

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 62 / September 2020





Der etwas andere Herbst

Ampelfarben, Richtlinien und organisatorische Maßnahmen für den kommenden Herbst/Winter prägen derzeit unseren Alltag. Auch wenn Vieles unsicher scheint: Fest steht, dass wir hier im MS-Beratungszentrum wie gewohnt für Sie da sein werden, um zu beraten und zu unterstützen. Ob persönlich mit Abstand, telefonisch oder online – unsere Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter freuen sich, Ihre Fragen zu beantworten.

Unsere geplanten Herbstveranstaltungen werden großteils durchgeführt – aber auch auf die etwas andere Art im virtuellen Raum. Haben wir bei Workshops und Vorträgen schon etwas Routine im Netz, so ist es doch eine gewisse Herausforderung, die regelmäßig stattfindenden Turngruppen online anzubieten. Wir bleiben aber dran, zu Ihrer Sicherheit.

Ich möchte mich hier an dieser Stelle bei allen, die mit uns diesen Weg gehen, sehr herzlich bedanken: Bei allen Teilnehmenden, Referentinnen und Referenten, Sponsoren und Institutionen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sie alle tragen dazu bei, dass die MS-Gesellschaft Wien auch 2020 ihre Aufgabe erfüllen kann: Information zur Erkrankung unter die Menschen zu bringen und Awareness zu schaffen – ganz nach ihrem Motto **Mehr verstehen. Mehr Leben.**

Während des Sommers mussten wir von Erika Wesely Abschied nehmen, unserer langjährigen Selbsthilfegruppenleiterin. Frau Wesely war die erste Selbsthilfegruppenleiterin, die ich vor fast 20 Jahren als „Neuling“ bei der MS-Gesellschaft kennenlernen durfte. Seither gab es immer wieder schöne, im Gedächtnis bleibende Gespräche mit ihr. Auch nach Beendigung ihrer Tätigkeit als Leiterin einer unserer Selbsthilfegruppen blieb sie dem Verein verbunden und war bei vielen Veranstaltungen mit dabei. Sie wird uns fehlen!

Herzlich
Ihre

Karin Krainz

Geschäftsführerin der MS-Gesellschaft Wien, karin.krainz@msges.at

Inhalt

Allein zuhaus' 3

Kolumne von Anja Krystyn

Wie beeinflusst Stress die MS? 4

Eine von 25 Fragen zur MS

Online-Veranstaltungen 6

*Webinar: Impfen und MS,
Gesprächsrunde: Neudiagnose,
Herbstsymposium: Elternsein mit MS,
Workshop: MS kindgerecht erklärt*

Multiple Sklerose Bibliothek 7

Neuaufgabe als kostenloses eBook

Tätigkeitsbericht 2019 7

*Aktivitäten und Projekte der
MS-Gesellschaft Wien*

20 Jahre für MS-Betroffene 8

*In dankbarer Erinnerung
an Erika Wesely*

Aus dem Nachlass 9
von Erika Wesely

Zum Umgang mit der Angst 10

Angst hat Potential – Teil 3 der Serie

Bewegungstherapiegerät 12
MotoMed

Kostenloser Verleih an Mitglieder

Gastro-Gutscheine 12

Spendenaktion für MS-Betroffene



Wir danken dem Dachverband der Sozialversicherungen für die Unterstützung.



Von innen und außen

Kolumne von Anja Krystyn

Allein zuhaus'

Die eigenen vier Wände sind ein heiliger Rückzugsort, meistens jedenfalls. Ihn nicht verlassen zu dürfen, erinnert an Hausarrest der Kindheit.

„Ich bin seit drei Tagen nicht hinausgegangen, ich halte das nicht mehr aus!“, rief mich eine verzweifelte Bekannte an. Ihr Mann hat verdächtige Coronasymptome, somit muss auch sie in Quarantäne bleiben. Vor den monatelangen Beschränkungen sind sie viel ausgegangen, zum Tanzen, in Bars und Cafés. „Jetzt streiten wir oder schweigen einander an, zum Glück hat die Wohnung zwei Stockwerke.“

Ich ermuntere sie, loszulassen und einfach mal über das Leben nachzudenken. „Was soll ich nachdenken?“, faucht sie mich an. Sogar die Lust am Shoppen sei ihr vergangen, ihrer früheren Lieblingsbeschäftigung.

