

Liebe MS-Betroffene, Mitglieder, Freunde und Sponsoren,



das neue Jahr ist schon wieder einen Monat alt und ich möchte Euch für die restlichen Monate ganz viel Glück und Gesundheit wünschen.

Der Alltag hat uns alle wieder schnell erfasst und das Leben nimmt seinen Gang. Wie meistens zum Jahresanfang hat man vielleicht einen neuen Vorsatz gefasst oder bereits wieder abgelegt, weil es dann doch nicht gepasst hat und schon bei der Umsetzung gescheitert ist.

Vor kurzem las ich einen beeindruckenden Bericht in der Tageszeitung, über den ich doch sehr nachdenken musste. Es ging dabei um die eigene Wut und den Ärger, aber auch um das Verzeihen, Versöhnen und Vergeben. Bei einem Streit kommt es immer wieder vor, dass wir manchmal wütend auf jemanden sind. Es kann der Partner, ein Bekannter oder auch eine Freundin sein. Der Streit geht einem immer wieder im Kopf herum und man ärgert sich umso mehr. Man ist sehr verletzt und enttäuscht. Es tut gut, wenn man versucht miteinander zu reden, um den Streit zu beseitigen. Dann besteht die Chance sich wieder zu versöhnen, sich zu vergeben und gegenseitig besser zu verstehen. In diesem Sinne wünsche ich Euch ein versöhnliches und zufriedenes Jahr.

Liebe Grüße Eure
Marta Dressel, Schriftführerin

**„Gewonnen hat immer der,
der lieben, dulden und verzeihen kann“**



Termine zum Vormerken:

17.02.2024 **Lachtraining** mit Frau Zink (14.30 Uhr)

16.03.2024 Vortrag Dr. Wiedemann (14.30), anschl. **MS-Jahreshauptversammlung**

20.04.2024 **Gesprächsrunde** mit Frau Reindl (14.30 Uhr)

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



Als Ergänzung zum obigen Artikel von Marta die „**Zehn Anti-Ärger-Sätze**“:

1. Ich werde jetzt tief durchatmen und Ruhe bewahren.
2. Ich habe nicht perfekt reagiert, aber es ist definitiv nicht das Ende der Welt.
3. Ich kann diese Situation nicht kontrollieren, aber ich kann meine Reaktion darauf kontrollieren.
4. Vielleicht gibt es eine andere Perspektive, aus der ich das betrachten kann.
5. Ich werde mir Zeit nehmen, um mich zu beruhigen, bevor ich reagiere.
6. Dies ist wieder eine Gelegenheit, meine Geduld zu üben.
7. Es ist in Ordnung, mich zu ärgern, aber ich werde nicht zulassen, dass es meine Stimmung für den ganzen Tag beeinflusst.
8. Ich werde mich nicht über Dinge ärgern, die außerhalb meiner Kontrolle liegen.
9. Vielleicht hat die Person etwas anderes gemeint und ich habe es nur falsch aufgefasst?
10. Ich kann aus dieser Situation etwas lernen und beim nächsten Mal anders reagieren. Schließlich übe ich, noch besser mit meinem Ärger umzugehen.

In diesem Sinne, viel Kraft und Energie, viel Ruhe und Geduld zum richtigen Zeitpunkt. Denn, wenn wir die Verantwortung für unseren Ärger übernehmen, befreien wir uns aus der Opferrolle und können lernen, anders mit Menschen und Situationen umzugehen.



Weihnachtsfeier 2023

Wie alle Jahre trafen wir uns zu unserer gemeinsamen Weihnachtsfeier im Bürgersaal der Gemeinde Büchenbach. Auch diesmal begrüßte der 1. Vorsitzende Dr. Hans-Jörg Wiedemann alle anwesenden Mitglieder, Helfer und Sponsoren. An die im letzten Jahr Verstorbenen wurde erinnert. Dann stimmte er in seiner unnachahmlichen Art mit Worten und Gleichnissen aus der Bibel auf den Sinn und das Heil des Weihnachtsfestes ein, unterbrochen von kurzen Musikstücken des zweiten Vorsitzenden Roland Dressel.

