

# WachtsaM Sein



Das Magazin für Menschen mit und ohne MS.  
Informativ. Lebendig. Achtsam.



////// Ausgabe 2/2021

## Die Themen dieser Ausgabe:

- Selbstwirksamkeit: Ich kann das!
- Rezept: Bunt belegte Focaccia
- Mit Achtsamkeit Stress besser bewältigen
- MS-Mutmacher auf Spotify

## Inhalt

- 04 Selbstwirksamkeit: Ich kann das!
- 06 Das möchte ich noch lernen / Das gibt mir Energie
- 08 Wir sind vier von 1000 Gesichtern
- 10 Rätselseite: Sudoku
- 12 Zwei Minuten Achtsamkeit
- 14 Rätselseite: Wörter bilden
- 16 Mit Achtsamkeit Stress besser bewältigen
- 18 Rezept: Bunt belegte Focaccia
- 20 MS-Mutmacher – jetzt auch auf Spotify
- 22 Frage und Antwort: Wer/was ist vulnerabel?
- 23 Impressum



## Hallo und willkommen zur neuen Ausgabe!

In dieser Ausgabe des Magazins berichten wir über Selbstwirksamkeit und wie Du diese für Dich umsetzen kannst. Dazu haben wir auch eine Liste als Anregung für Dich. Wir stellen Dir außerdem vier der sprichwörtlichen 1000 Gesichter der Multiplen Sklerose vor. Schließlich haben wir noch Impulse für Dich, wie Du Achtsamkeit für Dich in Deinem Alltag integrieren kannst. Und hast Du es schon gehört: MS-Mutmacher gibt es jetzt auch auf Spotify.

Wie gewohnt findest Du im Magazin wieder eine Rezeptseite. Dieses Mal backen wir ein Focaccia-Brot. Es gibt auch wieder Rätsel für Dich, nun verteilt auf zwei Seiten.

Viel Spaß beim Lesen, Entspannen und Rätseln wünscht Dir



Ivonne Weller aus der  
**achtsaMSein**-Redaktion



P.S.:  
Übrigens findest Du diese und die bisher erschienenen Ausgaben unseres Magazins auch auf unserer Website zum Download:  
[www.ms-gateway.de/patienten/aktuelles/ms-magazin](http://www.ms-gateway.de/patienten/aktuelles/ms-magazin)  
oder einfach den QR-Code einscannen.

## Selbstwirksamkeit: Ich kann das!

Kennst Du den Spruch, dass Glaube die sprichwörtlichen Berge versetzen kann? Na klar, wer nicht! Und Du hast bestimmt auch schon selbst erfahren, dass Dir Dinge besser gelingen, wenn Du Dich zuversichtlich ans Werk machst statt Dich mit Selbstzweifeln auszubremsen. Für diese von Optimismus geprägte Zuversichtlichkeit gibt es den Begriff „Selbstwirksamkeit“.

Selbstwirksamkeit definiert sich als die Überzeugung einer Person, schwierige Situationen aus eigenen Kräften und mit eigenen Kompetenzen bewältigen zu können.

Und von solchen Situationen gibt es einige, stimmt's? Gerade mit

einer chronischen Erkrankung wie der MS sind und werden Dir schwierige Situationen begegnen, im Alltag, im Job, beim Arzt – es gibt genug Gelegenheiten.

„Ich kann das!“ – Wie klingt das für Dich? Im schlechten Fall kommt es von dem, der das von sich behauptet, arrogant rüber. Im besten Fall ist es überzeugend und vielleicht sogar positiv ausstrahlend auf andere. Da man meist ja nicht als arrogant erscheinen möchte, ist es gar nicht so einfach, das auszusprechen, oder?

Deshalb: Wenn Du das kannst, was gerade gefragt ist, dann sage es auch. Wenn z. B. im Job ein Projekt Dir besonders zu-

sagt, dann bring Dich mit Deinen Kompetenzen dort ein, weil Du es kannst. Es bedeutet nämlich auch, sein eigenes Licht nicht unter den Scheffel zu stellen. Und wenn Dir etwas gut gelungen ist, darfst Du das Kompliment dafür ganz selbstbewusst annehmen.

