

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

heute möchte ich über Multiple Sklerose sprechen – eine chronische Erkrankung des zentralen Nervensystems, die viele Menschen weltweit betrifft. MS wird oft als „Krankheit mit den tausend Gesichtern“ bezeichnet, weil sie sich bei jedem Betroffenen ganz unterschiedlich zeigen kann – und weil sie in kein festes Muster passt.

Die Erkrankung greift die Schutzhülle der Nerven an. Dadurch können Informationen zwischen Gehirn, Rückenmark und Körper nicht mehr zuverlässig weitergeleitet werden. Was medizinisch erklärbar klingt, bedeutet im Alltag oft etwas sehr Konkretes: Der eigene Körper reagiert plötzlich anders, als man es gewohnt war. Vieles wird unsicherer, anstrengender oder schlicht unberechenbar.

Zu den häufigsten Beeinträchtigungen gehören Sehstörungen, etwa verschwommenes Sehen, Doppelbilder oder Probleme beim räumlichen Sehen. Manche Betroffene berichten davon, dass Lesen plötzlich anstrengend wird oder sie sich in Menschenmengen und im Straßenverkehr schnell überfordert fühlen, weil die Orientierung schwerer fällt. Vertraute Situationen können dadurch Unsicherheit auslösen und das Selbstvertrauen erschüttern.

Auch Gefühlsstörungen wie Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen gehören für viele Menschen mit MS zum Alltag. Oft sind es scheinbar kleine Dinge, die dadurch schwierig werden: das sichere Greifen einer Tasse, das Öffnen einer Flasche oder das Gefühl, den Boden unter den Füßen nicht mehr richtig wahrzunehmen. Manche Betroffene beschreiben es, als würden sie ständig „mit Wattehandschuhen“ leben.

Die Beweglichkeit kann ebenfalls stark eingeschränkt sein. Muskelschwäche, Gleichgewichtsprobleme oder

Muskelverkrampfungen machen alltägliche Dinge wie Gehen, Stehen, Treppensteigen oder das Tragen von Einkäufen zu einer echten Herausforderung. Viele Betroffene müssen Wege und Aktivitäten genau planen: Gibt es Sitzmöglichkeiten? Wie weit muss ich laufen? Gibt es Aufzüge oder barrierefreie Zugänge?

Hinzu kommen sogenannte Spastiken – schmerzhafte Muskelanspannungen oder Verkrampfungen, die Bewegungen erschweren oder zeitweise sogar unmöglich machen können. Besonders belastend ist dabei oft die Unvorhersehbarkeit der Erkrankung: An einem Tag funktioniert vieles noch recht gut, am nächsten Tag fühlt sich bereits das Aufstehen wie ein Kraftakt an.

Betroffene berichten auch davon, wie verletzend und beschämend Situationen im Alltag sein können. Wenn Menschen durch Gleichgewichtsstörungen oder Gangunsicherheit schwanken, werden sie nicht selten gefragt, ob es „nicht noch etwas früh zum Trinken“ sei. Solche Reaktionen zeigen, wie unsichtbar viele Symptome sind – und wie schnell Menschen vorschnell urteilen.

Viele Menschen mit MS erleben zudem Probleme mit der Feinmotorik. Knöpfe schließen, schreiben, Essen schneiden oder ein Handy bedienen – Dinge, die früher selbstverständlich waren, kosten plötzlich Zeit, Konzentration und Kraft. Gerade weil Außenstehende diese Einschränkungen oft nicht wahrnehmen, werden sie leicht unterschätzt.

Und dann ist da diese besondere Erschöpfung – die sogenannte Fatigue. Sie ist nicht mit normaler Müdigkeit zu vergleichen. Sie kann einen Menschen mitten aus dem Alltag herausziehen, selbst dann, wenn der Tag gerade erst begonnen hat. Oft trifft das auf Unverständnis, weil man von außen nicht sieht, wie viel Kraft es kostet, überhaupt „ganz normal“ zu wirken. Für gesunde Menschen ist es häufig schwer nachvollziehbar, dass jemand

bereits nach dem Anziehen und Zähneputzen so erschöpft sein kann, dass erst einmal eine Pause nötig ist.

Viele Betroffene müssen ihren gesamten Tagesablauf danach ausrichten, wann noch genügend Kraft vorhanden ist. Diese Fatigue führt zu enormen Einschränkungen in allen Lebensbereichen – beruflich, privat und sozial – und findet leider noch immer viel zu wenig Beachtung, zum Beispiel bei der Einschätzung eines Pflegegrades.

