

Gesichter der MS 2026: Fabian Frieling

Freitag, 11. September 2026

Gesichter der MS

Mein Name ist Fabian Frieling, ich bin 35 Jahre alt und lebe in Basel. Ich bin ein ruhiger und empathischer Mensch, höre gerne zu, probiere gerne Neues aus und versuche, auch in schwierigen Situationen positiv zu bleiben und den Blick nach vorne zu richten.

In meiner Freizeit reise ich viel, verbringe gerne Zeit in der Natur, gehe wandern und mache viel Sport. Meditation gehört ebenfalls schon seit vielen Jahren zu meinem Alltag.

Ursprünglich komme ich aus Deutschland und bin vor einigen Jahren in die Schweiz gezogen. Vor meinem Umzug in die Schweiz war ich acht Jahre bei der Bundespolizei in Deutschland tätig. Heute bin ich beruflich in der Immobilienbranche tätig.

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

Ich war 30 Jahre alt, als ich die eindeutige Diagnose erhalten habe.

Was waren deine ersten Gedanken direkt nach der Diagnose?

Mein erster Gedanke war eigentlich: «Warum ich»? Ich hatte vorher noch nie von Multipler Sklerose gehört und wusste überhaupt nicht, was diese Diagnose für mich bedeutet. Der Name der Krankheit klang für mich allerdings schon nicht gerade positiv.

Danach kamen unzählige Fragen. Wie wird mein Leben aussehen? Kann ich weiter Sport machen? Werde ich jetzt sterben? Vor allem die Ungewissheit hat mir Angst gemacht. Heute weiss ich, dass viele meiner damaligen Befürchtungen nie eingetreten sind.

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

Das Ganze fing bereits etwa sechs Monate vor meiner Diagnose mit einem schleichenden Libidoverlust an. Auch mein Beckenboden wurde zunehmend schwächer und ich hatte immer grössere Schwierigkeiten, meine Blase zu kontrollieren.

Sechs bis acht Wochen vor der Diagnose kamen Kribbeln und Jucken auf der rechten Körperseite hinzu. Meine rechte Seite wurde zunehmend taub und mein rechtes Knie knickte immer wieder weg. Kurz vor der Diagnose kamen starke Kopfschmerzen hinzu, die mich schliesslich dazu bewegt haben, ins Krankenhaus zu gehen.

Vieles davon hatte ich vorher auf Stress oder einen eingeklemmten Nerv im Rücken geschoben. Ich war vorher nie grossartig krank gewesen und wäre deshalb auch nicht auf die Idee gekommen, dass hinter diesen Symptomen MS stecken könnte.

Welche Behandlungen kommen bei dir «zum Einsatz»?

Ich werde mit Ocrevus behandelt. Seit mehr als zwei Jahren erhalte ich die Behandlung nur noch einmal jährlich.

War für dich von Anfang an klar, dass du offen mit deiner Diagnose umgehen möchtest?

Welche Bedenken hattest du vielleicht, privat oder im beruflichen Bereich?

Nein. Anfangs wusste ich selbst noch gar nicht, wie ich mit der Diagnose umgehen sollte. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass Offenheit vieles einfacher macht. Trotzdem erzähle ich nicht jedem ungefragt von meiner Diagnose, da man mir die MS nicht ansieht. Heute gehe ich offen damit um. Ich muss mich nicht verstellen und hoffe gleichzeitig, anderen Betroffenen zeigen zu können, dass ein erfülltes Leben mit MS möglich ist.

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

Mich zieht es entweder ans Meer oder in die Berge. Wenn es das Meer wäre, dann wahrscheinlich Thailand. Ich war schon mehrmals dort und fühle mich dort einfach wohl. Ich würde am Meer einfach nur abschalten, die Sonne geniessen und viel Zeit in der Natur verbringen und Sport machen.

Bei den Bergen wäre mir der genaue Ort gar nicht so wichtig. Ich bin viel in den Schweizer Bergen unterwegs und geniesse dort besonders die Ruhe, die Luft und die Natur. In den Bergen fühle ich mich frei und kann unglaublich gut abschalten. Nach einem Tag dort fühle ich mich meistens wieder richtig aufgeladen.

