Düsseldorfer
ms-post
Frühjahr 2019
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Jahreswechsel erhielt ich ein wunderbares „Neujahrsrezept“. Auch wenn von den Tagen des Jahres 2019 schon fast zwei Monate verstrichen sind, möchte ich es Ihnen doch nicht vorenthalten:

Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit,
Geiz, Pedanterie und Angst
und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet,
aus 1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie
und 1 Prise Takt.

Dann wird die Masse sehr reichlich
mit Liebe übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man mit einem
Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten
und serviere es täglich mit Heiterkeit.

Verfasst hat dieses Gedicht Catharina Elisabeth Goethe, keine geringere als die Mutter von Johann Wolfgang Goethe, zum Neujahr 1768, dem Jahr, in dem ihr Sohn 19 Jahre alt wurde.

Vielleicht können Sie ja in den restlichen Tagen dieses Jahres im Familien- und Bekanntenkreis Ihren Lieben noch täglich ein Gericht nach diesem Rezept servieren!

Der gesamte Vorstand wünscht Ihnen dabei gutes Gelingen. Wir haben Ihnen jedenfalls auch für die noch bevorstehenden Monate dieses Jahres ein gewohnt vielfältiges Programm vorbereitet. Machen Sie davon intensiv Gebrauch und melden sich möglichst zahlreich zu den Veranstaltungen an, die wir fast alle – dank vieler Spenden – für Sie kostenfrei anbieten können.

Besonders hinweisen möchte ich Sie auf den zweitägigen Sport-Workshop auf Seite 4.

Ihre
Gisa Berghof

Kunst und Kultur

Rückblick Keramik: Am Sonntag, 21. Oktober 2018, nahmen wir - im Rahmen der Ausstellung „In Frauen Hand – Keramik aus Westafrika“ - teil an einer äthiopischen Kaffeezeremonie. Bei letzten Sonnenstrahlen wurde im Innenhof des Hetjens Museums mit einfachsten Mitteln der Kaffee geröstet und sorgsam gebraut ... Er schmeckte köstlich! Offenbar ein gastliches Ritual, bei dem die Äthiopier traditionell in der Sippe ihre Anliegen vorbringen und Probleme lösen. Für die anschließende Führung durch die sehr sehenswerte Keramik-Ausstellung aus Westafrika waren wir gut durchpulst!

Foto: Anna Schlüter

Rückblick Sportwagen: Außer der Reihe, da auf besonderen Wunsch hin, haben wir am Sonntag, 13. Januar 2019, die Ausstellung „P.S. Ich liebe Dich. Sportwagen-Design der 1950er bis 1970er Jahre“ im Kunstpalast besucht. Unsere Führung hielt u.a. spannende Details zu Design, Konkurrenzverhalten und Etappen technischer

Entwicklung bereit. Gern wären wir einmal in dieses Mercedes-Benz 300 SL Coupé aus dem Jahr 1955 gestiegen, aber das war nicht möglich. Auch nicht bei anderen verlockenden Modellen von Lamborghini bis Ferrari ...

Unser nächster Termin findet wiederum im Kunstpalast statt am Sonntag, 7. April, um 13 Uhr: „Zu schön, um wahr zu sein“ - Das Junge Rheinland.

Die Künstlervereinigung wurde vor 100 Jahren gegründet. Sie war ein Sammelbecken von Künstlern und Intellektuellen. Max Ernst, Mitglied der Künstlergruppe, sagte im Rückblick, der gemeinsame „Durst nach Leben, Poesie, nach Freiheit, dem Absoluten, nach Wissen“ sei „zu schön, um wahr zu sein“ gewesen. Der avantgardistische Aufbruch, die Öffnung zu den Nachbarländern und das politische Engagement wurden schon 1933 durch den Nationalsozialismus beendet. Diese reichhaltige Kunstszene und ihren Zeitgeist wollen wir gemeinsam entdecken.

Arthur Kaufmann „Zeitgenossen“ (Ausschnitt), 1925, Öl auf Leinwand, 245,5 x 182 cm
Stadtmuseum Landeshauptstadt Düsseldorf, ©VG Bild-Kunst, Bonn, 2019

Max Ernst
„Die Jungfrau züchtigt das Jesuskind vor drei Zeugen:
André Breton, Paul Eluard und dem Maler, 1926

Öl auf Leinwand, 130 × 196 cm
Museum Ludwig, Köln
©VG Bild-Kunst, Bonn, 2019
Foto: Rheinisches Bildarchiv, Köln

Termin: Sonntag, 07. April 2019, 13.00 Uhr
Treffpunkt: 12:45 Uhr im Foyer des Kunstpalast, Ehrenhof 4, 40213 Düsseldorf.
Leitung: Anna Schlüter und Matthias Schneider
Zum 100-jährigen Jubiläum der Künstlervereinigung gewährt uns der Kunstpalast eine Gratisführung sowie freien Eintritt! **Teilnehmerzahl: Maximal 20 Personen.**

Bitte melden Sie sich bis Montag, 01. April 2019 im OV-Beratungsbüro an
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

In eigener Sache

Wir brauchen Verstärkung für unser Team auf der Christophstraße!

Wir würden uns freuen, an zwei bis drei Tagen jeweils

Montag von 10.00 bis 13.00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag von 15.00 bis 18.00 Uhr

eine Kollegin zu finden, die Freude daran hat, administrative und organisatorische Aufgaben zu übernehmen.
Die Kandidatin sollte einen Büroalltag kennen, selbständig arbeiten und mitdenken sowie versiert im Umgang mit dem Computer sein, Excel und Word beherrschen.