Auch Hitzeempfindlichkeit spielt bei vielen Menschen mit MS eine große Rolle. Hohe Temperaturen oder körperliche Belastung können Symptome deutlich verstärken. Ein heißer Sommertag, eine überfüllte Bahn oder ein schlecht klimatisierter Raum reichen manchmal schon aus, damit die Beine schwer werden, die Konzentration nachlässt oder Sehstörungen auftreten. Dinge, die andere kaum wahrnehmen, werden dadurch zu einer echten Belastung.

Hinzu kommen häufig Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. Informationen lassen sich schwerer verarbeiten, Gedanken verlieren sich, Gespräche kosten mehr Kraft und manchmal fehlen mitten im Satz plötzlich Worte. Viele Betroffene berichten davon, dass sie wichtige Gespräche bewusst aufteilen oder jemanden mitnehmen, der „mit aufpasst“, damit keine wichtigen Informationen verloren gehen.

MS betrifft außerdem oft die „unsichtbare Seite“ des Lebens. Schmerzen, Nervenschmerzen, Schlafstörungen oder Schwindel begleiten viele Menschen dauerhaft.

Hinzu kommen Blasen- und Darmfunktionsstörungen, über die nur selten offen gesprochen wird, obwohl sie den Alltag massiv beeinflussen können. Viele Betroffene planen ihre Wege nach verfügbaren Toiletten, vermeiden lange Fahrten oder sagen Unternehmungen aus Angst vor unangenehmen Situationen ab.

Das ständige „Abscannen“ nach WCs wird zu einer ungewollten, aber unvermeidbaren Gewohnheit.

Auch die Sprache kann betroffen sein. Manche Menschen sprechen undeutlicher oder langsamer, weil Muskeln nicht mehr so präzise arbeiten. Andere kämpfen mit Schluckstörungen, wodurch selbst Essen und Trinken anstrengend oder belastend werden können.

Neben den körperlichen Symptomen ist MS auch eine enorme seelische Herausforderung. Viele Betroffene leben mit der Angst vor dem nächsten Schub, mit Unsicherheit über die Zukunft oder mit dem Gefühl, dem eigenen Körper nicht mehr vollständig vertrauen zu können. Diese Ungewissheit begleitet viele Menschen leise, aber dauerhaft durch ihren Alltag.

Dazu kommt oft die Schwierigkeit, sich ständig erklären zu müssen. Weil viele Symptome unsichtbar sind, stoßen Betroffene nicht selten auf Unverständnis. Sie hören dann Sätze wie: „Aber gestern ging es doch noch“ oder „Du siehst doch gesund aus.“ Diese Sätze sind häufig gut gemeint – und treffen dennoch viele tief. Denn sie blenden aus, dass hinter einem „normalen“ Äußeren oft Schmerzen, Erschöpfung und tägliche Kämpfe stehen, die niemand sehen kann.

MS verändert dadurch viele Lebensbereiche – im Beruf, in der Familie und im sozialen Miteinander. Arbeitszeiten müssen reduziert werden, Hobbys fallen weg, Freundschaften verändern sich, und manchmal geraten auch Partnerschaften oder Familien an ihre Grenzen. Dinge, die früher selbstverständlich waren, müssen neu gedacht, geplant oder manchmal ganz aufgegeben werden. Nicht selten ziehen sich Betroffene aus sozialen Situationen zurück, weil ihnen schlicht die Kraft fehlt, mitzuhalten oder sich immer wieder erklären zu müssen.

Und dennoch ist es beeindruckend, was Menschen mit MS jeden Tag leisten. Sie zeigen eine enorme Stärke, auch wenn sie selbst

das oft gar nicht so empfinden. Sie lernen, sich neu zu organisieren, Prioritäten zu verschieben und Wege zu finden, mit denen das Leben weitergeht – anders vielleicht, aber weiterhin selbstbestimmt und lebenswert. Dafür brauchen sie nicht nur medizinische Unterstützung, sondern vor allem Menschen, die verstehen wollen, statt vorschnell zu urteilen.

Deshalb ist es so wichtig, offen über MS zu sprechen. Nur durch Aufklärung kann das entstehen, was vielen Betroffenen im Alltag fehlt: echtes Verständnis statt Mitleid. Vorurteile entstehen oft dort, wo Wissen fehlt – und genau das können wir gemeinsam verändern.

Denn jeder Mensch verdient die Chance auf Teilhabe, Respekt und ein selbstbestimmtes Leben – unabhängig von einer Krankheit.