Im von Andrea Wiedemann und Claudia Ambach schön dekorierten Raum entwickelten sich bei Kaffee und Kuchen - eine großzügige Spende von unserer Bäckerei Paul - viele angelegte und interessante Gespräche. Mehrere lustige und besinnliche Einlagen von Mitgliedern lockerten die Stimmung auf. Gemeinsames Singen unter musikalischer Begleitung von Roland Dressel rundete den schönen Nachmittag ab.



Dr. Wiedemann bedankte sich bei allen Mitgliedern, Helfern und Sponsoren mit warmen Worten und kleinen Aufmerksamkeiten. Unsere Betroffenen-gruppe unter Leitung von Gerlinde Regensburger hatte für jeden Einzelnen persönliche Geschenke vorbereitet. Im Namen des MS-Vereines verteilten Monika Farnbacher, Karl-Heinz Förster, Marta Dressel, Ilona Leng und Andrea



Wiedemann weitere Geschenke an alle Anwesenden. So konnte jeder reich beschenkt an Körper und Geist zufrieden seinen Nachhauseweg antreten.

Mariä Lichtmess

Der Februar beginnt mit einem Fest, das den Weihnachtsfestkreis abschließt: Mariä Lichtmess. Die alte Kirche hat dieses Fest 40 Tage nach Weihnachten gefeiert, um auszudrücken, dass wir das Licht von Weihnachten auch in unseren Alltag hineinbringen sollen. Die Kirche hatte damit einen Brauch der römischen Kultur christlich umgedeutet. An diesem Tag veranstalteten die Römerinnen eine Prozession mit Kerzen, um ihre verlorenen Töchter zu suchen.



So könnten wir diesen Tag mit einem Ritual begehen: mit Kerzen durch die dunkle Wohnung gehen und bewusst suchen, was wir verloren haben – unser Selbst, unsere Mitte, verlorene Kraft, verlorene Liebe, Beziehung und Gemeinschaft. Indem wir es voll Sehnsucht suchen, spüren wir das Verlorene wieder in uns. Lichtmess ist also ein heilsames Fest, ein Fest der Ganzwerdung. Wenn wir uns selbst gefunden haben, dann brauchen wir keine Angst zu haben, uns von anderen Menschen oder von äußeren Ereignissen aus unserer Mitte reißen zu lassen. Wir bleiben ruhig und klar und können für uns und für andere zum Segen werden. Und wir können mit Vertrauen in die Fastenzeit gehen, die Mitte Februar beginnt.

So wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Fest Mariä Lichtmess und eine gelingende Fastenzeit, in der wir uns in die innere Freiheit einüben und unseren Leib und unseren Geist reinigen von allen Trübungen. Damit wir immer mehr wir selber werden, dieses einmalige Bild, das sich Gott von jedem von uns gemacht hat.

Dr. Hans-Jörg Wiedemann

Die evangelische Kirche bot mit Matthias Rapsch vom Samstag, 27.01. bis Mittwoch, 31.01.2024 ihre jährlichen Bibeltage über den Propheten Nehemia im Alten Testament an. Ergebnis: GOTT schenkt Mut, GOTT schenkt Schutz und GOTT schenkt Freude. Lasst uns alle Freude schenken mit unseren Gaben!



Termine zum Vormerken:

17.02.2024 **Lachtraining** mit Frau Zink (14.30 Uhr)

16.03.2024 Vortrag Dr. Wiedemann (14.30), anschl. **MS-Jahreshauptversammlung ab 17.00 Uhr** im Anschluss an das Gruppentreffen im Bürgersaal der Gemeinde. Auch hier meine persönliche Einladung an alle Mitglieder und Interessenten.

20.04.2024 **Gesprächsrunde** mit Frau Reindl (14.30 Uhr)

Investieren Sie in die Freude derer, die nicht auf der Sonnenseite stehen! Auch durch ehrenamtliches Engagement und aktive Mitgliedschaft kann man bei uns ein wertvoller und unverzichtbarer Bestandteil unserer Arbeit sein. Näheres unter:

www.ms-unterstuetzung.de und Kontakt unter: info@ms-unterstuetzung.de.

Dr. Hans-Jörg Wiedemann



SPENDENKONTO bei der VR-Bank Mittelfranken,
BIC: GENODEF1ANS, IBAN: **DE09 7656 0060 0000 3606 00.**