Nähere Angaben zu Aufgaben und Vergütung nennen Ihnen gerne vorab telefonisch unter 0211 343475
Heina Fischer oder **Kirsten Oidtmann**,
die Ihnen zu den vorgenannten Bürozeiten zur Verfügung stehen.

Haben Sie Lust auf ein Ehrenamt?

Unsere Selbsthilfegruppen in Düsseldorf und Umgebung gibt es inzwischen seit vielen Jahren. Das freut uns sehr und macht uns auch ein wenig Stolz, denn in jeder dieser Gruppen findet das statt, was für die Arbeit unserer OV wichtig und kennzeichnend ist: die gegenseitige Unterstützung von MS-Betroffenen!
Wir können aber unsere Gruppen nicht einfach vergrößern – irgendwann ginge der so wichtige persönliche Bezug verloren.

Wir würden deshalb gerne neue Selbsthilfegruppen aufbauen und suchen dafür „Ehrenamtler“. Haben Sie Zeit und Lust, uns dabei zu unterstützen? Vielleicht haben Sie ja Spaß daran, eine Sportgruppe, einen Lesekreis oder einen Stammtisch-Treff zu organisieren – oder sie haben noch eine ganz andere Idee?
Es wäre schön, wenn wir Mitglieder fänden, die bereit wären, sich dabei ehrenamtlich zu engagieren!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an unser OV-Büro:
0211 34 34 75 oder info@dmsg-duesseldorf.de
Heina Fischer und Kirsten Oidtmann

Zweitägiger Workshop:
Wirkungsvoll Bewegen mit MS – bringen wir gemeinsam den Stein ins Rollen!

Begeistert und motiviert waren die (mutigen) acht Teilnehmer, die am Pilotprojekt „Mit Spaß an der Bewegung seine eigenen Ressourcen entdecken“ im September 2018 teilgenommen haben. Und sie haben Lust auf mehr und wollen viele weitere Mitglieder der DMSG OV Düsseldorf mitbegeistern!

Um was geht es in diesem Workshop?

Bewegung und sportliches Training bei Multipler Sklerose, sicherlich ein Thema, welches bei jedem Einzelnen unterschiedliche Gedanken und Gefühle hervorruft:

Auf der einen Seite vielleicht, das Wissen um die sehr positive Wirkung auf die MS-Symptome. Auf der anderen Seite aber eventuell auch Bedenken wie Ängste vor Stürzen und der eigenen Leistungsfähigkeit. Hinzu kommen die Schwierigkeiten in der Umsetzung oder Durchführungen im Alltag und mit der täglichen Verfassung.

Wir werden uns in diesem zweitägigen Workshop, intensiv mit der optimalen Trainingsgestaltung bei MS beschäftigen. Von der Theorie bis hin zur Praxis! Knackpunkte sind häufig der innere Schweinehund, Fatigue, Zeitmangel oder das Fehlen von Gleichgesinnten. Gemeinsam in der Gruppe wollen wir in diesem Workshop Bewegungslösungen finden, die zusammen mit anderen, aber auch für jeden Einzelnen realistisch anwendbar und umsetzbar sind.

Was ist noch wichtig?

Im Vorfeld werden wir Sie bitten einen Fragebogen bezüglich Begleiterkrankungen und ihrer Gehfähigkeit zu beantworten.

neuro werkstatt

Termine: Freitag der 12. und Samstag der 13. April 2019 von 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Der Workshop findet in Düsseldorf statt. Die Anschrift wird noch bekannt gegeben.
Mitzubringen sind bequeme Kleidung und saubere Schuhe (ggf. Hallensportschuhe), sowie Verpflegung für die Mittagspausen.
Leitung: Dr. Mareike Schwed, Neurowerkstatt Pfungstadt
Kosten: Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Bitte melden Sie sich bis zum 31. März 2019 im OV-Beratungsbüro an

Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

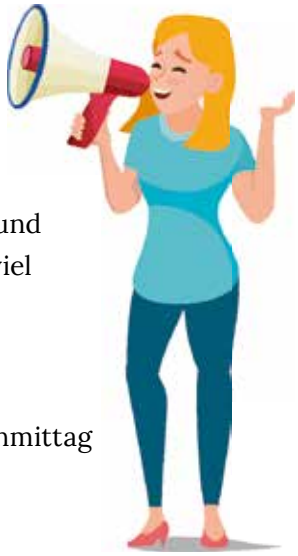
Neue Workshoptermine: Tanzen mit MS

Unabhängig von der Art der Behinderung, ob Fußgänger, mit Rollator oder Rollstuhl – wir hatten alle so viel Spaß gemeinsam auszuprobieren, was mit MS möglich ist! Daher freuen wir uns auch in diesem Jahr die Zusammenarbeit mit dem Tanzhaus NRW fortführen und neue Tanz-Workshops anbieten zu können.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Zwei Termine immer am Sonntag: 12. Mai und 23. Juni 2019, jeweils von 12.00 - 14.00 Uhr im Studio 2
Ort: Tanzhaus NRW, Erkrather Straße 30, 40233 Düsseldorf
Wir treffen uns 15 Minuten vor Workshop-Beginn im Tanzstudio. Bitte bequeme Kleidung tragen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Parkplätze sind im Hof, hinter dem Tanzhaus, vorhanden.
Die Teilnahme an den Tanzworkshops ist für unsere Mitglieder kostenlos!