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 hilft vor allem Bewegung. Das kann Sport sein, manchmal reicht aber auch schon ein Spaziergang in der Natur. Ausserdem meditiere ich regelmässig. Meditation hilft mir dabei, zur Ruhe zu kommen, meine Gedanken zu sortieren und wieder mehr im Moment zu sein.

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

Ja. Meine Familie und meine engsten Freunde haben mich von Anfang an unterstützt. Gerade in der Zeit nach der Diagnose war es wichtig, Menschen zu haben, die für mich da waren und ein offenes Ohr hatten. Es haben sich keine Menschen aufgrund meiner Diagnose von mir abgewendet.

In welchen Situationen fällt es dir schwer, deine Grenzen zu akzeptieren, und wie ver-

suchst du damit umzugehen?

Im Moment fühle ich mich durch die MS im Alltag nicht eingeschränkt. Ich habe keine Symptome oder Nebenwirkungen, die mich davon abhalten, Sport zu treiben, zu arbeiten, zu reisen oder die Dinge zu tun, die mir wichtig sind. Deshalb denke ich gar nicht so oft über Grenzen nach. Ich versuche vielmehr herauszufinden, was alles möglich ist, anstatt mich vorschnell selbst einzuschränken. Natürlich höre ich auf meinen Körper und nehme Veränderungen ernst. Gleichzeitig möchte ich mich nicht von der Diagnose davon abhalten lassen, mein Leben so zu leben, wie ich es mir vorstelle.

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?

Wahrscheinlich eine Mischung aus Drama und Dokumentation. Die Schlüsselszene wäre der Moment meiner Diagnose. Damals hatte ich das Gefühl, mein Leben würde auseinanderbrechen.

Heute weiss ich, dass genau dieser Moment auch der Beginn eines neuen Kapitels und eine Chance war, vieles in meinem Leben zu hinterfragen und zu verändern. Heute geht es mir besser denn je.

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

Ich habe Ziele und weiss grundsätzlich, in welche Richtung ich gehen möchte. Gleichzeitig versuche ich nicht mehr, alles bis ins kleinste Detail zu planen.

Die MS hat mir gezeigt, dass das Leben manchmal anders verläuft als gedacht. Deshalb plane ich gewisse Dinge, entscheide vieles aber auch situativ. Ich lasse mich gerne vom Leben überraschen und vertraue darauf, dass sich immer wieder neue Wege und Möglichkeiten ergeben.

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

Du musst heute noch nicht auf alles eine Antwort haben oder wissen, wie dein Leben in fünf Jahren aussieht. Gib dir Zeit. Hole dir Unterstützung, informiere dich Schritt für Schritt und verliere nicht das Vertrauen in dich selbst. Viele Dinge, vor denen ich nach meiner Diagnose Angst hatte, sind nie eingetreten. Es ist so viel mehr möglich, als du jetzt vielleicht glaubst.

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

Ja. Ich hatte diesbezüglich nie Einschränkungen und kann mich problemlos bewegen. Egal ob im Alltag, auf Reisen oder beim Sport, ich mache alles, was ich machen möchte.

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

Wahrscheinlich wäre sie ein Igel: ruhig, unauffällig und zurückhaltend. Ein Igel fällt nicht unbedingt auf und zieht sich eher zurück. Ähnlich empfinde ich meine MS: Aktuell ist sie ruhig und von aussen nicht sichtbar. Gleichzeitig bleibt offen, wie sie sich in Zukunft entwickeln wird.

Was kannst du der MS Positives abgewinnen?

Sehr viel. Wahrscheinlich mehr, als viele zunächst vermuten würden. Die MS hat meine Sicht aufs Leben verändert. Ich schätze meine Gesundheit heute viel bewusster, achte besser auf mich und hinterfrage öfter, was wirklich wichtig ist.

Ich habe mich in den vergangenen Jahren unglaublich weiterentwickelt, viel über mich selbst gelernt, tolle Erfahrungen gemacht und neue Menschen kennengelernt. Ich glaube nicht, dass ich heute derselbe Mensch wäre ohne diese Erfahrung. Deshalb bin ich nicht für die Erkrankung selbst dankbar, sondern für vieles, was sich dadurch in meinem Leben verändert hat.

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

Es war weniger ein einzelner Moment. Ich schaue heute manchmal zurück und sehe, wo ich direkt nach meiner Diagnose stand und wo ich heute bin. Damals ging es mir sehr schlecht. Ich hatte acht Kilogramm verloren, war antriebslos, hatte kaum Energie und verschiedene Symptome und Nebenwirkungen.

