

Liebe MS-Betroffene, Mitglieder, Freunde und Sponsoren,



Ist es nicht wunderschön, wenn es überall blüht und grünt? Das sind doch frohe Anzeichen für das Frühjahr und die wechselnden Jahreszeiten. In jedem Monat kann man sich über die verschiedenen Blumen, grünen Zweige und blühenden Obstbäume erfreuen.

Mir geht es dabei richtig gut, die doch lange Winterzeit mit den vielen dunklen Tagen hinter mir zu lassen. Selbst die eigene Stimmung und das Aufstehen ist ganz anders, wenn am frühen Morgen die Sonne erstrahlt. Freude ist wie ein bunter Schmetterling, dem wir - wie die kleinen Kinder - nachjagen und den wir einfangen möchten. Wir alle brauchen „Freude“ für unser tägliches Leben. Ohne die innere Freude wäre unser Leben einfach viel trauriger und nicht auszuhalten. Freude ist wie eine Medizin für unser tägliches Sein, das Leben lässt sich leichter ertragen und besser zu meistern.

Sich zu „freuen“ über die Dinge des täglichen Lebens können uns sehr erfüllen, erheitern und unser Miteinander viel fröhlicher und freudiger machen.



Freude

Freude soll nimmer schweigen.

Freude soll offen sich zeigen

Freude soll lachen, glänzen und singen.

Freude soll danken ein Leben lang.

Freude soll die Seele durchschauen.

Freude soll weiter schwingen.

Freude soll dauern – ein Leben lang.

(Joachim Ringelnatz)

Nachdem ich besonders leichte und unkomplizierte Rezepte gerne koche und zubereite – habe ich ein passendes Dessert für die Osterzeit:

Schnee-Eier in Vanillesauce (für 4 Portionen)

4 Eier getrennt
130 g Zucker
1 l Milch
1 Vanilleschote
50 g Zucker für Karamel

Zubereitung:

Eier trennen, Eiweiß sehr steif schlagen und 50 g Zucker untermischen. Milch erhitzen, Vanilleschote zufügen (Schote aufschneiden, Mark rauskratzen) und aufkochen. Mit 2 Eßlöffel Klößchen aus der Eiweißmasse ausstechen (ca. 20 Stück) und jeweils auf jeder Seite ½ Min. garen lassen. Die Klößchen herausnehmen und auf einer Platte erkalten lassen. Nun die Creme zubereiten, von der Milch einen ½ l der Vanillemilch durch ein Sieb gießen und aufkochen. Das Eigelb mit 80 g Zucker verquirlen und in die erhitzte Milch einrühren (nicht mehr kochen lassen). Die Creme in eine breite Schüssel geben, abkühlen lassen und die abgekühlten Schneeeier daraufsetzen.

Für die Deko: (muss nicht sein) Die restlichen 50 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren, bis er goldbraun ist und in einem feinen Strahl über die Schneeeier verteilen. Ich wünsche viel Freude beim Zubereiten und Genießen.

Termine zum Vormerken:

20.04.2024 Gesprächsrunde mit Eva Reindl
18.05.2024 Rätsel- und Spielenachmittag mit Roland Dressel
15.06.2024 Ausflug

Weitere Informationen erteilt:

Gabriele Gräter, Tel. 09171/8358002, E-Mail graeter@ms-unterstuetzung.de
Gerlinde Regensburger, Tel. 09179/97983, E-Mail g.regensburger@hotmail.de



wünscht Euch und der ganzen Familie
Eure Marta Dressel
Schriftführerin des Vereines

Ein kleiner Rückblick auf unser Seminar vom 17. Februar 2024
„Lachtraining mit Frau Inge Zink“



Ist Lachen wirklich gesund ...?