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro an
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Workshop: Wer laut sein will, muss nicht leiden – Ohne Anstrengung zur kräftigen Stimme



Sie werden im Alltag häufig gebeten Gesagtes zu wiederholen, weil man Sie nicht verstanden hat? Wenn Sie lauter sprechen, macht sich ein starkes Anstrengungsgefühls im Halsbereich bemerkbar, Ihre Atmung wird angestrengt, die Stimme klingt gepresst oder bricht sogar weg? Sie haben Lust dazu Ihre Stimme kräftig werden zu lassen, ohne sie zu überlasten? Sie glauben dies wäre unmöglich? Dann lassen Sie uns zusammen erkennen, wozu ihr Stimmorgan in der Lage ist.

Sie werden sehen, dass man durch kleine Übungseinheiten und eine bewusste Wahrnehmung viel erreichen kann.

Ich freue mich auf einen „Stimm(ungs)vollen“ Nachmittag mit Ihnen.

Termin: Freitag 22. März 2019 von 14.30 - 17.00 Uhr
Ort: DMSG OV Düsseldorf u.U. e.V., Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf, Gebäude 14.99, Raum 0096
Leitung: Clarissa Heimann Trosien
Kosten: Die Teilnahmegebühr beträgt 5 € und wird beim Workshop eingesammelt.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 14. März im OV-Beratungsbüro an
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

„Eigentlich bin ich ja ganz anders. Ich komme nur so selten dazu ...“

Was veranlasst mich, meine Gedanken und Gefühle anderen gegenüber zurückzuhalten? Wann habe ich zuletzt meine eigenen Interessen vertreten, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben? Und warum ertappe ich mich immer wieder bei dem gleichen Verhaltensmuster, obwohl ich doch schon lange weiß, dass ich mir selbst damit schade?
Meist verbergen sich gut gemeinte praktische Ratschläge und Lebensweisheiten bis hin zu Normen und Regeln derer, die auf unser Tun und Handeln während unserer Kindheit und Jugendzeit Einfluss nahmen. Jetzt fristen sie ihr Dasein im Hintergrund unseres Bewusstseins und erwachen ab und zu aus ihrem Dornröschenschlaf und treten als Botschaft in den Vordergrund, die da z.B. lautet: „Tu das nicht. Denke an die Regel XY.“ Vielleicht nicht in diesem konkreten Wortlaut, sondern verpackt in Gefühlen wie Stress, unbefriedigende Beziehungen, Frustration, Mangel an Selbstvertrauen, Schuldgefühlen.
Wenn wir jene irreführenden Glaubenssätze identifizieren, haben wir die Möglichkeit mehr Selbstachtung zu entwickeln und ausgeglichener zu leben. In der Gruppe wollen wir eine Perspektive entwickeln überholte Grundsätze aufzugeben und durch neue Gedanken zu ersetzen.

Termin: Samstag, 30. März 2019 von 11.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Praxis für Ergotherapie, Bilker Allee 57, 40219 Düsseldorf. **Es befindet sich 1 Stufe im Hauseingang, die Praxis selbst ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!**
Leitung: Patricia Kronberg
Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, **die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro an
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Die Weisheit des Körpers nutzen um mit folgenden Themen in Berührung zu kommen:

Gesundheit, Rezepte gegen Stress, Die Sinne weit öffnen, Heilende Energie ...
mit anderen Worten – Steigerung der Lebenskraft.

Fantasiereisen und Meditationen bieten dir eine sanfte Intervention und sind hochwirksam die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und zu unterstützen.

Der Workshop besteht aus 4 aufeinander aufbauenden Teilen.
Termine: Freitags jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr am 10., 17., 24. und 31. Mai 2019
Ort: DMSG OV Düsseldorf u.U. e.V., Moorenstraße 5 / Eingang Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf Gebäude 14.99, Raum 0096 **Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.**
Leitung: Patricia Kronberg
Kosten: 5€ pro Termin und Teilnehmer. Der Gesamtbetrag von 20€ wird beim ersten Termin eingesammelt.

Bitte melden Sie sich bis zum 2. Mai im OV-Beratungsbüro an
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

„Mut zur Wut – Lust auf Mut“

Aggressionen gehören gesellschaftlich zu den „verbotenen“ unerwünschten Gefühlen. Aus diesem Grund fällt es vielen von uns schwer, Gefühle wie Ärger und Wut zuzulassen, geschweige denn ihnen einen adäquaten Ausdruck zu geben.
Mit Hilfe von Biographiearbeit, kreativen Medien und Körperübungen bietet dieser Workshop die Möglichkeit sich dem Thema Aggression zu nähern und eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie der persönliche Umgang mit Aggression ist.

Termin: Samstag, 15. Juni 2019 von 11.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Praxis für Ergotherapie, Bilker Allee 57, 40219 Düsseldorf. **Es befindet sich 1 Stufe im Hauseingang, die Praxis selbst ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!**
Leitung: Patricia Kronberg
Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, **die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro an
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Patientenseminar im Düsseldorfer Industrie-Club

Das diesjährige Patientenseminar, unter der verantwortlichen Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Wolfgang Steinke, findet am Montag, den **15. April** wiederum im Industrie-Club Düsseldorf statt. Die Veranstaltung beginnt um **18.00 Uhr**. Eingeladen sind hierzu:

Priv.-Doz. Dr. Kerstin Hellwig,
Oberärztin der Klinik für Neurologie am St-Josef-Hospital, Ruhr-Universität Bochum
mit dem Thema:
Multiple Sklerose – Besonderheiten bei Frauen und Männern.

