

Liebe MS-Betroffene, Mitglieder, Freunde und Sponsoren,



nun kann es losgehen, ob man einen Urlaub zuhause, im Garten und auf der Terrasse verbringen möchte, oder man plant eine Urlaubsreise ans Meer, in die Berge, im Hotel oder auf einem Campingplatz. Allein schon die Vorfreude ist doch herrlich! Ich glaube, jeder hat da seine persönlichen Wünsche und Vorstellungen. Wir wünschen uns alle

neue Erlebnisse – Erholung – Entspannung

Es kann überall schön sein, wenn man offen für Neues ist. Sollte einmal das Wetter nicht mitmachen wollen, dann einfach umplanen; es gibt immer gute Alternativen. Hier gilt der allgemein bekannte Spruch: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung. Die Hauptsache ist doch, dass man freie Zeit für sich und die Lieben hat und diese miteinander verbringen kann.

Ich wünsche Euch schöne erholsame Urlaubstage, eine großartige und entspannte Sommerzeit bei leckeren Essen, Eis und vielen bunten Früchten.



Das schöne am Frühling und Sommer ist, dass uns die Natur viele verschiedene Beeren und Früchte beschert. Es gibt jede Menge wundervoller Rezepte zum Ausprobieren und zum Erfrischen. Ich bin mir sicher, jede, von uns hat so ihre eigenen Kreativitäten, was man gesund und schmackhaft alles aus Früchten und Beeren zubereiten kann.

Meine Empfehlung als Kraftpaket am Morgen:

Für 1 Person

½ Avocado, entkernt und das Fleisch aus der Schale gelöst

125 g Heidelbeeren

125 g Erdbeeren (alternativ Himbeeren)

Saft einer Clementine oder kleinen Orange

125 ml kaltes Wasser

Nach Belieben zerstoßenes Eis

Zubereitung:

Avocado, Heidelbeeren, Erdbeeren, Saft einer Clementine / Orange und Wasser im Mixer pürieren.

Evtl. zerstoßenes Eis hinzufügen, umrühren und sofort genießen.



Termine zum Vormerken:

22.06.2024 Schiff-Ausflug am Brombachsee

20.07.2024 Eisessen

17.08.2024 Biergarten

09.09.2024 Weiherfest in Büchenbach mit unserer Losbude (Preise sind erwünscht)

21.09.2024 Planungs-Kaffee für 2025

05.- 06.10.2024 Oktoberfest bei BMW-Waldmüller

19.10.2024 Gesprächsrunde mit Frau Simone Volz-Fuchs

16.11.2024 Klanggeschichte mit Frau Hanna Thorbeck

14.12.2024 Weihnachtsfeier

Weitere Informationen erteilen gerne:

Gabriele Gräter, Tel. 09171/8358002, E-Mail graeter@ms-unterstuetzung.de

Gerlinde Regensburger, Tel. 09179/97983, E-Mail g.regensburger@hotmail.de

Ich hoffe sehr, dass wir uns an einem der Termine wiedersehen, und wünsche uns allen weiterhin Gesundheit und eine beschwingte Zeit.

Liebe Grüße

Eure

Marta Dressel, Schriftführerin

Die Vorstandschaft unseres Vereines (von links): Dr. Hans-Jörg Wiedemann, be-



reits seit der Gründung da-
bei,

Karl-Heinz Förster und Ro-
land Dressel, seit über 10
Jahren bei uns in der Ver-
antwortung.

Sind eigentlich Freundschaften wichtig?

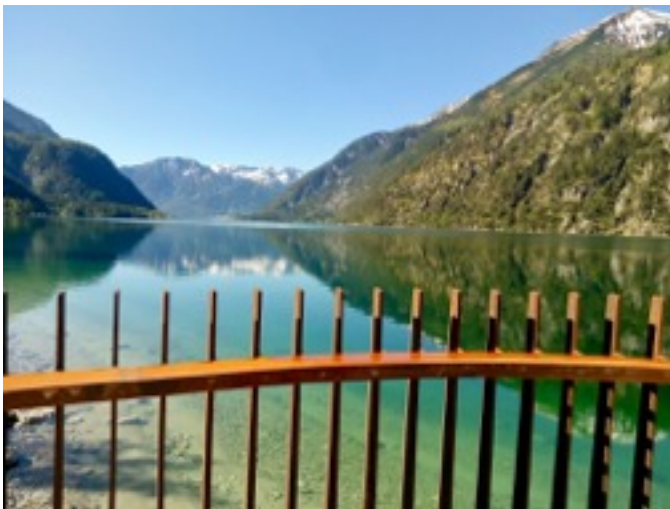
Letzte Woche habe ich im Radio den uralten Schlager aus den 30iger Jahren **ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste was es gibt auf der Welt** – ge-
hört.

Der Text ist mir nicht mehr aus dem Sinn gegangen und ich habe einmal so für mich darüber nachgedacht – jawohl, es ist doch wirklich schön, wenn man gute Freunde um sich herum hat. Man kann dann über alles offen und ehrlich sprechen, sich austauschen, vielleicht einen Rat einholen oder selbst einen geben und einfach da sein – einen sogenannten besten Freund/in sollte man alles erzählen und bereden können, dabei lachen und weinen – man sollte eben Vertrauen haben. Freundschaften sind persönlich für mich auch kein Modellversuch für 1-2 Jahre (wenn überhaupt) – eine enge, ehrliche und vertrauensvolle Freundschaft, sprich Zuneigung sollte nach Möglichkeit auch lebenslang halten.

