

# Gesichter der MS 2025: Tessy Kurian

Freitag, 21. November 2025

## [Gesichter der MS](#)

Ich bin Tessy Kurian, 42 Jahre alt, verheiratet, Mutter von drei wunderbaren Kindern – und unsere Katze sorgt zusätzlich für gute Stimmung zu Hause. Ich sehe das Leben gerne von seiner positiven Seite, lache viel und versuche, die Dinge nicht zu ernst zu nehmen.

Nach rund zwanzig Jahren in der IT-Branche habe ich einen neuen Weg eingeschlagen und beschäftige mich heute mit natürlichen Vitalstoffen, die mir persönlich enorm geholfen haben. In meiner Freizeit bin ich gerne in Bewegung – früher mit Volleyball und Tennis, heute mit Yoga, Zumba, Spaziergängen oder Wandern.

**In welchem Alter hast du die Diagnose MS erhalten? War die Diagnose eindeutig oder gab es vorher andere Vermutungen?**

Meine Diagnose erhielt ich im Sommer 2021, mit knapp 38 Jahren – zu einer Zeit, in der ich mich eigentlich wie «Superwoman» fühlte. Während meiner Ferien konnte ich plötzlich kaum mehr laufen und erbrach mich im Schlaf. Nach mehreren Arztbesuchen brachte erst das MRT die klare Bestätigung: Multiple Sklerose. Ich wurde ins Unispital Zürich eingewiesen und erhielt eine Stosstherapie.

**Was waren deine ersten Gedanken direkt nach der Diagnose?**

Ich war schockiert und dachte, das Leben, das ich kannte, sei vorbei. Ich suchte nach Informationen, fühlte mich überfordert und machte mir Schuldgefühle. Mit der Zeit verstand ich, dass Verarbeitung ein Prozess ist. Therapie, Gespräche und Geduld halfen mir, die Situation anzunehmen. Heute sehe ich: Ohne MS hätte ich nie so sehr auf mich selbst gehört und gelernt, bewusster zu leben.

**Was waren deine ersten MS-Symptome? Welche bestimmen deinen Alltag heute? Hast du unsichtbare Symptome, die schwer zu erklären sind?**

Meine ersten Symptome waren starke Schmerzen auf der linken Seite, Schwierigkeiten beim Gehen und eine ausgeprägte Fatigue. Heute begleitet mich nur noch die Fatigue manchmal, besonders bei Stress oder längerer Konzentration. Ich arbeite nun selbstbestimmt von zu Hause und begleite andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Balance.

**Welche Behandlungen kommen bei dir zum Einsatz?**

Ich bekomme Ocrevus-Infusionen in grösseren Abständen, Cortison bei Bedarf und mache regelmässig Physiotherapie. Heute brauche ich keine Schmerz-, Schlaf- oder Antidepressiva mehr. Mein Lebensstil hat sich verändert – mit mehr Bewegung, bewusster Ernährung und Achtsamkeit. Diese Mischung hat mir meine Lebensqualität zurückgegeben.

War für dich von Anfang an klar, dass du offen mit deiner Diagnose umgehen möchtest? Am Anfang nicht. Ich wollte nicht bemitleidet werden und verstand selbst noch nicht, was MS bedeutet. Mein Mann war mein grösster Rückhalt. Mit der Zeit habe ich gelernt, offen zu sprechen – auch mit meinen Kindern.

Ich sehe Offenheit heute als Stärke, weil sie Verständnis schafft und Freiheit gibt.

Wenn du dich an jeden beliebigen Ort auf der Welt wünschen könntest. Wo wäre das und was würdest du dort unbedingt tun wollen?

Ich liebe Natur, Meer und Reisen – sie geben mir Energie. Doch mein Zuhause ist dort, wo meine Familie ist. Mit ihnen bin ich am glücklichsten. Mein Zuhause ist kein Ort, sondern ein Gefühl.

