



Liebe MS-Betroffene, Mitglieder, Freunde und Sponsoren,

bei unserem letzten Treffen am 17. Mai 2025 mit der Betroffenenengruppe hatten wir gemeinsam ein ganz besonderes Erlebnis. Frau Thorbeck besuchte uns mit ihrer Enkeltochter und brachte zwei volle Koffer und eine große Tasche gefüllt mit einer Menge unterschiedlichster Klanginstrumente mit. Wir sollten uns auf das Hörmärchen „**Brüderchen und Schwesterlein**“ einlassen. Jeder von uns hatte 1-4 Instrumente vor sich liegen und wir begleiteten Frau Thorbeck beim Erzählen des Märchens mit den verschiedenen Klanginstrumenten und rundeten somit das Märchen musikalisch ab. Dabei gab es Geräusche wie Pferdegetrappel, Jagdhorn, Vogelgezwitscher, Schmetterlinge, Wasserfall, Wasserrauschen, Sonnenschein, Blumen, Weinen, Fröhlichkeit, Gewitter, Donner und den großen Gongschlag.



Ein großes Dankeschön an Frau Thorbeck für die schöne Märchenstunde (man ist dafür nie zu alt). Zum krönenden Abschluss freuten wir uns alle auf unsere Kaffeerunde mit den selbstgemachten Kuchen von unserer Ilona Leng.

Termine der Betroffenengruppe zum Vormerken:

21.06.2025 Jahresausflug
19.07.2025 Wir gehen Eisessen - noch offen?
16.08.2025 Biergartenbesuch in Abenberg, Sommerfest auf Terrasse
13.09.2025 Weiherfest in Büchenbach mit Losbude
20.09.2025 Jahresplanung 2026 - Kaffeerrunde
18.10.2025 Gesprächsrunde mit Simone Volz-Fuchs
15.11.2025 Spielenachmittag – noch offen?
13.12.2025 Weihnachtsfeier

Weitere Informationen erteilen gerne:

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

Ich wünsche Euch eine vergnügliche Zeit in der Natur mit den wunderschönen Blumen am Wegesrand und an so manchem Getreidefeld.

Bis zum nächsten Wiedersehen
„einfach dazu gehören“.

Eure
Marta Dressel, Schriftführerin



Sehr geehrte Mitglieder, MS-Betroffene und Sponsoren,

heute möchte ich unserer Betroffenengruppe ein weiteres zusätzliches internes Leistungsangebot vorstellen:

Grundsätzlich wird uns allen eine regelmäßige **Kontrolle** unseres Gehörs durch einen **HNO-Arzt** angeraten, dass man natürlich auch in Anspruch nehmen sollte. Durch einen Kontakt meinerseits besteht nun eine Verbindung zu einem der langjährigen und erfolgreichsten Unternehmen der Hörakustik-Branche, FIRMA SEIFERT mit Sitz in Roth (ebenerdig). Dort ist eine völlig unverbindliche und grundsätzlich Überprüfung möglich – **dies ersetzt natürlich selbstverständlich nicht einen erforderlichen Termin bei einem HNO-Arzt.**

Ich selbst hatte vor einigen Wochen einen Termin und bin / war mit der Beratung sehr zufrieden – ich wurde vom zuständigen HÖRAKUSTIK-MEISTER, Herrn Vanek über evtl. Möglichkeiten innerhalb der Hörakustikbranche sachlich informiert – es wurde mir „nichts verkauft“, ich wurde ausführlich beraten – daher meine private Empfehlung. Sollte jemand mehr wissen wollen und Interesse haben, kann man sich mit mir unter meiner privaten Telefonnummer 09171 87318 in Verbindung setzen.

Bei dieser Gelegenheit gestattet mir (innerhalb unserer Betroffenengruppe) folgende Anmerkung und ein interessantes ANGEBOT:

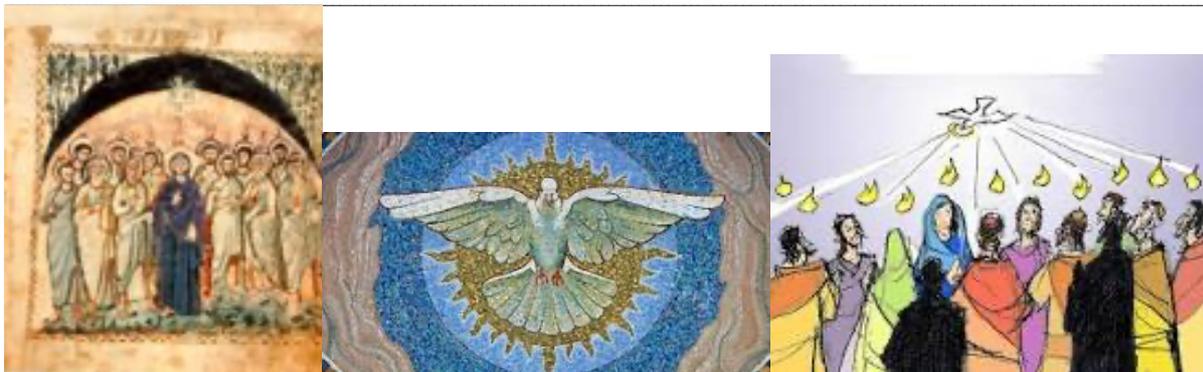
IHR könnt bitte davon ausgehen, dass wir in der VORSTANDSCHAFT uns laufend besprechen und analysieren, wo wir als Verein EUCH zusätzlich unterstützen könnten (einmaliger Zuschuss oder 100 Prozent Kostenübernahme nach Einhaltung unserer Satzung).

Wir bieten EUCH an, dass IHR vielleicht selbst einmal (ob in der Gruppe oder als Einzelperson) ein Anliegen / Vorschlag / Antrag für eine Kostenübernahme / Bezuschussung hättet – lasst es uns doch einfach wissen – wie? - mich einfach anrufen und kontaktieren auch per E-Mail: dressel@ms-unterstuetzung.de damit wir darüber sprechen könnten.

Alles gemäß unserem Motto der Vorstandschaft: **wir sind für EUCH da – einfach tun....** Eine geruhsame und schöne Zeit bis zum nächsten Wiedersehen

Euer

Roland Dressel, 2. Vorstand des Vereines



Geistiges zum Pfingstfest

„Es soll nicht durch Heer oder Kraft, sondern durch Meinen Geist geschehen, spricht der Herr Zebaoth.“ Sacharja 4, 6b

Was feiern wir an Pfingsten?

An Pfingsten feiern wir Christen die Herabkunft des Heiligen Geistes auf die Apostel und somit den Geburtstag der Kirche. Es ist das Fest der Sendung des Heiligen Geistes und der Anfänge der christlichen Gemeinde.

- Pfingsten ist ein christliches Fest, das 50 Tage nach Ostersonntag gefeiert wird.
- Es wird in der Bibel in der Apostelgeschichte 2 beschrieben, wo der Heilige Geist in Form von Feuerzungen über die Jünger Jesu gekommen ist.
- Dieser Tag wird als der "Geburtstag der Kirche" angesehen, da die Jünger durch die Kraft des Heiligen Geistes begannen, die Botschaft von Jesus zu verbreiten.
- Pfingsten ist auch ein Fest des Heiligen Geistes, der als die dritte Person der Dreifaltigkeit Gottes angesehen wird. Symbole des Festes: Weiße Taube oder Feuerzungen
- Der Heilige Geist wird als der Geist der Liebe, der Wahrheit und der Kraft verstanden, der die Christen befähigt, in der Welt zu leben und den Glauben weiterzugeben.
- In den christlichen Kirchen wird an Pfingsten Gottesdienst gefeiert und die Botschaft von der Herabkunft des Heiligen Geistes verkündet.

Jesus verspricht uns nach Seiner Himmelfahrt einen ständigen Begleiter und Tröster für unser weiteres Leben und sendet uns den Heiligen Geist, der uns bei

allem beisteht und uns zu allem befähigt, was Gottes Wille ist. Wir brauchen nur unsere Ohren, Augen und unser Herz für diese Heilsbotschaft öffnen.

Mitgefühl und gelassene Lebensführung

„Gib uns Deinen Geist zu mehr Gelassenheit!“, nur so können wir bitten. Denn »Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.« wie Carl Spitteler sagt. In der Therapiepraxis werden gerne folgende Möglichkeiten genutzt:

1. **Selbstregulation:** ist eine Fähigkeit, die umso wertvoller wird, je turbulenter die Zeiten sind. Und das sind sie. Unsere Kinder wachsen jedenfalls nicht mit der Gewissheit auf, dass sich im Großen und Ganzen alles zum Guten oder Besseren wendet. Wir sehen, wie unsicher die Welt ist und wie nahe uns die Konflikte, die Gewalt und die Naturkatastrophen kommen.
2. **Gelassenheit?** Und wenn ich von Gelassenheit spreche, dann meine ich nicht, dass wir uns einen Gefallen damit täten, die Hände in den Schoß zu legen und nichts zu unternehmen. Im Gegenteil, wir belohnen unser Gehirn, wenn wir uns vernetzen, uns engagieren, selbstwirksam werden und Veränderungen gestalten. Damit belohnt uns unser Gehirn und schüttet die entsprechenden Botenstoffe aus, die in uns Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Lust und Neugierde entfachen. Diese Botenstoffe übrigens werden auch durch Lachen, Singen, Tanzen, Sporteln und Spielen und natürlich durch allem, was uns Freude, Spaß und Genuss bereitet und unser Herz erwärmt, aktiv. Und Gelassenheit können wir nicht tun oder machen, sondern hat vielmehr mit unserer Haltung und Einstellung zu tun.
3. **Mitgefühl!** Interessanterweise aktivieren unsere „Glückshormone“ auch, wenn wir Mitgefühl entwickeln, nicht mitleiden. Wir sind nun mal Beziehungsgeschöpfe und brauchen andere Menschen um uns herum. Deshalb auch der christliche Auftrag „Liebe den nächsten wie dich selbst!“
4. **Vagustherapie:** Und natürlich mit vegetativer Entspannung, die ein reziprokes, sich gegenseitig beeinflussendes Verhältnis zur Gelassenheit aufweist: Wer die Dinge entspannt angeht, reguliert sein vegetatives Nervensystem - andererseits können Entspannungsmomente auch eine gelassene Haltung erzeugen. Jesus sucht vor wichtigen Entscheidungen und Schritten immer die Ruhe und die Nähe zu Seinem Vater, zu Gott und das Gebet. Gott selbst hat die Welt in sieben Tagen erschaffen und ruhte am siebten Tag. Eile mit Weile! In der Ruhe liegt die Kraft. Weniger ist mehr! Wir sollten uns ganz bewusst vor der gefährlichen Reizüberflutung schützen.

Luise Reddelmann plädiert in ihren jüngsten Vorträgen gerade bei Traumageschichten, die wir Therapeuten immer wieder zu hören kriegen, mit Mitgefühl zu reagieren und damit auch nicht hinterm Berg zu halten. Offen bekundetes Mitgefühl kann zu der entscheidenden korrigierenden Erfahrung werden, die die Traumafolgen zu lösen imstande ist, weil es in diesem Moment klar wird, dass man überlebt hat und dass die Schrecken vielleicht noch im Körper sitzen, aber zur Vergangenheit gehören. Mitmenschlichkeit und Mitgefühl ermöglichen auch jenseits aller professionellen Rollen zwischenmenschliche Berührung, die zu den tiefsten und wichtigsten Bindungserfahrungen gehören, die uns in die Lage versetzen, unsere Erlebnisse und die daraus resultierenden Muster zu verarbeiten.

Mir persönlich hilft hier mein fester und entschlossener Glaube an unseren Herrn und Heiland Jesus Christus, der uns bedingungslos liebt und sich deshalb für uns geopfert hat. Das gibt mir die Kraft und Zuversicht, alles - auch Schreckliches und Erschütterndes - dankbar und demütig anzunehmen. Denn tiefer als in Gottes Hand kann ich nicht fallen. Egal, was geschieht, Er begleitet mich und trägt mich. „Und ob ich schon wanderte im finster'n Tal, fürchte ich kein Unglück. Denn Du bist bei mir!“ Und schon kann

ich schneller und früher meinen Blick nach vorne richten und wichtige und richtige Entscheidungen treffen. Zum Wohle von mir und meiner Seele und dadurch vor allem für andere da sein.

Dr. Hans-Jörg Wiedemann



WICHTIG – TERMINE

16.08.2025 **Sommerfest auf Terrasse** (14.30 Uhr bis 17.00 Uhr)

13.09.2025 **Weierfest** in Büchenbach mit **Losbude** (ab 14.00 Uhr)

??? **Podcast-Interview** über „**Glücklich und fit im Alter**“, nicht mehr über das „**Ehrenamt, der Kit der Gesellschaft**“

Nichtsdestotrotz wäre unsere Gesellschaft ohne Ehrenamt eine andere. Und ehrenamtliche Tätigkeit trägt ja auch zu Glück und Zufriedenheit bei. Denn 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! Und durch regelmäßige Bewegung halte ich mich fit.