Ich persönlich habe auch viele „Bekannte“ (wie Sportkameraden, ehemalige Arbeitskollegen, eben auch den Freundeskreis von früheren Zeiten) – den meine Frau und ich auch entsprechend pflegen. Freundschaft heißt für mich: GEBEN und NEHMEN – der Freundeskreis ist natürlich in erster Linie die Familie und zusätzlich aber auch eben diejenigen Personen, die mir „wichtig“ sind und denen ich „wichtig“ bin.. Ich bin in der glücklichen Lage, behaupten zu können, speziell habe ich „als Anker und Airport“ meiner Gedanken, Gefühlen und evtl. auch einmal Sorgen einen engen Freund seit über 40 Jahren, mit dem ich alles bereden, diskutieren und besprechen kann – ich weiß und bin mir sicher, er meint es gut mit mir und ist immer für mich da.

Ich wünsche Ihnen daher, dass auch SIE behaupten können, **ein Freund, eine gute Freundin, das ist das Schönste was es gibt auf der Welt**. Und es für Sie dadurch eine enge vertrauliche Verbindung gibt, die SIE glücklich, hoffnungsvoll und zufrieden macht. In diesem Sinne eine gute Zeit,

IHR ROLAND DRESSEL



Ich kann mich den Worten und Gedanken meines Mitvorstandes Roland nur anschließen. Ein wirklich guter Freund / gute Freundin - da hat man nicht so viele - ist kostbar und jede Sekunde wert, die ich mit ihr / ihm verbringe. Nur wie gewinne oder finde ich einen guten Freund? Indem ich offen bin für alles Neue (neugierig und kreativ), indem ich mich selbst nicht so wichtig nehme (demütig und bescheiden), indem ich zufrieden bin mit mir und anderen (respektvoll und dankbar), etc.

Dazu ein paar Gedanken aus dem Philipperbrief des Apostels Paulus:

Kreative Ignoranz - oder der Blick für das Wesentliche

Philipperbrief 2, 3: In Demut achte den anderen höher als dich selbst!

Anstatt frei zu sein, betreiben wir einen Kult um unsere Gefühle. Nicht um die guten allein, auch um die schlechten. Schuldgefühle etwa sind nicht kreativ. Sinnvoller als in Gefühlen zu baden ist es, Ideen für kreative Handlungen zu haben. Wenn ich etwas falsch gemacht habe, hilft es niemanden, dass ich mich schlecht fühle, sondern dass ich das Gute tue: um Entschuldigung bitte, nach Versöhnung strebe, mich um Wiedergutmachung bemühe. Es ist eine Art der Romantisierung des Lebens, sich in einem Übermaß den eigenen schlechten Gefühlen hinzugeben.

Wir brauchen nicht nur Sensibilität gegenüber uns selbst, sondern auch eine gesunde Ignoranz gegenüber uns selbst: Meine momentane Gefühlswelt wird weder einen allzu großen Einfluss auf die Weltgeschichte noch auf den Lauf der Gestirne haben.

Anstelle der positiven oder negativen Selbstverliebtheit, anstatt also Euphorie und Glücksgefühle, wie umgekehrt Angst und Schuldgefühle, allzu hoch zu bewerten, kann man sich mit guten Sinnsprüchen - für mich das Evangelium - befassen oder sich zum Wohle anderer nützlich machen. Man darf den eigenen Gefühlen manchmal auch sagen: „Danke für die Information. Und nun lasst mich in Ruhe!“

Denn schlechtes Gewissen, Schuldgefühle und Angstzustände sind schlechte Berater und hemmen gute und sinnvolle Entscheidungen.

Viele gute und sinnvolle Entscheidungen unter der Führung Gottes, unseren Schöpfers, unter der Führung Jesus, unseren Heilands und unter der Führung des Heiligen Geistes, unseren treuen Begleiters wünscht Euch allen

Dr. Hans-Jörg Wiedemann



Mit dem Satz aus dem Philipperbrief „**In Demut achte den anderen höher als dich selbst!**“ möchte ich auf unsere momentan laufende Planung hinweisen. Im Rahmen unserer Veranstaltung „Wissen, was bewegt!“ werden wir uns in einem Podcast-Streaming über das so wichtige „**Ehrenamt**“ austauschen.

Wenn fertig aufgezeichnet erhalten alle den entsprechenden Link zum Reinschauen. Vorab schon soviel! Ehrenamtlich Tätige leben glücklicher und zufriedener. Woran das liegt und noch viel mehr kann man dort erfahren.

Es tut gut, ist sozial und menschenfreundlich, sich mit seinen Talenten zum Wohle anderer einzusetzen. Auch bei uns im Verein werden immer Freiwillige gesucht. Näheres und auch ein Aufnahmeantrag unter www.ms-unterstuetzung.de bzw. Direktkontakt unter info@ms-unterstuetzung.de.

Gerne können Sie uns auch mit einer Spende überraschen auf unser Konto bei der VR-Bank Mir Mitte, DE09 7656 0060 0000 3606 00, GENODEF1ANS. Einen entsprechenden Beleg dafür erhalten Sie von uns.



Mit Freude schenken macht viele glücklich! In einem Ehrenamt „schenke“ ich mich.