Prof. Dr. Tjalf Ziemssen,
Oberarzt Neurologische Klinik und Leiter Multiple Sklerose Zentrum Universitätsklinikum Dresden
mit dem Thema:
MS Therapie im Wandel – individuelle Behandlung heute und morgen.

Anmeldung erbeten bis zum 9. April 2019
per E-Mail, Fax oder Brief an
Chefarztsekretariat: Doris Maaß
Telefon (02 11) 44 00 - 24 41
Telefax (02 11) 44 00 - 23 91
doris.maass@vkkd-kliniken.de

Veranstaltungsort: Industrie-Club Düsseldorf, Elberfelder Straße 6, 40213 Düsseldorf

Die Fahrdienstkosten für unsere Mitglieder übernimmt die OV. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem Fahrdienst **Mobile Hilfe** (Weßels, Telefon 0211-50 30 90).

Wir weisen auf diese Veranstaltung mit den interessanten Themen hin und freuen uns auf eine rege Teilnahme. Im Anschluss an die Veranstaltung sind die Besucher herzlich zu einem kleinen Imbiss eingeladen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die weiteren Details entnehmen sie bitte dem beiliegenden Informationsflyer.

Wunderbare musikal

36. Benefizkonzert mit dem Ausbil

Musik tut nicht nur der Seele gut, sie bringt auch Menschen zusammen. Und wenn die DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf zum jährlichen Benefizkonzert einlädt, weiß man, hier kommt alles zusammen: ein tolles Konzert, wertvolle Begegnungen und das alles für einen guten Zweck, nämlich der Unterstützung der DMSG. Mit einer musikalischen Reise um die Welt und durch die Zeit begeisterte das Ausbildungskorps der Bundeswehr dieses Jahr die Besucher des 36. Benefizkonzerts der DMSG Düsseldorf am ersten Adventssonntag.

Im voll besetzten Radschlägersaal der Rheinterrasse begrüßten zunächst die Vorsitzende der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf, Gisa Berghof, und Schirmherrin Karin-Brigitte Göbel die Gäste, zahlreiche Unterstützer und Vertreter des DMSG Landesverbandes NRW.

Zum 11. Mal stand Oberstleutnant Michael Euler dann am Dirigentenpult. Zusammengestellt hatte er mit seinem Orchester ein unglaublich abwechslungsreiches Programm, das er wie immer informativ und unterhaltsam moderierte, sodass jeder Zuhörer die vorgetragenen Stücke besser einordnen konnte und sich bestens unterhalten fühlte. Ein fulminantes Debut gelang mit dem zeitgenössischen „Ride“ von Samuel R. Hazo mit großem Blasorchester. Der folgenden Ouvertüre zur Oper „Leichte Kavallerie“ von Franz von Suppe merkte man den ungarischen Einfluss an – eine leichte und lockere Darbietung. Der dem Fürsten von der Tann gewidmete bayerische Marsch von Andreas Hager, Trompeter beim Regiment, war mitreißend und beschwingt. Weiter ging die musikalische Reise nach Finnland, der Heimat von Jean Sibelius. Die sinfonische Dichtung „Finlandia“ – eine Hommage an die Freiheitsliebe der Finnen – hat ihn 1900 weltberühmt gemacht. Der schottische Unabhängigkeitsmarsch „Marche des Soldats de Robert Bruce“ von Jean Brouquières beginnt mit einem Flötensolo mit Trommelbegleitung, in das das Orchester einsteigt. Wie vielfältig die Musikerinnen und Musiker der Musikhochschule sind, stellte das nächste Stück unter Beweis. Der zeitgenössische japanische Komponist Shin'ya Takahashi hat mit seinem Werk „Jalan-Jalan“ eine rasante balinesische Volksweise in vier Akten geschaffen. Souverän und leidenschaftlich interpretiert vom Ausbildungsmusikkorps. Von Bali ging die Reise weiter in den Zirkus. „The Melody Shop“ des Amerikaners Karl L. King (1910) kennt jedes Kind und assoziiert damit sofort die geheim-

ische Unterstützung
dungsmusikkorps der Bundeswehr

nisvolle und bunte Welt des Zirkus. Hier brillierten die Baritone mit zwei Soli, die Solisten im übrigen Gewinner des Düsseldorfer Musikhochschul-Wettbewerbs. Unterhaltsam, schnell und mit viel Taktgefühl führten die Percussionisten „Die flotten Feger“ von Wolf-Guido Grasenick auf. Was für ein Spaß! Nur mit Besen, Kehrblechen und Eimern schufen sie eine rhythmische Klangwelt, einfach nur toll. Als letztes Stück stand ein Medley mit den schönsten Evergreens von Udo Jürgens auf dem Programm. Hier zeigten viele Solisten ihr Können und rockten mit der Begleitung von E-Gitarren richtig los. Wieder einmal stellte das Orchester auch in seinen Zugaben unter Beweis:
Hier sind echte Könner mit Leidenschaft am Werk, die nicht nur die leisen, sondern auch die lauten Töne beherrschen.