Um schwierige Phasen zu meistern – was hilft dir? Was spornt dich an? Gibt es ein alltägliches Ritual oder einen «Geheimtipp», der dir besonders hilft, wenn dich die MS körperlich und mental hart fordert?

Mir helfen Bewegung, Gespräche, Meditation, Pausen und Lachen. Ich schöpfe Kraft aus Gemeinschaft und aus dem Wissen, dass ich meine Geschichte selbst gestalten kann. Mein Wendepunkt war die Erkenntnis, dass Kraft nicht immer laut ist – manchmal liegt sie im Lächeln oder im Atemzug.

Gibt es Menschen, die dich besonders unterstützen? Gab es Menschen, die sich nach der Diagnose von dir abgewendet haben?

Ja, vor allem mein Mann, meine Nachbarn, Freunde und Therapeutinnen. Die MS-Gesellschaft war für mich eine grosse Hilfe. Natürlich gab es auch Enttäuschungen, aber ich habe gelernt, mich abzugrenzen. Heute umgebe ich mich mit Menschen, die mich verstehen, ohne viele Worte.

In welchen Situationen fällt es dir schwer, deine Grenzen zu akzeptieren, und wie versuchst du, damit umzugehen?

Früher wollte ich alles schaffen wie vorher, heute weiss ich, dass Pausen wichtig sind. Ich nehme mir bewusste Ruhezeiten und höre auf meinen Körper. Grenzen sind für mich kein Hindernis mehr, sondern ein liebevolles Signal, auf mich zu achten.

Wenn du einen Film über dein Leben drehen würdest – welches Genre wäre es (Komödie, Drama, Thriller, Doku)? Gäbe es eine Schlüsselszene, um deine MS-Erfahrungen darzustellen?

Eine Mischung aus Drama, Hoffnung und Komödie. Eine Schlüsselszene wäre die Diagnose, die alles veränderte, und die zweite mein Neubeginn mit Vitalstoffen und neuen Menschen. Die Botschaft: Nie aufgeben – das Leben hält immer Chancen bereit.

Hast du einen Plan für dein weiteres Leben? Oder lässt du alles auf dich zukommen und entscheidest dann situativ?

Ich war immer eine Planerin, doch heute lasse ich vieles auf mich zukommen. Mein Ziel ist es, frei und selbstbestimmt zu leben, gesund zu bleiben und anderen zu helfen. Loslassen hat mir gezeigt, dass Freiheit entsteht, wenn man Vertrauen hat.

Welchen Rat würdest du einem Menschen geben, der gerade neu mit MS konfrontiert ist (und sich möglicherweise verloren fühlt)?

Bleib offen, such Kontakt zu anderen und sprich über deine Gefühle. Rückzug hilft nicht. MS ist kein Ende, sondern ein Neubeginn, um auf sich zu achten und das Leben bewusster zu gestalten.

Du, deine MS und Mobilität. Wenn du unterwegs bist – mit Bahn, Bus, Auto, zu Fuss, im Flieger – läuft alles rund?

Früher hatte ich Schmerzen und Müdigkeit, heute bin ich schmerzfrei, habe mehr Energie und kann mich frei bewegen. Ich fahre Auto, gehe spazieren, reise gern und bewege mich täglich – Bewegung ist meine Freiheit und mein Lebensgefühl.

Wenn du deine MS als Lebewesen beschreiben müsstest: Welche 3 hauptsächlichsten Charaktereigenschaften würde dieses Wesen besitzen?

Meine MS wäre eine Katze: wachsam, ruhig, unberechenbar und liebevoll. Anfangs war sie mein Gegner, heute meine Begleiterin, die mich daran erinnert, achtsam zu leben.

Was kannst du der MS Positives abgewinnen?

Sie hat mich gelehrt, achtsam zu sein, Grenzen zu akzeptieren, gesünder zu leben und Negativität loszulassen. Ich habe Geduld, Offenheit und Stärke entdeckt – sie hat mich zu mir selbst zurückgeführt.