Auch von anderen Bekannten höre ich Klagen über stornierte Reisen, abgesagte Feste und ödes Daheimbleiben. Die Einengung der Freiheit sei menschenunwürdig.

Ticke ich verkehrt, wenn ich diesen Frust nicht nachvollziehen kann? Das „reduzierte“ Leben ist mein Normalzustand, wie für viele chronisch kranke Menschen. Mit eingeschränkter Motorik geht alles schwerer, manchmal so mühevoll, dass man es lieber bleiben lässt. Der persönliche Lockdown kann immer passieren, dann heißt es tagelang zuhause bleiben. Ich muss loslassen, weil die Krankheit sich um mein Recht auf Bewegungsfreiheit nicht kümmert. Dieses einzufordern, wäre absurd.

Für manche Menschen ist es lebensnotwendig, ständig jemanden um sich zu haben. Sie befürchten den

gesellschaftlichen Kollaps, wenn das Virus uns weiterhin am Zusammenkommen hindert. Sind wir so schwach, dass wir das nicht aushalten? Können verordnete Einschränkungen wirklich unsere persönliche Freiheit bedrohen?

Dann hätte ich die meine längst verspielt. Habe ich aber nicht, nur etw. gewonnen. Meine Aktivitäten sind eingeschränkt, ebenso die Zahl der Menschen, die ich treffe. Nicht weil es nicht ginge, sondern weil die Krankheit mich wählerisch gemacht hat. Weniger Kraft zu haben heißt, dass man Prioritäten setzen muss. Was oder wer ist mir wirklich wichtig? Brauche ich all das, was es täglich zu sehen, zu kaufen, zu erleben gibt?

„Für mich war der Lockdown eine Erlösung“, gestand mir eine alte Freundin, die völlig gesund ist. „Endlich musste ich nicht ständig etwas unternehmen, im Urlaub weit wegfliegen, weil alle es tun und ich es mir leisten kann.“ Auch jetzt sitzt sie in ihrer Freizeit oft allein im Garten. „Meistens tue ich gar nichts, ohne schlechtes Gewissen, unglaublich.“ Sie habe viel gelernt.

Einfach zuhause zu sitzen und in die Luft zu starren, kann ganz neue Welten eröffnen. Warum haben manche solche Panik vor dem Alleinsein? Weil die innere Leere unerträglich werden könnte? Die Stille kann so laut schreien, dass man sie anhören muss, samt lange ignorierten Wahrheiten.

Das Virus wird unser Leben noch länger beherrschen. Wie wäre es, die Begrenzungen als neue Freiheit zu entdecken? Von chronisch kranken Menschen kann man da einiges lernen. Dass Verzicht kein Drama ist, im Gegenteil. Er kann gelassener machen, nicht gleichgültig, aber toleranter zu sich und anderen. |

Wie beeinflusst Stress die MS?

Seit der Erstbeschreibung der Multiplen Sklerose im 19. Jahrhundert existieren Fallberichte von Betroffenen, die nach einer psychischen Stresssituation eine Verschlechterung ihrer Erkrankung beklagten. Seither wird vermutet, dass Stress Schübe auslösen kann. Andererseits neigen Menschen mit MS dazu, nach dem Auftreten eines Schubes eine Begründung dafür zu suchen, was zu einer Überinterpretation solcher fraglichen Auslöser führen könnte (unter dem Motto: „Wenn ich nur lang genug nachdenke, fällt mir schon etwas ein, was den Schub ausgelöst haben könnte“).

Uneinheitliche Stress-Definition

Während manche Menschen Stress empfinden, wenn sie morgens in die Arbeit fahren, ist dies bei anderen der Fall, wenn der Urlaub schon zu lange dauert und die Langeweile überhandnimmt. Begriffe wie positiver und negativer Stress spiegeln diesen Widerspruch auch in der Alltagssprache wider.

Stresshormone attackieren Immunsystem

Dass Stress krankmachen kann, wird seit mehr als 1.000 Jahren vermutet. Man weiß heute, dass Stresshormone (zu denen auch das in der Schubtherapie verwendete Kortison gehört) direkt in das Immunsystem eingreifen. Eine wichtige Rolle dürften die Dauer und Intensität des Stressors spielen. So führte eine chronische Stressbelastung bei gesunden Versuchspersonen (Trennung, Einsamkeit, Depression und andere) zu erhöhter Krankheitsanfälligkeit, während wiederholte, kurze Stressepisoden eher resistent gegen Erkrankungen machten.