Ein großes Danke, dass die „Musikstudenten in Uniform“ unter Michael Euler seit vielen Jahren treu, professionell und abwechslungsreich das Benefizkonzert zugunsten der DMSG Ortsvereinigung in Düsseldorf gestalten. Das musikalische Niveau sorgt jedes Jahr für ein volles Haus und eine großartige Spende, die wertvolle Projekte für MS-Erkrankte ermöglicht. *Camilla Altvater*

Mitten im Leben – Soundtrack des Lebens

Eine Nachlese zum 36. Benefizkonzert am 2. Dezember 2018 – von Patricia Kronberg

Es muss gleich 17 Uhr sein, denke ich, als ich aus der Ferne Kirchenglocken höre und bleibe stehen.
Mein Blick schweift zum gegenüberliegenden Rheinufer, wandert dort entlang Richtung Norden und findet Geborgenheit in einer Erinnerung, die kaum fünf Stunden her ist.
In konzentrischen Wellen weiten sich meine Gedanken aus und berühren Stationen meines Lebens, die mit Liedern von Udo Jürgens verbunden sind; ob aktiver, globaler oder romantischer Natur. Seine Texte, seine Sprache, seine Melodien waren Brücken für mich, lebendig zu sein, mitten im Leben zu sein – bei mir zu sein. Ich gehe weiter ...

„Das Ohr ist das Tor zu unserem Gehirn“ oder Vier Frauen im GESUNDHORCHEN-Institut

GESUNDHORCHEN ist das erste Institut für Audio-Psycho-Phonologie nach Prof. Alfred Tomatis in Düsseldorf (Unterbach). Geleitet wird es von Frau Katharina Zebrowski. Sie ist Diplom-Querflötistin, Musikpädagogin und hat eine Ausbildung in Audio-Psycho-Phonologie nach Prof. Dr. Alfred A. Tomatis absolviert. Aktuell feiert das GESUNDHORCHEN-Institut in diesem Monat sein zweijähriges Jubiläum.

Die Audio-Psycho-Phonologie beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die der französische Facharzt für HNO Heilkunde, Prof. Dr. Alfred A. Tomatis, in einem halben Jahrhundert Forschungsarbeit über Hören, Stimme, Körper, Geist und Psyche zusammengetragen hat. Er gilt als Wegbereiter für Musik- und Klangtherapie, moderne Sprech- und Gesangsschulen, sowie der pränatalen Psychologie. Die Tomatis-Methode fördert die Fähigkeit zum Zuhören und Kommunizieren und hat positive Auswirkungen auf verschiedene Bereiche des Gehirns.

Wie aber nun müssen wir uns das konkret vorstellen? Wir vier Frauen, Annelie Hempel, Martina Rysak, Sanna Meinke und Kirsten Oidtmann, alle schon seit vielen Jahren an MS erkrankt, wollten es genauer wissen!

Unser Projekt begann im August 2018 und wir sahen uns 14 Tage lang an jedem Tag. Ja, Sie lesen richtig! Wir trafen uns täglich, um jeweils 2 Stunden lang Mozart und Gregorianik zu horchen! Ausgerüstet mit speziellen Kopfhörern haben wir dazu mal gepuzzelt, gemalt oder einfach nur geschlafen. Dazu kamen noch spezielle „Klangübungen“ von Prof. Tomatis die wir, nach Möglichkeit, regelmäßig übten und unsere Sinne sich darauf konzentrierten.

In diesem 14-tägigen Horchtraining haben wir sehr viele tolle Musikstücke von Mozart kennengelernt - der mittlerweile unser Lieblingskomponist des Jahres 2018 geworden ist!

Im Anschluss an diese erste Trainingsphase (üblich sind nach einer mehrwöchigen Pause weitere 2 – 3 Phasen von je 7 Tagen) konnten wir viele unterschiedliche Veränderungen feststellen. Nicht bei jedem im gleichen Maße, aber dennoch für die Einzelne sehr bedeutend! Jede von uns stellt sich gerne Ihren Fragen.

Da konnten nun plötzlich Schmerzmittel reduziert werden, der Gang wurde sicherer, die Art des Hörens veränderte sich positiv, das psychische Gleichgewicht und Selbstbewusstsein wurden gestärkt und die Körperhaltung verbesserte sich.

Es war für uns alle eine spannende und gute Zeit beim „Gesundhorchen“, in der wir in einer netten Atmosphäre unsere individuellen Veränderungen erleben konnten.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Katharina Zebrowski, die dieses Projekt mit viel Herzblut und Engagement geleitet hat. Sie hatte in diesen gemeinsamen 14 Tagen immer ein offenes Ohr für uns und unterstützte und begleitete jeden von uns auf unserem Weg in wunderbarer Weise.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an den Vorstand der DMSG-OV-Düsseldorf, der dieses Projekt initiiert und finanziert hat.

GESUNDHORCHEN

Ausführliche Infos zum GESUNDHORCHEN-Institut und zur Horchtherapie finden Sie unter:
www.gesundhorchen.de

Mitglieder des MS-Stammtisches Hilden und Langenfeld besuchten das *ENGLISH THEATRE* in der Komödie Düsseldorf

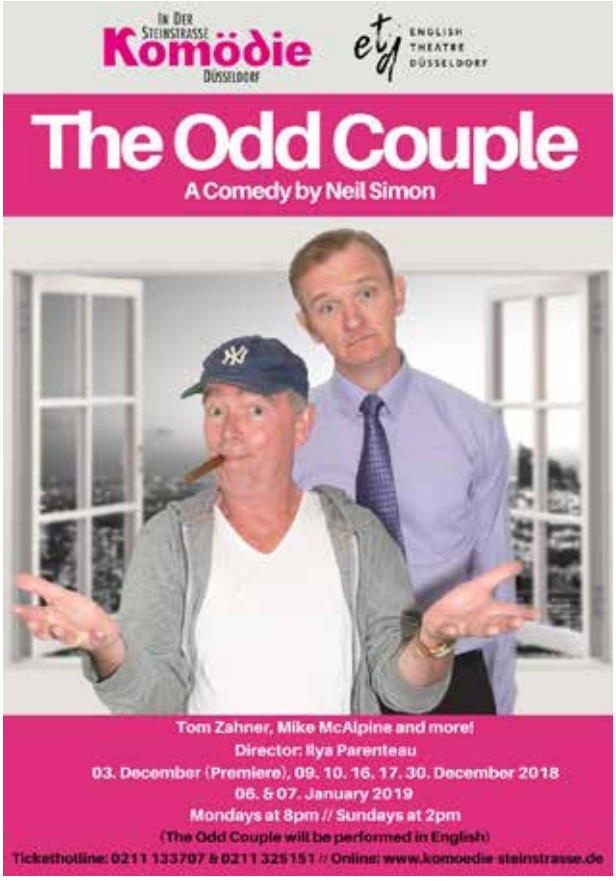
Kerstin, die Seele unseres Stammtisches hatte eine tolle Idee: Eine Fahrt zur KOMÖDIE auf der Steinstraße in Düsseldorf.