Gab es ein Schlüsselmoment, in dem du erkannt hast, dass du stärker bist, als du jemals dachtest?

Ja – als ich keine Schmerzen mehr hatte und spürte, dass ich nicht allein bin. Mein Mann und meine Familie gaben mir Halt, und ich merkte: Ich bin Gestalterin meines Lebens, nicht Opfer.

Welche 3 Eigenschaften magst du an dir? Welche 3 «nerven» eher?

Ich mag meine Empathie, Offenheit und positive Art. Ich bin ehrgeizig, manchmal ungeduldig und zu hilfsbereit. Heute nehme ich es mit Humor und weiss: Das Leben muss nicht perfekt sein, nur echt.

Was ist deine grösste Leidenschaft? Ein Traum, den du dir erfüllen möchtest?

Menschen zu helfen, zu reisen, Projekte umzusetzen und Sinn zu schaffen. Mein Traum ist, frei und selbstbestimmt zu leben – mit Zeit, Freude und dem Gefühl, etwas Gutes zu bewirken.

Frühling, Sommer, Herbst, Winter. Welche Jahreszeit ist dein Favorit und warum?

Ich liebe alle Jahreszeiten – jede hat ihren Zauber. Ich geniesse Abwechslung, Bewe-

gung in der Natur, sei es Schwimmen, Skifahren oder Spazieren. Jede Phase schenkt mir Energie und Freude.

Was macht dir in Bezug auf die MS Angst? Was gibt dir Hoffnung?

Ich versuche, der Angst keinen Raum zu geben. Hoffnung geben mir meine Gesundheit, meine Familie und mein Alltag. Ich fokussiere mich auf das Schöne – Hoffnung ist stärker als Angst.

Wie oder wo tauschst du dich aus? Welche Communities helfen dir bei Fragen?

Über die MS-Gesellschaft, Online-Kurse und meine Vitalstoff-Community. Austausch gibt mir Kraft, weil er ehrlich, positiv und verbindend ist.

Hast du Erwartungen an die Gesellschaft im Umgang mit Menschen, die eine chronische Erkrankung haben? Was muss sich deiner Meinung nach noch ändern? Was würdest du dir wünschen?

Mehr Empathie, Akzeptanz und Verständnis. Viele Krankheiten sind unsichtbar – darum wünsche ich mir weniger Urteile und mehr echtes Mitgefühl.

Hast du Erwartungen an die Gesellschaft im Umgang mit Menschen, die eine chronische Erkrankung haben? Was muss sich deiner Meinung nach noch ändern? Was würdest du dir wünschen?

Weil ich anderen Mut machen möchte. Ich will zeigen, dass man nicht allein ist und dass es immer Hoffnung gibt. Offenheit, Austausch und Verantwortung für sich selbst machen den Unterschied.

Welche Beziehung hast du zur MS-Gesellschaft?

Die MS-Gesellschaft war und ist eine grosse Unterstützung für mich – mit Wissen, Beratung und Austausch. Ihre Arbeit gibt mir jedes Mal neue Kraft, Inspiration und Zuversicht.

---

## Immer gesucht: Neue Gesichter der MS

- Du liest und magst unsere Portrait-Serie «Gesichter der MS»?
- Du und deine MS, ihr habt eure ganz eigene Geschichte?
- Du möchtest sie erzählen, um anderen Mut zu machen? Und
- Du willst ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind?

Dann schreib uns eine Mail mit dem Betreff «Gesichter der MS»

an: [redaktion@multiplesklerose.ch](mailto:redaktion@multiplesklerose.ch)

und wir schicken dir zum Kennenlernen ganz unverbindlich den jeweils aktuellen Portrait-Fragebogen zu. Du kannst dann in aller Ruhe überlegen, ob du mitmachen möchtest.

Liebe Grüsse, deine Redaktion

P.S. Du magst/kannst nicht mitmachen, kennst aber jemanden, der gerne dabei wäre? Dann erzähl' es einfach weiter...

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

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