Studien zum Einfluss von Stress bei MS-Betroffenen sind selten und methodisch schwierig durchzuführen. Dementsprechend sind die Ergebnisse auch uneinheitlich: So konnte eine Studie bei Menschen, deren Kind unerwartet verstorben war, ein erhöhtes Schubrisiko nachweisen. Andererseits war die Schubrate von MS-Betroffenen, die während des Golfkrieges in Israel Raketenangriffen ausgesetzt waren, sogar geringer als jene in einer Kontrollgruppe.

Zusammenfassend könnte man also vermuten, dass chronische Stressbelastung, aus der man keinen Ausweg sieht und die ein Gefühl der Überforderung

erzeugt, den Erkrankungsverlauf negativ beeinflussen könnte. Kurz dauernder Stress dürfte sich auf die Erkrankung eher nicht negativ auswirken.

Stressige Situationen bewältigen

Nachdem MS-Betroffene v.a. zu Beginn, wenn die Diagnose mitgeteilt wird, längerem Stress ausgesetzt werden, kann es besonders wichtig sein, Techniken zu erlernen, um diese Situationen besser zu bewältigen. Denn erst Stress, der als nicht kontrollierbar empfunden wird, führt zu Überforderungsgefühlen und kann so das Immunsystem im Hinblick auf die MS negativ beeinflussen. Kontrollierbarer Stress und sehr viel mehr noch positiver Stress, der als Herausforderung empfunden wird und somit das Selbstwertgefühl stärkt, hat keine negative Auswirkung auf den Krankheitsverlauf. |



Foto: Engin Aykurt, Unsplash

Neben der Frage „Wie beeinflusst Stress die MS?“ beantwortet Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer in der Broschüre der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien weitere 24 Fragen zur Multiplen Sklerose.

Den medizinischen Leitfaden „**Multiple Sklerose. 25 Fragen und Antworten**“ erhalten Sie im MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie sowie als PDF auf der Website der MS-Gesellschaft Wien unter <https://bit.ly/2PsOspk>.

Veranstaltungen



Nach erfolgreicher Anmeldung stellen wir weitere Informationen zum Ablauf und zur Teilnahme an der jeweiligen Online-Veranstaltung zur Verfügung.

Für nähere Informationen zum Ablauf der Veranstaltungen wenden Sie sich bitte per E-Mail an office@msges.at oder über die **MS-Hotline 0800 311 340** an die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien.

Webinar: Impfen und MS

29. September, 17:00–18:00 Uhr

Vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Covid-19-Pandemie, deren Ende derzeit nicht abzusehen ist, stellt sich die Frage nach Routineimpfungen bei Menschen mit MS unter Berücksichtigung von Alter und aktueller Therapie.

Aus diesem Grund findet am 29. September 2020 von 17:00 bis 18:00 Uhr ein Webinar mit Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek statt.

Anmeldung: per E-Mail an anmeldung@msges.at
Anmeldeschluss: 22. September 2020



Online-Gesprächsrunde: Neudiagnose

7. Oktober, 18:00–20:00 Uhr

Am 7. Oktober 2020 stehen ab 18:00 Uhr die ganz persönlichen Fragen von Menschen, die kürzlich die Diagnose Multiple Sklerose erhalten haben, im Mittelpunkt.

In angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck kommt jede und jeder Einzelne zu Wort. Die bewusst klein gehaltene Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern gewährleistet individuell genügend Zeit und Raum für alle Fragen.

Anmeldung: per E-Mail an anmeldung@msges.at
Anmeldeschluss: 16. September 2020

Teilnahmegebühr: keine

Unsere Expertinnen

Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek (Neurologie)
 Katharina Schlechter, B.A. (Psychotherapie)
 DGKP Sandra Skrebic (Pflege- und Sozialberatung)



Online-Herbstsymposium: Elternsein mit MS

9. Oktober, 17:00–19:00 Uhr

Das Herbstsymposium zum Thema „Herausforderung Elternsein mit der Diagnose Multiple Sklerose“ wird am 9. Oktober 2020 um 17:00 Uhr online über die Website www.msges.at in Form eines Live-Streams ausgestrahlt.

