

Mit kleinen Schritten ans große Ziel

Von der inneren Stärke spricht man, wenn man sich nicht unterkriegen lässt von den eigenen Problemen, wenn man mit Kritik umgehen kann und alles gibt, um seine Träume und Ziele zu erreichen. Wir alle tragen sie in uns, doch manche Menschen müssen sie erst finden und andere scheinen sie seit Geburt in sich zu haben. Im Allgemeinen versteht man unter einer mentalen Stärke viele positive Eigenschaften, die uns dabei helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Alexandra Kraisser

Sponsored by



ALPENGAINS



ALEXANDRA KRAISSER

A negative mind will never give you a positive life.

Marina, eine gute Freundin

und vor allem Kämpferin, hat stets für ihre Träume gekämpft und egal, wie schlecht die Chancen standen, sie hat nie aufgegeben und dieser Wille hat sich wirklich ausgezahlt. Mit gut 24 Jahren bekam Marina die Diagnose MS (Multiple Sklerose), eine Autoimmunerkrankung, bei der der eigene Körper sich selbst bekämpft. Anfangs hatte sie nur leichte Geh- und Gleichgewichtsschwierigkeiten und ihr Körper hatte immer wieder nervliche Aussetzer, doch das wurde leider immer schlimmer.

Entwicklung

Mit der Zeit waren ihre Arme und Hände kaum noch funktionsfähig und so kam sie mit 32 Jahren in den Rollstuhl. Von

nun an war sie auf Hilfe angewiesen und wurde von Ärzten therapiert. Irgendwann ging es Marina so schlecht, dass die Ärzte nichts mehr für sie tun konnten, aber sie war noch klar im Kopf. Sie dachte, ihr MS sei gestoppt und sie werde wieder gesund.

Fortschritte

Außerdem fing sie mit Meditation, Farbmeditation und Visualisierung an und bekam ein mentales Training. Kurze Zeit später fuhren dann Marina und meine Mutter gemeinsam auf Urlaub und dort konnte sie seit langem wieder zum ersten Mal alleine einen Löffel in der Hand halten. Das war der Beginn von vielen Fortschritten, die Marina in der nächsten Zeit machte. Sie musste viel durchstehen und stark sein, da sie viele Therapien hatte und oft von Krankenhäusern zu Rehas und von zu Hause hin und her wechseln musste. Aber es lohnte sich, denn nach insgesamt sieben Jahren Rollstuhl lernte sie wieder zu laufen und kam wieder zu Kräften. Marina hat zwar noch Probleme mit der Hüfte, aber sie hat so viel



Marina trainiert fleißig an der Beinpresse im Fitnessstudio, um wieder mehr Kraft in den Beinen zu bekommen.

erreicht, weil sie an sich selbst und an ihre Träume geglaubt hat. Natürlich bekam sie auch viel ärztliche Hilfe, ohne die es auch nicht funktioniert hätte und bis heute trainiert sie weiterhin im Fitnessstudio „Alpengains“ in Fieberbrunn bei Hannah Köck. Hannah hatte den Eindruck, dass Marina anfangs eher ängstlich und zurückhaltend war und dachte, sie könne das nicht. Aber Hannah ließ nie locker und meinte immer, dass sie es sonst lernen werde. Denn jeder von uns kann alles lernen und sich immer noch etwas steigern. Außerdem fügt Hannah noch hinzu, je besser man seinen Körper kennt bzw. stärkt, wird vieles leichter. Am Anfang spürte man bei Marina oft eine Unsicherheit, da sie Hannah auch nicht kannte, mussten sich die beiden auch erst kennenlernen und ein gewisses Vertrauen aufbauen.

Kampfgeist

Die Trainerin ist davon überzeugt, dass man immer mehr lernen kann, aber man muss bereit dafür sein. Zudem meint sie, dass Marina niemals aufhören darf, denn sonst würde es schnell bergab gehen, geistig und körperlich. Aber Hannah ist davon überzeugt, dass, egal, was die Zu-

kunft mit sich bringt, Marina immer weiter machen und niemals aufgeben wird. Der Kopf spielt dabei eine sehr große Rolle, da er entscheidet, ob man bereit dafür ist, den Schritt zu gehen oder eben nicht. Im Leben ist ganz oft die Einstellung zu manchen Dingen entscheidend, denn das Schicksal liegt in unserer Hand. Man muss nur mutig genug sein, es zu erkennen. Denn niemand kämpft für deine Träume, das musst du selber tun.

Auch das Radfahren am Heimtrainer hält Marina fit.



Bilder: Alexandra Kraisser