Wie sieht ein Ausbruch aus der Routine idealerweise aus?

Beispielsweise die Arbeit stehen und liegen lassen können, wenn es zu viel wird. Mal riskieren rauszugehen, auch wenn man sich nicht danach fühlt. Sich etwas zutrauen. Unter Leute gehen. Dinge tun, die Spaß machen.

Ich war einmal im Freibad schwimmen und kam nicht mehr aus dem Becken raus. Ich dachte: „Oh Gott, jetzt geht das auch nicht mehr.“ Nach zwei Wochen habe ich es trotzdem noch mal probiert und es ging wieder. Es war nur dieser eine Moment. Man muss auch die Routine der negativen Befürchtungen unterbrechen.

Wie profitieren wir im besten Sinne von Ausbrüchen aus dem Alltag bzw. aus der Routine?

Wir werden ausgeglichener und zufriedener. Es fühlt sich lebensbejahender an, wenn man den Trott unterbricht. Und man wird mit der Zeit spontaner. Das lässt mich spüren, dass auch ich als MS-Patientin leben, genießen und mir etwas Gutes tun kann. Vor 17 Jahren sagte mir der Arzt, ich könne mit MS kein Yoga machen. Da bin ich ausgebrochen, und das war wichtig, denn es tut mir bis heute gut. Ver-



änderungen können sowohl kurzfristig als auch langfristig sehr schön sein. Ausprobieren!

Ist Abwechslung ein Grundbedürfnis des Menschen?

Ich glaube eigentlich nicht, dass es ein Grundbedürfnis ist. Wir suchen oft das Glück in der Abwechslung, weil wir keine bessere Idee haben, und rennen jedem neuen Trend hinterher. Warum nicht jahrelang dasselbe tun, wenn man dabei glücklich ist? Jeden Tag etwas Neues auszuprobieren ist anstrengend. Und gerade wir Menschen mit MS müssen mit unserer Energie haushalten. Routine ist ja nichts Schlechtes, sie kann auch Sicherheit geben und guttun. Wer daran gewöhnt ist, früh zu Abend zu essen und im Urlaub dann zwei Wochen lang erst um 21 Uhr isst, bricht zwar mit der gewohnten Routine, freut sich aber auch, wenn er im Alltag wieder zu ihr zurückkehren kann.

Michaela Jarzynski

Diplom-Psychologin und systemische Therapeutin

Sie hat sich auf Paartherapie spezialisiert sowie auf Coaching für Teams und Führungskräfte.

Vor 16 Jahren wurde bei ihr Multiple Sklerose diagnostiziert. Ihre Devise: „Geht nicht gibt's nicht.“