Mag. Julia Asimakis, Psychotherapeutin mit MS-Schwerpunkt sowie Kinder- und Jugendtherapeutin, und DGKP Ramona Rosenthal vom MS-Tageszentrum der Caritas Socialis möchten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterstützen und dazu ermutigen, mit ihren Kindern über Multiple Sklerose zu sprechen. Darüber hinaus wollen sie sich mit den teilnehmenden Eltern über Herausforderungen des Elternseins mit der Diagnose MS austauschen.

Folgende Fragestellungen werden besprochen:

- Wie bewältigen Kinder und Jugendliche eine chronische Erkrankung eines Elternteils?
- Wie viel müssen sie wissen?



- Welchen Einfluss kann die Multiple Sklerose eines Elternteils auf die Entwicklung des Kindes haben?
- Inhaltliche Fragen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des Symposiums über den Live-Chat einbringen. Alternativ können die Fragen und Diskussionsbeiträge bereits im Vorfeld der Veranstaltung per E-Mail an office@msges.at eingebracht werden.

keine Anmeldung erforderlich

Online-Workshop: Multiple Sklerose kindgerecht erklärt

12. November 2020, 18:00–20:00 Uhr

Viele von Multiple Sklerose betroffene Eltern möchten ihre Kinder nicht mit der Diagnose und den Auswirkungen der chronischen Erkrankung belasten. Dabei ist es für Kinder oft viel belastender, wenn sie Veränderungen bei Mama oder Papa spüren und diese nicht für sich einordnen können.

Im Workshop können Kinder und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern jene Fragen stellen, die sie interessieren und ihnen besonders am Herzen liegen.

Personenzahl: min. 4, max. 12 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Anmeldung: per E-Mail an anmeldung@msges.at

Anmeldeschluss: 22. Oktober 2020



Teilnahmegebühr: EUR 10,00

Unsere Expertinnen

Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek (Neurologin, Präsidentin der MS-Gesellschaft Wien)

Mag. Julia Asimakis (Psychotherapeutin mit MS-Schwerpunkt, Kinder- und Jugendtherapeutin)

Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek

408 Seiten geballte MS-Information: Die erweiterte Neuauflage der Österreichischen Multiple Sklerose Bibliothek (ÖMSB) steht als kostenloses eBook zur Verfügung.



Ulf Baumhackl, Thomas Berger, Christian Enzinger: **ÖMSB. Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek: Evidenzbasierte Informationen zu allen Aspekten der MS für Betroffene sowie Ärzte und Ärztinnen und Angehörige medizinischer Gesundheitsberufe**; Facultas Verlags- und Buchhandels AG 2020, ISBN: 978-3-99111-006-4, 1. Auflage, 408 Seiten

Österreichisches MS-Standardwerk

Die Multiple Sklerose (MS) hat sich in den vergangenen Jahren wie kaum eine andere neurologische Erkrankung im Hinblick auf Weiterentwicklung der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten und einer fundamentalen Neugestaltung der Versorgungsstruktur verändert. Diagnostische und therapeutische Entscheidungsprozesse – basierend auf aktuellen und zuverlässigen Informationen und Kenntnissen – verlangen die Einbeziehung (informierter) Patienten und Patientinnen. Verständliche, transparente und evidenzbasierte Informationsmaterialien zu allen Aspekten der Multiplen Sklerose stellen die unverzichtbare Grundlage für eine erfolgreiche Kommunikation zwischen Patient/Patientin und Arzt/Ärztin dar.

Die „Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek“ richtet sich daher an MS-Betroffene, Ärzte und Ärztinnen sowie Angehörige medizinischer Gesundheitsberufe. Zahlreiche MS-Experten und MS-Expertinnen aus ganz Österreich haben diesen Leitfaden über das aktuelle Wissen zur Multiplen Sklerose zusammengestellt.

ÖMSB digital lesen

Die elektronisch erhältliche 4. Auflage der Österreichischen Multiple Sklerose Bibliothek (ÖMSB) ist mit 47 Kapiteln noch umfangreicher als das bislang in Buchform veröffentlichte Standardwerk zum Thema Multiple Sklerose. Die neueste Auflage ist online in Form eines epub bzw. pdf kostenlos erhältlich und kann auf Laptops, Computern, Smartphones, Tablets, E-Readern und anderen Geräten gelesen werden.