Selbst wenn Dir etwas nicht gleich gelingt, steh zu Deinem Fehler. Hast Du schon mal probiert, wie entwaffnend die einfache Wahrheit sein kann? Es hilft auch nicht weiter, die vermeintliche Schuld auf einen anderen abzuladen. Nutze den Fehler zum Lernen. Und beim nächsten Mal kannst Du es besser.

Setze Dir realistische Ziele, um Dich nicht zu frustrieren. Du

musst auch nicht alles alleine meistern können. Sich diese vermeintliche Schwäche einzugehen, erfordert Mut. Suche Dir Unterstützung, wenn es notwendig ist. Lerne z. B. auch, Nein zu sagen.

Und beim Arzt: Wenn Du überzeugt davon bist, was Dein Arzt Dir für die Behandlung Deiner MS rät, dann wird Dir die Umsetzung der Therapie besser gelingen und wird besser wirken, als wenn Du Zweifel daran hast und damit haderst.

Auf der nächsten Seite haben wir Platz für Deine Gedanken, passend zum Thema Selbstwirksamkeit gelassen. Also, frisch ans Werk mit **„Ich kann das!“**





## Wir sind vier von 1000 Gesichtern

Die Multiple Sklerose (MS) ist bekannt als **die Krankheit mit den 1000 Gesichtern**. Damit wird ausgedrückt, dass es die typische MS nicht gibt – jede MS ist individuell und anders.

Je nachdem, in welchem Gebiet des zentralen Nervensystems die Entzündung vorliegt, welches Ausmaß sie annimmt und in welchem Maße sie wieder abklingt, fallen die Symptome und deren Stärken von Patient zu Patient unterschiedlich aus.

In unserer neuen Broschüre „Wir sind vier von 1000 Gesichtern“ möchten wir – wie der Titel schon

verrät – vier von diesen 1000 Gesichtern vorstellen. Lerne Julia, Anna-Lena, Zoé und Nicole kennen und erfahre anhand deren Geschichten, wie ihnen der Umgang mit der MS in besonderen Lebenssituationen gelingt\*.

In der Broschüre stellt sich jede der vier Frauen selbst kurz vor und geht auf die für sich besondere Situation ein.

Julia befasst sich mit der weiteren Familienplanung. Sie möchte gern noch ein zweites Kind haben. Da muss auch die MS-Therapie passen.

Anna-Lena ist noch sehr jung. Sie ist ungeplant schwanger geworden. Das kommt gar nicht so selten vor, wie man vielleicht denkt. Sie entscheidet sich für das Kind, ist aber unsicher bezüglich ihrer angewendeten MS-Therapie.

Zoé hat in ihrer Schwangerschaft keine MS-Therapie angewendet. Direkt in der Stillzeit möchte sie aber wieder eine geeignete Therapie beginnen, um vor einem nächsten MS-Schub möglichst geschützt zu sein.

Nicole arbeitet Teilzeit. Sie ist froh, dass sie auch mit MS weiter arbeiten kann. Die richtige MS-Therapie hilft ihr dabei.



Lerne die vier Frauen in unserer Broschüre näher kennen. Die Broschüre gibt es auf unserer Website als Download oder zum Bestellen. Nutze dazu gern den obenstehenden QR-Code.



\*Aus Datenschutzgründen wurden Namen und Bilder verändert, die Erzählungen basieren auf realen Personen.

## Rätselseite: Sudoku

Hier sind wie gewohnt Sudoku-Rätsel für den Pausenvertreib. Wie immer gilt: Die Buchstaben A bis I sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jeder Buchstabe genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagerecht und einmal senkrecht befinden soll(te).

A		D		H	B			E
				E	G	C		
		G	F	C	D		A	
G	E	A	C	I		B		
F	I	B				H	C	
					F			A
	H	I	D	F				B
B			H	G				
D		E		A				I

Und auf dieser Seite wird es etwas schwieriger, aber nun wieder wie gewohnt mit Zahlen. Hier gilt: Die Zahlen von 1 bis 9 sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jede Zahl genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagerecht und einmal senkrecht befinden soll(te).