Hier sollte eine englische Komödie aufgeführt werden. Eine Idee war geboren und wir wollten unsere Englischkenntnisse auffrischen. Eine Komödie auf Englisch!?!?

THE ODD COUPLE
A Comedy by Neill Simon

Sofort nahmen wir unsere Wörterbücher raus. Was heißt nochmal ODD? Was heißt nochmal Couple? Die Lösung war schnell gefunden ODD = ungerade, Couple = Paar.

Was sollte das bedeuten „Ungerades Paar"? Wir waren absolut gespannt. Würden wir alles verstehen? Im Zweifel konnten wir auch die deutsche Übersetzung hinzuziehen, die uns Kerstin mitgebracht hatte, aber wir hatten ja unseren Ehrgeiz ohne Hilfsmittel auszukommen. (MS=Mach selbst).



Dann ging es los: Schnell wurde uns klar dass es sich nicht um ein ungerades Ehepaar handelte, sondern um altbekannte sehr unterschiedliche Freunde: Felix und Oskar mit ihrer „Männerwirtschaft". Die Komödie begeisterte uns sehr. Es war ein richtig toller Ausflug!!

Natürlich hatten wir uns vorher bei Ilya Parenteau, neben Rosie Thorpe, Gründerin und Leiterin des English Theatre Düsseldorf erkundigt, ob die Komödie für uns als Personen mit eher bescheidenen Englischkenntnissen überhaupt geeignet sei. Sie sagte, dass die Art der Darstellung schon für sich selbst spräche. Und sie hatte Recht!!!
Sie freute sich über unseren Besuch und wir bekamen tolle Plätze, die ebenerdig zu erreichen waren. Anschließend war sogar im angeschlossenen Theater-Café ein Tisch für uns reserviert und wir hatten die Möglichkeit uns mit Ilya Parenteau persönlich über das Stück und ihr Theater zu unterhalten.

Der Ausflug war ein voller Erfolg und wir können das English Theatre Düsseldorf nur weiterempfehlen und wünschen dem noch recht jungen Theater viele Besucher, damit sie Ihre Liebe zum Theater noch an viele Menschen weitergeben können.

Ingeborg Esters

Interview:
Erfolgsautorin Nele Neuhaus über Multiple Sklerose

Acht Wochen stand der neue Taunuskrimi „Muttertag“ von Nele Neuhaus auf Platz 1 der Spiegel Bestsellerliste. Nele Neuhaus zählt zu den erfolgreichsten und vielgelesenen Krimiautoren Deutschlands. Seit vielen Jahren engagiert sie sich mit ihrer Stiftung und als Schirmherrin für viele soziale Projekte, u.a. auch für die DMSG. So spendete sie zuletzt im November 2018 die Erlöse ihrer Premierenlesung der DMSG Hessen.

Sie bekommen sicherlich viele Anfragen, bestimmte Projekte zu unterstützen. Warum haben Sie sich vor vielen Jahren für die Unterstützung von MS-Erkrankten entschieden?

Seitdem der Mann meiner Schwester vor 15 Jahren an MS erkrankt ist, verfolge ich, wie sich diese heimtückische Krankheit entwickelt, welche Schwierigkeiten und Einschränkungen sie mit sich bringt und was sie nicht nur für den Erkrankten selbst, sondern auch für seine ganze Familie und sein Umfeld bedeutet. Gerade, weil Multiple Sklerose noch weitgehend unerforscht und bis heute nicht heilbar ist, besteht meiner Meinung nach großer Unterstützungsbedarf, um diese Krankheit in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken.

In Ihren Büchern wimmelt es nur so von Personen, von denen viele etwas zu verbergen haben. Was glauben Sie, warum viele MS-Kranke so zurückhaltend mit ihrer Krankheit umgehen und sie oft lange verbergen?

Vielleicht, weil sie es als Makel betrachten in einer Leistungsgesellschaft, in der man überall suggeriert bekommt, dass man fit, schön, jung und gesund sein muss, um etwas zu erreichen. Aber auch Angst vor Benachteiligungen. Ich kann mir vorstellen, dass sie im Job dann unter kritischer Beobachtung und psychischem Druck stehen, ob sie noch leistungsfähig genug sind, anstatt Wege zu suchen, ihre Arbeitskraft so lange wie möglich zu nutzen. Ich persönlich bin davon überzeugt, dass man als Erkrankter sich und anderen Betroffenen am meisten hilft, wenn man offen mit seiner Erkrankung umgeht. Häufig tut es gut, mit anderen über die eigenen Erfahrungen zu sprechen. Und vielleicht erlebt man auch plötzlich Rücksichtnahme und Respekt, wo vorher Unverständnis herrschte.

