

# Gemeinsam stark für das Leben mit MS

Mittwoch, 20. Oktober 2021

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort, mit den richtigen Menschen – um sich mit einem ganz, ganz wichtigen Thema zu beschäftigen: auf diesen einfachen Nenner brachten die teilnehmenden Paare das Seminar «Gemeinsam stark». Am Wochenende vom 16./17. Oktober ging es um die Herausforderungen, die die MS auch Partnerinnen und Partnern immer aufs Neue abverlangt. Und wie man sie gemeinsam gut und nachhaltig bewältigen kann.

Das Seminarhotel Kloster Kappel am Albis war ein stimmiger Ort. Stille, schöne sonnige Bänkli und Ecken, ein Kräutergarten mit Aussicht auf die Berge im leichten Dunst. Herbstfarben. Die optimale Anzahl Teilnehmende, ein kleiner, schnell vertrauter intimer Rahmen, der viel Zeit für Vertiefung bot. Aufmerksames zuhören, sich einbringen und auch die Pausen für den Austausch nützen, sei es zum Thema oder einfach, um sich gut zu unterhalten. Zum sanften Einstieg wurden Erwartungen und Wünsche offen gelegt: neue Impulse, einmal Luft schnappen – auftanken, innehalten «druf luege», sich einfach mal wieder miteinander auseinander setzen. Aber auch ein wenig geniessen, Ruhe und Elan haben, um Themen erfrischt anzugehen. Und: Zusammen die MS tragen, Gewicht wegnehmen, Leichtigkeit gewinnen. Dazu: Profitieren von anderen, brauchbare Tipps erhalten, andere Aspekte und Sichtweisen kennen lernen.

Die Psychologin Andrea Eisler und MS-Beraterin Susanne Kägi, beide mit immens viel Erfahrung mit MS-betroffenen Paaren, führten durch die Themen, blieben aktiv beobachtend im Hintergrund, stellten aber auch ihre Expertise, Tipps und Tricks zur Verfügung, wenn es die Situation sinnvoll machte oder es gewünscht wurde. Beispielsweise dann, wenn es um ganz zentrale Punkte ging: Was ist eigentlich das Gemeinsame in unserer Partnerschaft und wofür ist jede Person selber für sich verantwortlich? Wieviel Raum hat die MS in unserer Beziehung und welches sind eigentlich ganz «normale» Beziehungsthemen? Welche Erwartungen haben wir gegenseitig an uns? Sind die angemessen oder sollten sie überdacht und relativiert werden? Wie sprechen wir miteinander, hören wir einander zu - oder haben wir schon unsere Antworten im Kopf bevor unser Gegenüber seine Sicht geschildert hat? Sind die Kompromisse, die wir haben gut, oder sollten wir einen Konsens suchen?

Die Paare haben dazu in der ganzen Gruppe diskutiert, zu zweit geübt, zum Beispiel, sich gut zuhören oder sich bewusst zu loben, Wertschätzung zu zeigen und sich vor Augen zu führen, was schon alles gut ist und stärkt. Und was noch besser werden kann. Anspruchsvoll war es, aber auch lehrreich und bereichernd, sich mit diesem ganz, ganz wichtigen Thema zu beschäftigen. Zur richtigen Zeit am richtigen Ort, mit den richtigen Menschen.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet eine breite Palette von Veranstaltungen, Online-

Kursen und Webinaren an: Hier geht's zur [Übersicht](#).

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich

Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)