Eine (nicht ernst zu nehmende) Nachbetrachtung von Roland Dressel

Am 17.2.2024 wurden wir im Rahmen der jährlichen Seminarreihe unserer Betroffengruppe zu einem LACHTRAINING eingeladen. Als Leiterin und Referentin wurde die bei uns bereits bekannte Frau Zink eingeladen. Es war ein wirklich angenehmer, interessanter, sehr gut besuchter und positiver Nachmittag. Während der Anregungen und Übungen über Lach-Yoga konnte jeder Teilnehmer sich mit Kaffee und Kuchen stärken. Ich dachte mir vorab dabei, was stimmt denn jetzt wirklich und tatsächlich in der Praxis:

Ist Lachen wirklich gesund für den Körper oder stimmt vielleicht der sicherlich nicht ernstgemeinte lockere Spruch, ***dass man sich auch „krank“ lachen kann*** – kurzum mein Interesse war voll geweckt. Wir lauschten also alle den Worten von Frau Zink und machten tatsächlich einige Trockenübungen – ob rechts oder links sitzend, wir lachten uns einfach einmal an. Mancher Teilnehmer eher leise und bedächtig, aber mancher (auch ich) wirklich lauthals, bis sich der Brustkorb und die Bauchmuskeln absolut dehnten; und einmal ganz ehrlich: es war nicht unangenehm, im Gegenteil.

Lache dein Gegenüber doch einfach freundlich an, zeige ein freundliches Gesicht – und beobachte dann im Stillen die Reaktion! Denn es heißt doch auch, wie man in den Wald hineinschreit, kommt es angeblich wieder zurück. Ich dachte mir dabei, es stimmt schon, warum sollten wir alle uns gegenüber nicht freundlich zeigen, signalisieren wir hier doch nur gute Laune, Zuversicht und eine ganz andere, nämlich angenehme IST-Situation. Warum nur jetzt in einem eigenen Seminar, warum nicht auch in der Praxis und jeden Tag.

Ja, Lachen ist wirklich aufbauend, gesund und eigentlich auch gut für uns selbst. Dieses Ergebnis habe ich persönlich mit nach Hause „genommen“.

Das habe ich mir auch jetzt vorgenommen (mal warten, wie lange es bei mir persönlich anhält und andauert), ich gehe mit einer gewissen Freundlichkeit und Respekt den anderen entgegen und bin eigentlich schon sehr gespannt, wie die von mir Angelächelten reagieren – mal abwarten, ich gebe wieder Bescheid und bin selbst sehr gespannt – werde ich z.B. auch ernst genommen, fühlt sich jemand provoziert?

ACHTUNG: Wir sind im Frankenland, da ist alles (manchmal) anders

Mit einem Lächeln (nicht gespielt) auf den Lippen,

grüßt Sie daher Ihr Vorstandsmitglied Roland DRESSEL.

Vortrag über Wege zu Resilienz, Frieden und Versöhnung

Dr. Hans-Jörg Wiedemann referiert vor der Betroffenenengruppe des MS-Vereines am Samstag, den 16. März um 14.30 Uhr im Bürgersaal des Büchenbacher Rathauses über das Thema „Wege zu Resilienz, Frieden und Versöhnung“, hauptsächlich aus geistiger, seelischer und spiritueller Sicht. Weitere Gäste waren herzlich willkommen.



Alle Anwesenden konnten sich in einer gewollten und gewünschten Diskussion über die verschiedenen Möglichkeiten, sich mehr körperliche, geistige und seelische Widerstandskräfte für unseren Alltag anzueignen austauschen. Mit seiner frohen und klaren Botschaft, dass allein Jesus unser Heiland und Erlöser ist konnte Dr. Wiedemann allen Teilnehmern eine große Hoffnung und Zuversicht mitgeben.

In memoriam Brigitte Bauernschmidt

Vor über 26 Jahren gründete Brigitte Bauernschmidt, dem Ehepartner des Gründungsmitglieds Brigitte Bauernschmidt, den Verein zur Unterstützung MS Kranker. Sie war immer ruhig und dankbar. Mit kleinen Dingen konnte sie es aus gesundheitlicher Liebe Brigitte, wir wissen dich bei deinem Heimgang zu unserem Schöpfer in der guten Begleitung von unserem Heiland und Erlöser Jesus Christ. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen nach der Auferstehung.



ten wir auf Anregung von Günter Mann von Brigitte den Verein zur e.V. Unser vor kurzem verstorbener Brigitte Bauernschmidt war somit der Auslöser eines. Wir gedenken unserer Brigitte an sie. Sie war immer ruhig und dankbar. Mit kleinen Dingen konnte sie es aus gesundheitlicher Liebe Brigitte, wir wissen dich bei deinem Heimgang zu unserem Schöpfer in der guten Begleitung von unserem Heiland und Erlöser Jesus Christ. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen nach der Auferstehung.