Installieren Sie die Google Play Books App für Android und iPad/iPhone. Die App verbindet sich automatisch mit Ihrem Account und gestattet Ihnen den Zugriff auf das eBook. So können Sie jederzeit in der Multiple Sklerose Bibliothek schmökern – egal, ob Sie online oder offline sind. Auch mit der Bücher-App auf dem iPhone, iPad oder iPod touch können Sie die ÖMSB innerhalb weniger Sekunden aufrufen. |

Um die ÖMSB digital lesen zu können, folgen Sie bitte der Anleitung unter www.msges.at/downloads/ms-bibliothek.

Tätigkeitsbericht 2019

Im aktuellen Tätigkeitsbericht erfahren Sie, welche Aktivitäten und Projekte die MS-Gesellschaft Wien im vergangenen Jahr umgesetzt hat, welche Veranstaltungen stattfanden und was sich in unserem gemeinnützigen Verein getan hat.



Sie finden den Bericht auf unserer Website unter www.msges.at/ueber-uns/taetigkeits-und-finanzberichte. |

In dankbarer Erinnerung an Erika Wesely

20 Jahre lang hat sich Erika Wesely als Selbsthilfgruppenleiterin engagiert. Am 23. Juli 2020, exakt an ihrem 81. Geburtstag, verstarb die gebürtige Salzburgerin, die der Liebe wegen als junge Frau nach Wien gekommen ist, in ihrer Wahlheimat.



Erika Wesely hat sich von ihrer Krankheit nicht unterkriegen lassen, hat lange, mit großer Beharrlichkeit um ihre Selbstbestimmung gekämpft und jeder neuen körperlichen Einschränkung mit starkem Willen ihr Wollen entgegengesetzt.

Die 1939 geborene Erika Wesely bereicherte nicht nur das Leben von zwei Söhnen, fünf Enkeln und einer Urenkelin, sondern war auch für Menschen mit Multipler Sklerose und deren Angehörige über Jahrzehnte ein großes Vorbild.

Trotz ihrer MS-Erkrankung, die mit zunehmenden körperlichen Einschränkungen einherging, engagierte sie sich mit Leidenschaft von 1997 bis 2017 als Leiterin der Selbsthilfgruppe „Sonnenschein“, die später in „MS Kontaktgruppe“ umbenannt wurde.

Positive Einstellung trotz zunehmender Einschränkungen

In den Jahren darauf nahm sie an den regelmäßigen Treffen des MS-Clubs teil. Dessen Leiter, Günther Ringelhann, hat „nur positive Erinnerungen“ an Frau Wesely, die – sofern es ihr möglich war – bei allen Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien und des MS-Clubs dabei war. „Ich kannte Erika seit 1996 und habe ihren Weg daher gut mitbekommen. Sie war immer eine Kämpferin“ erinnert sich Ringelhann.

In den vielen Gesprächen, die wir vom Team der MS-Gesellschaft Wien mit Frau Wesely führen durften, bewunderten wir vor allem ihre positive Einstellung gegenüber dem Leben und den Menschen, die sie umgaben, und für die sie stets ein offenes Ohr und ein wertschätzendes Wort übrig hatte – selbst in Situationen, in denen es ihr selbst nicht gut ging.

Liebe zum Garten

Frau Wesely, die in der Nähe des MS-Beratungszentrums in Wien Hernals wohnte und uns noch im Jahr 2019 mehrere Besuche abstattete, schwärmte stets von ihrem wunderbaren Garten, den sie über alles liebte. Auch wenn sie nun in einen anderen Garten gegangen ist, wird Frau Wesely immer einen großen Platz in unseren Herzen einnehmen. |

Die letzte Ruhestätte unserer geschätzten Selbsthilfgruppenleiterin befindet sich am Friedhof Hernals, Gruppe C, Grab 222. Wir bedanken uns herzlich für die Kranzspenden, die der MS-Gesellschaft Wien zugutekommen.

Text aus dem Nachlass von Erika Wesely

Mein Name ist Erika Wesely, ich bin MS-krank. Ich will aus meinen Erfahrungen mit der MS-Selbsthilfegruppe einiges erzählen.