Viel Spaß beim Rätseln!

P.S.: Die Auflösung gibt es auf Seite 23.

				3	8		6	
1								
	6		1	2				
4								8
					4	7		
		2	7	1				
	4	6	9			5	8	3
3	8	7			6		2	
	1		2					



*Zwei Minuten Achtsamkeit:  
Schau Dir das Bild ganz in  
Ruhe an und halte kurz inne.*

Siehst Du in der rechten Bildecke den Weg? Wo mag dieser Dich hinführen? Hier ist es gerade menschenleer. Kannst Du die Stille hören? Stell Dir vor, wie die Blätter der Bäume leise rauschen, wenn ein leichter Wind weht. Im Schutz der Bäume haben sich Vögel versteckt und

zwitschern hier. Es ist auch noch nicht zu heiß, genau richtig für einen Spaziergang. Gehst Du noch ein Stück weiter den Weg entlang? Genieße noch einen Moment diese Atmosphäre, bevor Du wieder im Alltag auftauchst.

## Rätselseite: Wörter bilden

Hier ist eine weitere Rätselseite. Gesucht werden Wörter mit den vorgegebenen Vorsilben bzw. Endungen. Wie viele findest Du?



**ver-**

**ent-**

**-los**

**-isch**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Mit Achtsamkeit Stress besser bewältigen

Schwierige Zeiten (und damit ist jetzt nicht nur die Zeit mit dem großen „C“ gemeint) sind wohl für jeden herausfordernd. Einer kann besser damit umgehen, der andere eher weniger. Stress pur!

Unter Stress können wir nicht mehr klar denken. Das schränkt zusätzlich die Wahrnehmung ein. Für Fakten ist man in solchen Situationen auch nicht mehr empfänglich. Außerdem können Informationen dann nicht mehr gut bewertet werden. Das klingt nach keiner guten Kombination.

Stress ist – und das weißt Du sicherlich schon – auch nicht förderlich, wenn Du an MS erkrankt bist.

Stress kann ansteckend sein. Das hast Du bestimmt auch schon erlebt: Im Supermarkt ist plötzlich ein Warenregal leerer als üblich, die anderen Kunden kaufen einen bestimmten Artikel, als würde morgen die Welt untergehen. Hamsterkäufer. Ob Du willst oder nicht: der Impuls, es ihnen gleich zu tun, ist da. Wir reagieren auf Reize.

Wie wir auf Reize reagieren, das können wir üben. Im Alltag geht das mit Achtsamkeitsübungen.

Dazu eine kleine Anleitung, die Du im Alltag einfach umsetzen kannst:

### Drei Atemzüge lang:

- ☞ Lenke die Aufmerksamkeit auf Deinen Atem
- ☞ Entspanne den Körper
- ☞ Frage Dich, was jetzt wirklich wichtig ist

### Zwei-Minuten-Übung:

Sitze bequem und aufrecht auf einem Stuhl. Beobachte, wie es Dir geht, **ohne es zu bewerten**:

Beobachte

- ☞ Deine Gedanken
- ☞ Deine Gefühle
- ☞ Deine körperlichen Empfindungen
- ☞ Deinen Atem

Nimm Dir vor, dem Rest des Tages achtsam zu begegnen.



Mit Achtsamkeit kannst Du Dich auch in Stresssituationen entspannen und zur inneren Ruhe zurückfinden. Du kannst Deinen Körper wahrnehmen und Deine Emotionen spüren. Probiere es einfach aus.

Wenn Du schon etwas geübter bist, kannst Du es auch mit einer achtsamen Pause probieren. Für diese praktische Übung brauchst Du nur zwei Minuten.

In den meisten Situationen sind solche Achtsamkeitsübungen hilfreich und können problemlos durchgeführt werden. Wenn Du Dich dabei allerdings unwohl fühlen solltest, dann unterbrich die Übung.