Können Sie sich vorstellen, dass in einer Ihrer Geschichten einmal ein an MS Erkrankter mitspielt?

Natürlich, warum nicht? Es gibt allein in Deutschland rund 240.000 MS-Erkrankte, und ich kann mir durchaus vorstellen, dass eine meiner Figuren dieses Schicksal teilen könnte.

Sie hatten in der Vergangenheit oft selber mit schweren Erkrankungen zu kämpfen. Was hat Sie dennoch motiviert, weiterzukämpfen? Oder was hat Ihnen besonders gutgetan?

Ich hatte schon in früher Kindheit einen schweren Verkehrsunfall, mit dessen Folgen ich viele Jahre zu kämpfen hatte. Dazu kamen später eine Herzklappenerkrankung und ein Aortenaneurysma, 2012 bekam ich eine Bio-Herzklappe und eine Aortenprothese. Ich muss jeden Tag Kortison nehmen, um die schmerzhaften Auswirkungen eines Weichteil-Rheumatismus ertragen zu können. Außerdem ist meine Wirbelsäule kaputt – Spinalkanalstenosen, Gleitwirbel, Arthrosen. Hin und wieder, wenn die Schmerzen so schlimm sind, dass ich mich kaum noch bewegen kann, hadere ich schon mal, aber nie lange, dazu bin ich nicht der Typ. Ich versuche, immer aus allem das Beste zu machen, selbst aus einer Krankheit. Ich habe gelernt, dass man seine Krankheit annehmen und sie nicht als Feind betrachten sollte, sondern als Botschaft. Offenheit gut tut. Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft mir mehr als Arztbesuche - und nur so habe ich z.B. von der neuartigen Therapie zur Stärkung der autochthonen Rückenmuskulatur erfahren, dank der ich mittlerweile seit einem Dreivierteljahr keine Schmerzmittel mehr brauche. Das Leben ist zu schön und zu kurz, um sich von einer Krankheit unterkriegen zu lassen und auch, wenn es mitunter bitter ist, Einschränkungen akzeptieren zu müssen, so kann ich mich doch immer wieder motivieren, neue Projekte anzufangen.

Ist Ihr Glas eher halbvoll oder halbleer??

Grundsätzlich halbvoll!

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Camilla Altvater
Foto: Felix+Brüggemann

Das Nele Neuhaus Krimirätsel ...

Nele Neuhaus hat ein Exemplar Ihres neuen Krimis „Muttertag“ und ein Hörbuch für unsere Leser gestiftet, die Sie gewinnen können.

Bitte beantworten Sie folgende Frage:

Wie heißen die beiden Kommissare in den Krimis von Nele Neuhaus?

Senden Sie die richtige Antwort bis zum **31. März** an unser OV-Büro (info@dmsg-duesseldorf.de oder per Postkarte) und gewinnen Sie das mit Ihrem Namen signierte Buch oder Hörbuch.

Bitte geben Sie an,
ob Sie lieber das Buch oder das Hörbuch erhalten möchten.

Aus unserem Bücherregal

Buchempfehlungen
von Patricia Kronberg
und Kirsten Oidtmann

Dean Burnett Unser verrücktes Gehirn
C. Bertelsmann Verlag, ISBN 9783570102947, € 17,00

„Wenn du denkst, du denkst, dann
denkst du nur du denkst!“
Spannend, hinter die eigenen Kulissen zu schauen ...

Nino Haratischwili Das achte Leben (Für Brilka)
Ullstein Taschenbuch, ISBN 9783548289274, € 18,00

100 Jahre europäische Geschichte spannend, einfühlsam, lehrreich und unterhaltsam geschrieben. Wer neugierig auf die politische Welt ist, wird begeistert sein. Und bitte nicht von den über 1000 Seiten abhalten lassen, diese Reise durch die Zeit lohnt sich!

Kent Haruf Unsere Seelen bei Nacht
Diogenes Taschenbuch, ISBN 9783257244656 , € 12,00

Die Geschichte über Addie und Louis, beide Anfang 70, ist ein kleines, leises Buch. Und dennoch voller Kraft und Hoffnung, dass uns irgendwann egal sein wird, was andere über uns denken!

Sommerfest 2019 – Save the date!

Unser diesjähriges Sommerfest wird am 13. Juli wieder in der evangelischen Kirchengemeinde Gerresheim (Gustav Adolf Kirche) stattfinden – bitte notieren Sie den Termin schon mal in Ihrem Kalender.
Die Einladung folgt in der nächsten Ausgabe der MS-Post oder Sie schauen einfach in den Veranstaltungskalender auf unserer Internetseite!

MS-Stammtische Hilden und Langenfeld bei der Bergischen Kaffeetafel in Wülfrath

Wir hatten einen wunderbaren Nachmittag im Niederbergischen Museum in Wülfrath!
Von allen Seiten und mit verschiedensten Verkehrsmitteln kamen wir zu einer Bergischen Kaffeetafel im Museum an. Hier trafen wir auch Edith Nowack-Zimmermann vom Stammtisch wieder, die in ihre alte Heimat zurückgezogen ist.
Der lange Tisch für die Kaffeetafel war bereits gedeckt und wir wollten natürlich, hungrig wie wir waren, sofort zugreifen. Aber - wir sollten noch viel lernen über das alte beschwerliche Leben im Bergischen Land.

Und es gab vor allem noch etwas zu feiern: Gisela hatte Geburtstag! Wir sangen gemeinsam ein Lied für sie und schenkten ihr einen Blumenstrauß. An der langen Tafel fühlten wir uns nicht nur wie Teilnehmer an einer Kaffeetafel, sondern auch wie auf einer richtigen Geburtstagsfeier.