Nun, wie bin ich zur Selbsthilfegruppe gekommen? Ich leide an dieser Krankheit rückblickend sicher schon seit 1970, aber zum Glück verlief die Krankheit schubförmig. Auch 1988, als die Krankheit diagnostiziert wurde, hatte ich noch keine Gedanken an eine Selbsthilfegruppe. Bei meinem ersten Kuraufenthalt im August 1990 erzählte mir eine Rollstuhlpatientin von der MS-Gesellschaft Wien als Ansprechstelle, ich solle mich an Frau Kallina wenden. Diese riet mir im Oktober 1990, zu einer Selbsthilfegruppe zu kommen. Meine Mutter in Salzburg war damals sterbenskrank und verstarb noch im Dezember 1990. Darum hatte ich andere Präferenzen.

Selbsthilfegruppe, was ist das überhaupt? Wird dort nicht nur über die Krankheit gesprochen? Da wird man doch noch kränker! Das waren früher meine Gedanken. Nachdem es mir bis Ende 1992 schleichend schlechter ging, beschloss ich, zur Gruppe von Shannon Pulliam im Nachbarschaftszentrum 15 zu gehen und war begeistert. Mir ging es damals so, wie es sicher auch heute jenen geht, die zum ersten Mal wieder unter fremde Leute kommen. Durch die Krankheit, weil man nicht mehr so mobil ist und überall mittun kann, durch die diversen Handicaps zieht man sich zurück. Weil die Krankheit noch nicht so bekannt war, gab es wenig Verständnis. Es ist auch für Familienangehörige nicht leicht, mit Behinderungen des Partners oder Elternteils zu leben.

Auf einmal konnte ich reden und erfuhr, wie andere mit der Krankheit zurechtkommen., von den Hochs und Tiefs. Ich erfuhr von Therapien, Medikamenten, Ansprechstellen für diverse Gelegenheiten wie etwa dem Fahrtendienst. In der Gruppe sind wir beisammen aus den verschiedensten Bevölkerungskreisen, aus allen Bildungsschichten. Denn wir sitzen alle im gleichen Boot. Ich habe gelernt, mich nicht zu viel

auf mich selbst zu konzentrieren, hinunterzuschauen und dankbar zu sein. Es gibt noch viel schwere Fälle. Auch finde ich, ein Problem bedrückt nicht mehr so arg, wenn man darüber sprechen kann.

Als Shannon ihr Baby bekam, bin ich mehr oder weniger in die Leitung der Gruppe hineingestoßen worden. Dabei wurde ich von Herrn Kaltenböck von der MS-Gesellschaft Wien unterstützt. Frau Bauer, Sozialarbeiterin bei der MS-Gesellschaft Wien, brachte mich 1997 zu Brigitte Aukenthaler, die im MS-Tageszentrum eine Selbsthilfegruppe leitete. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch, einmal mit einem Plauderabend, dann wieder bei einem Vortrag. Ich bin seit damals auch in dieser Gruppe und habe von Frau Aukenthaler viel über Gruppenführung gelernt. Überhaupt kommen mehrere Mitglieder aus meiner Gruppe auch in die Gruppe zu Brigitte Aukenthaler und umgekehrt.

Seit Juni 1999 treffen wir uns monatlich im Gesundheits- und Sozialzentrum. Die meisten in unserer Gruppe sind schon körperlich beeinträchtigt. Daher könnten unsere Gruppenabende nicht so klaglos ablaufen, würden uns nicht Herr Kaltenböck, Herr Ringelmann und Frau Reisenbichler immer so gut mit Getränken und Broten mit Aufstrichen versorgen, die dann mit der MS-Gesellschaft abgerechnet werden.

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass ich froh bin, dass es Selbsthilfegruppen gibt. Durch diese habe ich viele Freunde gewonnen. Beim Ausreden wird schon vieles leichter. Ich bin froh und dankbar, dass es Organisationen wie die MS-Gesellschaft und andere soziale Einrichtungen gibt. Und vor allem, dass es so viele freiwillige Helfer wie z. B. Herrn Kaltenböck, Herrn Ringelmann und Frau Reisenbichler gibt. Danke. |

Angst hat Potential – Teil 3: Zum Umgang mit der Angst

Wissenswertes und Gedanken zum konstruktiven Umgang mit einem schwierigen Gefühl

Von Mag. Karin Wunderlich, Personenzentrierte Psychotherapeutin, MS-Gesellschaft Wien