Heute laufe ich Marathons und Trailruns, gehe wandern, reise viel, mache Sport und fühle mich körperlich sehr gut. Wenn ich diesen Unterschied sehe, bin ich unglaublich stolz darauf, wie weit ich gekommen bin. Das erinnert mich immer wieder daran, was alles möglich ist und wie wichtig es ist, auch einmal zurückzuschauen und wahrzunehmen, was man bereits geschafft hat.

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

An mir mag ich, dass ich empathisch, neugierig und zielstrebig bin. Manchmal nervt mich an mir, dass ich zu perfektionistisch und ungeduldig bin und manche Dinge viel zu lange durchdenke.

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

Mich fasziniert persönliche Entwicklung. Ich finde es spannend, herauszufinden, was körperlich und mental möglich ist, und mich immer wieder selbst herauszufordern und weiterzuentwickeln.

Gleichzeitig erfüllt es mich, anderen Menschen zu helfen. Ich möchte Menschen Mut machen und zeigen, dass man trotz einer chronischen Erkrankung ein erfülltes und aktives Leben führen kann. Ein persönlicher Traum von mir ist es, noch viele Länder zu bereisen, eine Zeit lang im Ausland zu leben und weiterhin herauszufinden, was

körperlich und persönlich alles in mir steckt.

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

Ganz klar der Sommer. Ich bin gerne draussen, am Wasser oder in den Bergen. Im Sommer verbringe ich automatisch mehr Zeit in der Natur, unternehme viel und merke einfach, dass meine Stimmung besser ist.

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

Angst habe ich heute nicht mehr. Natürlich kann niemand genau sagen, wie sich die MS in Zukunft entwickeln wird. Diese Sicherheit hat man letztlich aber auch in vielen anderen Bereichen des Lebens nicht. Vor allem gibt mir Hoffnung, was ich selbst beeinflussen kann. Ich achte jeden Tag auf mich, ernähre mich bewusst, mache viel Sport, meditiere, achte auf meinen Schlaf und versuche, auch mental gut aufgestellt zu sein. Ich vertraue mir und meinem Körper und glaube daran, dass wir selbst sehr viel dazu beitragen können, wie wir mit der Erkrankung und unserem Leben umgehen.

Wie oder wo tauschst du dich aus? Welche Communities helfen dir bei Fragen? Zum Beispiel auf social media-Plattformen, in Regionalgruppen, etc.?

Bis jetzt habe ich mich tatsächlich eher wenig mit anderen Betroffenen oder in Communities ausgetauscht. Das würde ich in Zukunft gerne ändern.

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?

Ich wünsche mir mehr Verständnis und weniger Vorurteile. Viele Beschwerden bei chronischen Erkrankungen sind unsichtbar und nicht jedem sieht man an, wie es ihm wirklich geht. Deshalb finde ich es wichtig, einander zuzuhören und nicht vorschnell zu urteilen.

Danke, dass du ein «Gesicht der MS» geworden bist. Was hat dich motiviert? Hattest du irgendwelche Bedenken?

Direkt nach meiner Diagnose hätte ich mir mehr persönliche Geschichten von anderen Betroffenen gewünscht. Deshalb möchte ich heute meine eigenen Erfahrungen teilen. Wenn meine Geschichte jemandem Mut macht oder vielleicht sogar ein Stück weiterhilft, dann ist das für mich schon viel wert.

Ich finde es schön und bin dankbar, dass es mit «Gesichter der MS» eine Plattform gibt, auf der Menschen mit MS ihre Geschichten und Erfahrungen teilen können. Bedenken hatte ich keine, da ich mittlerweile offen mit meiner Diagnose umgehe.

Welche Beziehung hast du zur Schweiz. MS-Gesellschaft? Nimmst du Beratung, Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch? Was könnte die MS-Gesellschaft besser machen (Beratung, Betreuung, Infos)?

Ich selbst nehme aktuell keine Beratung oder andere Dienstleistungen der Schwei-

zerischen MS-Gesellschaft in Anspruch. Deshalb kann ich auch nicht beurteilen, was sie in diesen Bereichen besser machen könnte. Ich finde es gut, dass Menschen mit MS dort Unterstützung und eine Anlaufstelle finden können.

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

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 | www.multiplesklerose.ch