Dann ging es los: Es gab Kaffee aus einer Dröppelminna, Waffeln, Zimt und Zucker, Butter, Quark, Weißbrot und Honig. Jetzt waren wir richtig gestärkt und es wurde uns zum Abschluss „ein Klarer“ angeboten. Anschließend zogen wir beschwingt los, das Museum auf eigene Faust zu besichtigen. Da sahen wir alles was wir vorher nur theoretisch über das frühere Leben im Bergischen Land gehört hatten: Kleidung, Möbel (was waren die Betten klein und kurz!), Dröppelminnas jeglicher Art, ein großer Topf in dem Brot aufbewahrt wurde (gebacken wurde nämlich nur alle 14 Tage, da Brot wertvoll war und sorgsam aufbewahrt wurde), Fleisch wurde im einzigen warmen Raum getrocknet und hing sozusagen im „Wohnzimmer“.
Wir hörten viel über das frühere Leben im Bergischen Land und lernten zu schätzen, was wir heute als selbstverständlich ansehen: Heizung, fließendes Wasser, Licht, Maschinen und vieles mehr.
Wir danken dem Team des Niederbergischen Museums für die tolle Bewirtung!

Ingeborg Esters

In dieser netten Runde traf sich die Gruppe letztmalig nach nunmehr 30 Jahren zu einem gemütlichen Nachmittag im Nordpark. Ruth Herr und Marianne Hummen waren die helfenden Hände für die Gruppe Düsseldorf-Reisholz, der sich später dann auch Vennhausen anschloss. Sie verbrachten viele schöne Stunden jeden 2. Dienstag im Monat bei Kaffee und Kuchen, boten in vielerlei Hinsicht Hilfe und erfüllten kleine Wünsche, die die OV gern auch weiterhin erfüllt. Wir sagen an dieser Stelle herzlichen Dank für dieses langjährige Engagement!

Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

22.3. / 14.30-17 Uhr / Workshop: „Ohne Anstrengung zur kräftigen Stimme" / TAZ, Raum 0096, Düsseldorf

30.3. / 11-17 Uhr / Workshop m. P. Kronberg: „Eigentlich bin ich ganz anders..." / Praxis f. Ergotherapie, D'dorf

7.4. / 13 Uhr / Ausstellung „Zu schön, um wahr zu sein" – Das Junge Rheinland / Kunstpalast, Düsseldorf

12. + 13.4. / 10-16 Uhr / Workshop „Wirkungsvoll bewegen mit MS" / Düsseldorf

15.4. / 18-20 Uhr / Arzt-, Patientenseminar: „MS - neue Perspektiven 2019" / Industrie-Club, Düsseldorf

10.,17.,24. + 31.5. / 16-17.30 Uhr / 4-tlg. Workshop „Die Weisheit des Körpers nutzen" / TAZ, Rm. 0096, D'dorf

12.5. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS" / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

15.6. / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: „Mut zur Wut..." / Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

23.6. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS" / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

Malgruppe Lebensspur: Ltg. Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de
Stadtmuseum Düsseldorf, **Donnerstags** jeweils von 10-12 Uhr
Termine: 7. + 21. März / 4. April / 2., 16. + 23. Mai / 6. + 27. Juni 2019 / 4. Juli 2019

Singkreis: Leitung Sanna Meinke, Tel. 0163-2 59 44 18, E-Mail: sanna.meinke@yahoo.de
OV-Beratungsbüro Düsseldorf, jeweils von 15-16.30 Uhr
Termine: 1., 15. + 29. März / 5. + 26. April / 17. + 31. Mai / 14. + 28. Juni / 12. Juli 2019

Vorschau Einladung zu einem Filmabend nach Mettman ins **zweitschönste Kino** Deutschlands

Die nächste MS-Post erscheint im Mai 2019

Impressum Düsseldorfer MS-Post (Erscheinungsweise: 3 Ausgaben im Jahr)
Herausgeber: DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V., Gebäude 14.99 (TAZ), Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf
Telefon: 0211 - 34 34 75, Fax: 0211 - 3 17 95 67, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de, Internet: www.dmsg-duesseldorf.de
Redaktion: Kirsten Oidtmann (verantwortlich), Gisa Berghof
Beiträge dieser Ausgabe: Vorstand und Mitarbeiter der DMSG-OV Düsseldorf u.U.e.V. Für Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser allein die Verantwortung. Die Redaktion behält sich vor, sinnwahrende Kürzungen vorzunehmen.
Gestaltung: Joachim Oszinda, www.grafikonzept.de

Aktuelle Termine, Änderungen und Vorschau finden Sie auch im Netz: dmsg-duesseldorf.de

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband NRW e.V.
Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. e.V.

Sie erreichen uns zu den folgenden Bürozeiten:
Montag von 10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag von 15.00 bis 18.00 Uhr

Unser Büro im TAZ ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die Haltestelle **Christophstraße** erreichen Sie mit folgenden Stadtbahnlinien:
U71 – U73 – U83 sowie 704.

Moorenstraße 5 (Eingang Christophstraße)
Gebäude 14.99, 40225 Düsseldorf
Telefon 0211 - 34 34 75
Fax 0211 - 317 95 67
E-Mail info@dmsg-duesseldorf.de

Spendenkonto:
Bankhaus Lampe KG, Bielefeld
IBAN: DE50 4802 0151 0000 2407 88
BIC: LAMPDEDD
Spenden sind steuerbegünstigt