Angstbewältigung hat viel mit Fokus, Prioritäten-
setzung und Entscheidungen zu tun. „If you are
going through hell, keep
going!“, sagt einer, der
es wissen muss, Win-
ston Churchill. Es gilt,
einen ernsthaften Ent-
schluss zu fassen, der
Angst nicht die Büh-
ne zu überlassen, be-
harrlich zu sein, und auf
das zu fokussieren, was
hilft, einen Weg zu fin-
den. Häufig ist Angst
auch erlernt, und mit
geeigneten Maßnahmen
ist es möglich, sie zu
verlernen.

Der wichtigste ers-
te Schritt dazu besteht
meist darin, innerlich
eine Beobachterrolle ein-
zunehmen und sich bewusst zu machen: Ich HABE

Angst, und ich BIN MEHR als meine Angst. Immer.
Selbst wenn sie sich gerade überwältigend anspürt.

Ich kann meine Angst beobachten, erkennen und
benennen, einordnen als aktuelle oder alte, eige-
ne oder fremde Angst. Ich weiß, dass sie nicht im-
mer da war und auch irgendwann nicht mehr da sein
wird. Und ich kann entscheiden, ob es gerade sinn-
voll ist, mich mit ihr auseinanderzusetzen, oder bes-
ser, sie an einen angemessenen Platz zu verwei-
sen (höflich – sie ist schließlich jemand, der glaubt,
uns etwas Wichtiges sagen zu müssen! –, aber mit

Nachdruck: Nicht jetzt, wir reden später. Sorry, jetzt
brauche ich gerade meine Energie für anderes).



Foto: Marina Vitale, Unsplash

Oder auch, sie gezielt zu ignorieren: Wenn es um
Angst geht, die ich bereits gut kenne und die sich
nicht verabschieden will, obwohl sie nichts Hilfreich-
es mehr zu sagen hat. Irgendwann wird sie zur
Kenntnis nehmen, dass sie nicht mehr gebraucht
wird, und verschwinden.

Faustregel im Umgang mit der Angst ist: Überall
dort, wo sie ihre Quellen hat und sich nähren kann,
gibt es auch Hilfreiches zu ihrer Bewältigung. Die
Außenwelt, das eigene Körpererleben, Erinnerungen
und Fantasien, Gewohnheiten und Strukturen, wich-
tige Bezugspersonen: All das kann – mit entspre-

chendem Fokus betrachtet – Möglichkeiten bieten, der Angst etwas entgegensetzen.

Mögliche „Erste-Hilfe“-Maßnahmen zur Angstbewältigung

- Situation klären und seriöse Information einholen
- Stressfaktoren erkennen und möglichst reduzieren
- Fokussieren: auf eine angenehme oder wichtige Tätigkeit, ein sinnvolles Ziel.
- Herausfinden, was guttut, und das auch tatsächlich machen (Alles, was wirkt, gilt! Geeignete Musik hören, singen (ein altbewährtes Hausmittel), Bewegung und Sport, Rätsel lösen, duschen, Auto reparieren, schreiben, Aromatherapie, Naturbeobachtung, malen, telefonieren, mit dem Hund spielen, ...)
- Halt gebende Strukturen schaffen, Plan entwickeln („Notfallkoffer“)
- Erdung: Achtsamkeits- und Atemübungen, Ortswechsel
- Fantasie und Humor zur positiven Umgestaltung von bzw. zum Ausstieg aus Angstvorstellungen nutzen
- Sich der eigenen Stärken erinnern (es gibt sie immer!) und dazu stehen
- Hilfreiche Sätze formulieren, die beruhigen bzw. als „Mantra“ genutzt werden können

- Nicht mit der Angst allein bleiben, Unterstützung holen: im Familien- und Freundeskreis, einer Selbsthilfe-Gruppe oder bei Fachpersonen

Zusammenfassend gesagt

Angst gehört zum Leben. Sie ist grundsätzlich „normal“ und sinnvoll. Sie erkennen und benennen zu können, ermöglicht einen aktiven Umgang mit der Situation und mit der Angst selbst. Selbst wenn sich dabei herausstellt, dass unsere Angst nicht völlig bzw. dauerhaft überwunden werden kann: Die Auseinandersetzung mit ihr bewahrt uns vor falschen Schlüssen und Erklärungsmodellen, die Beziehungen und Alltag belasten, und macht uns weniger manipulierbar. Es wird möglich, die Angst an einen angemessenen Platz zu verweisen, und unseren Zielen und Interessen nach zu gehen.