Wenn Du das Thema rund um die Achtsamkeitsübungen vertiefen möchtest, empfehlen wir Dir den Besuch eines entsprechenden Kurses.

## Rezept: Bunt belegte Focaccia

Heute gibt es ein Rezept für eine Focaccia. Ja, wir backen wieder.

Ausnahmsweise verwenden wir Roggenmehl für diese Focaccia, nicht wie sonst üblich Weizenmehl. Und beim Belag kannst Du Deiner Fantasie freien Lauf lassen. Wir finden: Je bunter, desto besser.

Vermische zuerst das gesiebte Mehl mit der Trockenhefe, dem Salz und den Zucker. Füge dann das lauwarme Wasser hinzu. Knete alles – am besten mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer – für ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig. Dann lässt Du den Hefeteig abgedeckt für ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Er sollte dabei deutlich an Volumen zulegen.

### Zutaten für das Fladenbrot:

- 500 g Roggenmehl
- 1 Tüte Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz und Kräuter, je nach Geschmack
- buntes Gemüse als Belag



Nutze die Ruhezeit des Teiges, um den Belag vorzubereiten. Vermische dazu das Olivenöl mit den gepressten Knoblauchzehen, Salz und Kräutern – je nach Geschmack.

Und nun das bunte Gemüse: Wir nehmen bunte Tomaten und Paprikaschoten sowie ein paar Oliven. Nutze die Farbvielfalt für ein schönes Motiv auf der Focaccia. Wir haben uns für ein Blumenmotiv entschieden. In der grünen Paprika meinen wir sogar, ein Kleeblatt zu erkennen. Schneide das Gemüse zurecht.

Zurück zum Teig: Knete ihn vor dem Ausrollen noch einmal kurz durch. Dann rollst Du ihn aus, ca. 2 cm hoch. Ab damit auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Bestreiche den ausgerollten Teig mit dem gewürzten Olivenöl und belege ihn.

Gebacken wird das Fladenbrot im vorgeheizten Backofen, bei ca. 220 Grad Ober-/Unterhitze (oder 200 Grad Umluft).

Dazu passen Dips und Salat, wie Du magst! Guten Appetit!



## MS-Mutmacher – jetzt auch auf Spotify

Kennst Du das, dass mit Musik (fast) alles besser ist bzw. besser geht? So kannst Du gut in den Tag starten, abends zur Ruhe kommen oder auch einfach mal Deiner aktuellen Stimmung freien Lauf lassen. Außerdem weckt Musik viele Erinnerungen und transportiert Emotionen. So geht es uns jedenfalls!

Deshalb gibt es MS-Mutmacher seit kurzem auch auf Spotify.

Falls Du Spotify noch nicht kennst: Es handelt sich um einen Musik-Streaming-Dienst, der online zur Verfügung steht. Es gibt auch entsprechende Apps von Spotify für Dein Smartphone.

Du kannst Spotify kostenfrei nutzen, nachdem Du Dir dort einen Account angelegt hast. Außerdem kannst Du den Dienst auch werbefrei nutzen, wenn Du Dich für ein Abonnement entscheiden solltest – ganz wie Du magst.



Auf Spotify kannst Du Dir u. a. nach Lust, Laune und Stimmung eigene Musiklisten zusammenstellen. Wir stellen unsere Musiklisten mit Dir, mit Euch, mit der MS-Community zusammen. Und wie könnte es anders sein: Wir sind mit einer „Mutmacher“-Playlist gestartet! Dabei entdeckten auch wir Songs, die wir noch nicht kannten.

Was uns besonders gut gefällt: Die Titelvünsche für unsere Playlists, die wir von Euch erhalten, sind so bunt! Das erinnert uns sehr an die sprichwörtlichen 1000 Gesichter der MS. So vielfältig wie die MS, so sind auch Eure Musikfavoriten.

Du findest unseren MS-Mutmacher-Account auf Spotify am einfachsten, wenn Du den QR-

Code hier oben einscannst. Oder Du suchst auf Spotify nach „MS-Mutmacher“.