Wichtig ist dabei auch: Eine Diagnose bedeutet heute nicht mehr automatisch einen schnellen Verlust der Selbstständigkeit. Dank moderner Therapien, Medikamente sowie Unterstützung durch Physiotherapie und andere Behandlungen können viele Menschen mit MS ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen – auch wenn es oft ein Leben mit notwendigen Anpassungen ist.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Niedersachsen – kurz DMSG Niedersachsen – unterstützt Menschen mit Multipler Sklerose und ihre Angehörigen in vielen Lebensbereichen. Wir beraten zu Themen wie Therapie, Alltag, Beruf, Rehabilitation, Pflege oder Sozialrecht. Außerdem erhalten Betroffene psychosoziale Unterstützung und Hilfe bei Anträgen, etwa für einen Schwerbehindertenausweis oder bei Rentenfragen.

Ein wichtiger Schwerpunkt der DMSG ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Deshalb organisieren wir Seminare, Vorträge und Informationsveranstaltungen in ganz Niedersachsen. Die DMSG begleitet Menschen direkt nach der Diagnose ebenso wie

langjährig Erkrankte und ihre Familien. Besonders wertvoll sind dabei unsere Betroffenenberaterinnen und Betroffenenberater – Menschen, die selbst mit MS leben und ihre Erfahrungen weitergeben, Mut machen und zeigen: Man ist nicht allein. Ebenso wichtig sind die vielen engagierten Kontaktgruppen im Flächenland Niedersachsen, die mit Offenheit, Verständnis und viel Herz Orte des Austauschs schaffen.

Zusätzlich informiert die DMSG über neue Therapien und Forschung und bietet Bewegungs- und Funktionstrainings für Menschen mit neurologischen Erkrankungen an. Damit leistet die Organisation einen wichtigen Beitrag zu Unterstützung, Orientierung und Lebensqualität.

Zum Abschluss möchte ich noch ein paar persönliche Worte zu meiner eigenen Arbeit in der Beratungsstelle sagen.

Seit drei Jahren leite ich die Beratungsstelle Lüneburg – mit einem Einzugsgebiet von Uelzen bis Cuxhaven – und begegne dort vielen Menschen, deren Leben sich mit der Diagnose MS oft von einem Moment auf den anderen verändert hat. Neben den medizinischen Fragen stehen plötzlich ganz andere Themen im Raum: Wie soll es weitergehen? Wer hilft mir? Was steht mir zu?

Genau hier setzt meine Arbeit an. Die Beratungsstelle ist ein Ort, an dem Menschen nicht nur Informationen erhalten, sondern auch Orientierung, Halt und manchmal einfach ein offenes Ohr finden.

Ein zentraler Teil meiner Arbeit ist die Sozialberatung. Ob persönlich, telefonisch, per E-Mail oder in einer Videokonferenz – ich begleite Menschen mit MS und ihre Angehörigen bei sozialrechtlichen Fragen, bei Anträgen und dabei, sich in einem oft komplexen System zurechtzufinden.

Und doch sind es oft nicht die Anträge oder Paragraphen allein, die zählen. Es sind die Gespräche dazwischen. Die Momente, in denen Menschen einfach erzählen können, wie es ihnen wirklich

geht – mit all der Unsicherheit, der Erschöpfung, aber auch mit dem Mut, weiterzumachen. Genau diese Begegnungen machen meine Arbeit so besonders.

Die MS-Beratungsstelle Lüneburg ist für viele Menschen in unserer Region ein wichtiger Ort geworden – ein Ort der Unterstützung, der Orientierung und manchmal auch ein Ort, an dem wieder ein Stück Zuversicht wachsen kann.

Zu meinem Aufgabenbereich gehört außerdem die Planung von Fachvorträgen, Seminaren und Veranstaltungen. Ebenso begleite ich die Onlineberatungswochen im Frühjahr und Herbst und berate dort unter anderem zu Themen wie Pflegegrad und Grad der Behinderung.

Sie sehen also: Meine Aufgaben als Sozialberaterin bei der DMSG sind vielfältig, anspruchsvoll – und vor allem sehr menschlich. Genau das macht diese Arbeit für mich so wertvoll.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Und nun möchte ich das Wort an Angela Koberg übergeben. Sie ist eine dieser besonders wichtigen Personen der DMSG, sie ist Kontaktgruppenleiterin hier in Rotenburg und kann als Betroffene über die Beeinträchtigungen, die MS im Alltag mit sich bringt, noch persönlicher und unmittelbarer berichten als ich.