Angst kann nicht nur warnen und Überleben sichern, sondern auch Ansporn für Lernen, Entwicklung und Kontaktaufnahme sein, und uns Werte und Prioritäten bewusstmachen.

Wir müssen uns nicht jeder Angst in jeder Situation stellen – nicht alles, was uns begegnet, ist auch eine für uns sinnvolle Herausforderung. Aber unsere wichtigen Ängste sind allemal der Zuwendung wert. |

Literatur zum Thema

Fabian, Egon (2013): Die Angst. Geschichte, Psychodynamik, Therapie. Münster: Waxmann.

Gapp-Bauß, Sabine (2019): Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden. Kirchzarten bei Freiburg: VAK.

Hüther, Gerald (2013): Biologie der Angst – Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn – Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kast, Verena (1996/2014): Von Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen. Freiburg: Herder.

Psota, Georg/Horowitz Michael (2018): Angst. Erkennen – Verstehen – Überwinden. Salzburg-Wien: Residenz.

Reddemann, Luise/Dehner-Rau, Cornelia (2004): Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Stuttgart: TRIAS.

Riemann, Fritz (1961, 1999): Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. München: Ernst Reinhardt.



Mag. Karin Wunderlich



Foto: Alexandra Gorn, Unsplash

Teil 1 und Teil 2 der Serie „Angst hat Potential“ finden Sie in den Ausgaben 60 und 61 von MS-Aktuell.

Kostenloser Bewegungstrainer-Verleih

Mit dem Bewegungstherapiegerät „MOTOMed“ bringen Sie Schwung in Ihr Leben und trainieren durch aktive Muskelkraft Beine und Arme. Bei größeren Bewegungseinschränkungen kann eine Motorunterstützung dazu geschaltet werden, um die Gliedmaßen zu aktivieren und deren Restfunktionen zu fördern.

Mitglieder der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien können das Reck MOTOMed viva2 light **für jeweils sechs Wochen kostenlos ausleihen**. Wir verrechnen lediglich die Transportkosten der Spedition. Die Einschulung durch eine Physiotherapeutin erfolgt kostenlos. |

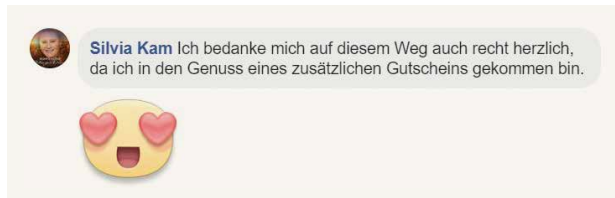


Foto: Reck MOTOMed

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Sozial- und Pflegeberaterin DGKP Sandra Skrebic unter der Telefonnummer 01 409 26 69-13.

Gastro-Gutscheine für Menschen mit MS

Wir danken den 60 Wiener Familien, Paaren und Einzelpersonen, die ihren Gastrogutschein für Menschen mit Multipler Sklerose zur Verfügung gestellt haben.



Eine der zahlreichen Dankesbekundungen



Foto: Kerstin Huber-Eibl

Impressum:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,
Hernalsner Hauptstraße 15–17/A-1170 Wien. Tel. 01 409 26 69,
Fax: 01 409 26 69–20, E-Mail: office@msges.at, Web: www.msges.at
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Karin Krainz-Kabas,
Mag. Kerstin Huber-Eibl, Mag. Karin Wunderlich, Dr. Anja Krulis
Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Gastkommentare müssen nicht mit der Meinung der Herausgeberin übereinstimmen.
Entgeltliche Einschaltungen werden mit Promotion, Werbung oder Anzeige gekennzeichnet.
Fotos: Unsplash, Canva, MS-Gesellschaft Wien, Johannes Zinner, privat
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH/2540 Bad Vöslau
Grafik: Florian Spielauer
Datenschutzhinweis: www.msges.at/service/datenschutzhinweis/
ZVR: 182581531

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring.Post: SP 16Z040684 N
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien MS-Informationen 03/2020