Wir wollen regelmäßig weitere Playlists zusammenstellen und werden dazu auf unseren MS-Mutmacher-Kanälen auf Facebook und Instagram aufrufen. Also, mach einfach mit, dann ist auch Dein Song auf einer unserer Listen. Wir freuen uns schon jetzt auf Deine Vorschläge!

Und nun: schalte ein, höre rein. Bestimmt entdeckst auch Du dabei Songs, die Du noch nie oder schon lange nicht mehr gehört hast. Sei gespannt! Und TANZ, wenn Du magst. Oder SING laut mit!

## Frage und Antwort: Was/wer ist vulnerabel?

Unsere Sprache verändert sich im Laufe der Zeit. Das ist Dir bestimmt auch schon aufgefallen. Es kommen immer mal wieder neue Wörter hinzu, die erst ungewohnt klingen und dann immer öfter gehört und gesprochen werden.

So geht es uns mit dem Wort „vulnerabel“. Das ist kein neuer Begriff. In der Medizin und anderen Wissenschaften wird er schon deutlich länger verwendet. Nun begegnet er uns aber auch immer öfter in den Nachrichten. Z. B. wurden im Zuge der Impfungen gegen das Corona-Virus Gruppen von Menschen als vulnerabel bezeichnet. Doch was ist damit gemeint?

Abgeleitet wird vulnerabel (bzw. die Vulnerabilität) laut Wikipedia von lateinisch vulnus „Wunde“ bzw. vulnerare „verwunden“. Am ehesten lässt sich der Begriff mit „verletzlich“, „verwundbar“ oder auch „anfällig“ übersetzen.

Es geht also in diesem Zusammenhang um Menschen, die aufgrund ihrer Verletzlichkeit, (z. B. durch Vorerkrankungen, besondere Umstände wie einer Schwangerschaft, ihres Alters oder anderen Einschränkungen) besonders zu schützen und/oder zu berücksichtigen sind.

Ist Dir der Begriff auch schon öfter begegnet?



## Impressum

**achtsamSein** – Das Magazin für Menschen mit und ohne MS  
3. Jahrgang, Ausgabe 2/2021;  
Artikel-Nr.: 87841006

### Herausgeber und Redaktionsanschrift:

Bayer Vital GmbH, Patientenkommunikation Neurologie,  
Gebäude K56, 51366 Leverkusen

Online: [www.ms-gateway.de](http://www.ms-gateway.de); E-Mail: [mutmachergosocial@bayer.com](mailto:mutmachergosocial@bayer.com)

Instagram: @msmutmacher; Facebook: MSmutmacher

Druck: HH Print Management Deutschland GmbH · [hhglobal.com](http://hhglobal.com)

### Weitere Informationen zum Thema Multiple Sklerose gibt es beim:

BETAPLUS-Serviceteam\*

Telefon: 0800/2 38 23 37

E-Mail: [serviceteam@betaplus.net](mailto:serviceteam@betaplus.net)

Post: Groner Landstr. 3, 37073 Göttingen

\*Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer.



Hier ist die Auflösung der Sudoku-Rätsel (s. S. 10 und 11):

A	C	D	I	H	B	G	F	E
I	F	H	A	E	G	C	B	D
E	B	G	F	C	D	I	A	H
G	E	A	C	I	H	B	D	F
F	I	B	E	D	A	H	C	G
H	D	C	G	B	F	E	I	A
C	H	I	D	F	E	A	G	B
B	A	F	H	G	I	D	E	C
D	G	E	B	A	C	F	H	I

7	2	9	5	3	8	4	6	1
1	3	8	6	4	7	2	9	5
5	6	4	1	2	9	8	3	7
4	7	1	3	6	2	9	5	8
6	5	3	8	9	4	7	1	2
8	9	2	7	1	5	3	4	6
2	4	6	9	7	1	5	8	3
3	8	7	4	5	6	1	2	9
9	1	5	2	8	3	6	7	4



Mit MUT und  
der richtigen  
MUSIK tanzt  
es sich besser.

MS-Mutmacher jetzt  
auf Spotify!