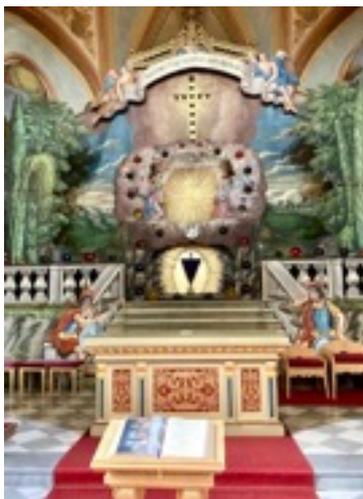


Frohe Osterbotschaft

Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“. (Johannes 16, 33)

Wenn ich mir die Osterbriefe der letzten Jahre ansehe, spüre ich - wie ihr sicher auch -, dass die Probleme in dieser Welt nicht kleiner geworden sind, sondern weltweit eher wachsen und zunehmen. Das kann Angst machen, Angst vor Krieg, Angst vor sozialem und finanziellem Abstieg, Angst vor Krankheit, Angst vor der Zukunft. Menschen, die von dieser gefühlten Bedrohung überflutet werden, leiden massiv an unterschiedlichen Symptomen und suchen Hilfe.

Jesus greift das Angstthema auf. ER kennt unsere Lage und ER will für uns der Fels in der Brandung sein. ER musste sich seiner Angst stellen, Todesangst spüren. Aber ER hat als Einziger den Tod, und damit den Ursprung aller Angst besiegt. ER IST AUFERSTANDEN und hat die Begrenztheit dieser Welt dadurch aufgehoben. ER hat die Grenzen des Todes mit Leben überwunden. Dann ist ER zunächst den Jüngern in ihrer Angst begegnet, hat sie getröstet, aufgerichtet und ihren Glauben, ihr Vertrauen in seine Macht und Auferstehungskraft gestärkt. Dieser lebendige Glauben in einer Herzensbeziehung zu Jesus zieht sich nun schon über 2000 Jahre durch die Geschichte und hat die Welt verändert.



Zu uns in die Praxis kommen in den letzten vier Jahren immer mehr Menschen in jedem Alter, die voller Angst waren und sich krank fühlten. Des öfteren werde ich gefragt, woher ich meine Zuversicht und Freude nehme. Es tut mir dabei gut, neben fundierten medizinischen Fakten und möglichen Ursachen auf meinen tiefen Glauben an Jesus hinzuweisen, dass dieser Jesus lebt, in mir und in jedem, der IHN einlädt und sich trösten lässt und vertraut, dass ER die Geschichte unseres Lebens in seiner Hand hat. Denn wir Menschen sind alle Beziehungs Wesen und bestehen aus Körper, Geist und Seele. Und alle drei Teile müssen meiner Meinung nach beachtet, bedacht und bedient werden, um zu einer Genesung - egal in welcher Weise - zu gelangen. Die bedingungslose Liebe unseres GOTTES zu uns, Seinen Geschöpfen und die

selbstlose Hingabe Jesu für uns zur Erlösung von allem Bösen schafft Verbindung zu Menschen in Angst, bereitet den Boden für Herzlichkeit, Nähe, Trost und Geborgenheit. So können sich wieder Kraft und Stärke entwickeln, um den Kämpfen um Selbstständigkeit, um meine Rolle in Partnerschaft, Beruf, Kirche und Gesellschaft gewachsen zu sein. Dabei verweise ich oft auf die guten Dinge, die wir Tag täglich erfahren und erleben dürfen und schon immer in der Vergangenheit erlebt haben. So gibt es immer Gründe, wofür wir dankbar sein können. Um diese zu erkennen, brauchen wir uns nur ein wenig zurückzunehmen. Darum bitte ich GOTT um engagierte Gelassenheit in allem, um große Geduld und Demut. Dann kann Jesus liebevoll und behutsam unser Leben in Fülle verwandeln. Glaub mir, ich habe es schon oft selbst und mit anderen Menschen erlebt!

In diesem Sinne wünsche ich euch allen diese getroste Verbundenheit mit dem Auferstandenen inmitten all unserer Probleme und ein GESEGNETES OSTERFEST.

Dr. Hans-Jörg Wiedemann (Bild: Ostergrab in der Kirche in Achenkirch, Österreich)