

... ich meine Krankheit ernst nehme

Andrea Berauer-Knörner (37), Yoga-Lehrerin,
lernte, mit multipler Sklerose zu leben

Es hat mich nicht geschockt, als ich mit 25 Jahren die Diagnose erhielt: multiple Sklerose. Ich bin mit der Autoimmunkrankheit, die das Zentralnervensystem angreift, aufgewachsen. Meine Mama hat MS und führt ein gutes Leben. Die Krankheit kommt in Schüben. Bei meinem ersten 2006 arbeitete ich in einem mittelständischen Unternehmen und machte nebenher meinen Masterabschluss. Ich bin der Typ: höher, schneller, weiter, und das möglichst perfekt. Ich ignorierte die Krankheit, sie sollte mich nicht bremsen. Nach Abschluss des Studiums wechselte ich in die Personalabteilung einer großen Firma. Nach Schüben regenerierte ich schnell. Ich bekam einen Sohn, arbeitete als Managerin, trainierte für Triathlons. 2014 haute die MS mich dann plötzlich um. Ich konnte kaum noch laufen, schwankte. „In zwei Wochen bin ich wieder da“, dachte ich. Doch diesmal musste ich trotz Kortison drei Monate berufsunfähig geschrieben werden. Ich begann nachzudenken. Und musste einsehen, was ich eigentlich längst wusste: Stress wirkt sich bei MS negativ aus. Ich erinnerte mich an Yoga, das mir früher mal gutgetan hatte. Und wie ich so bin, machte ich nicht nur einen Kurs, sondern eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. Mittlerweile habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht, unterrichte in meiner eigenen Schule Yogacraft auch MSler und Menschen in fordernden Arbeitsfeldern. Ich bin achtsamer, doch mein Perfektionismus lockt mich immer mal wieder in die Stressfalle, ab und zu pfeift die Krankheit mich dann zurück. Zu Recht. MS ist heute für mich wie eine strenge Freundin, die nur mein Bestes will.

