

Für ein mildes Lächeln

Achtsamkeit und Meditation bei MS – Wellness oder auch wirksame Therapie?

Vortrag beim DMSG Forum, Hamburg, 24.06.2017

von

Susann Hauschildt, freiberuflicher Coach und Trainer, seit 2000 an MS erkrankt

Leben mit MS

Das Wichtigste ist auf sich zu hören und auszuprobieren was einem guttut. Schulmedizin, Osteopathie, Physiotherapie, Psychotherapie etc., ist „Arbeit“ von Dritten. Doch ist es auch wichtig, dass wir uns eigenverantwortlich und eigeninitiativ um unseren Körper und Seele kümmern z.B. mit Reiki, Ernährung, MBSR Achtsamkeitsübungen, Progressiver Muskelentspannung, Atemtechniken, Meditation.

Meditation

Wir wählen bewusst den Zustand der Entspannung, der Regeneration. Unser Gehirn ist bereit neue Informationen aufzunehmen und neue Nervenzellen bauen sich auf.

Warum kann sie mich unterstützen?

Beispiele

- Wir können unsere innere Ruhe finden
- Wir können Schmerzen lindern und beeinflussen
- Wir können unsere Konzentration stärken und damit evtl. unsere kognitiven Fähigkeiten
- Wir können wieder tiefer schlafen und uns besser regenerieren
- Evtl. können wir unsere Bewegungsfähigkeit beeinflussen

Es ist mittlerweile bewiesen, dass Meditationen – Gedanken – Veränderungen im Gehirn bewirken und die gesamte Regulation beeinflussen.

Achtsamkeit und Milde

Achtsamkeit, d.h. auf sich zu hören, ist ein sehr guter Weg.

Doch ich glaube – und habe erfahren – dass Milde mindestens ebenso wichtig ist.

In der Zeit, in der du haderst, wirst du nichts verändern, sondern nur, wenn du JETZT mit dir milde bist. Wenn du jetzt loslässt und dadurch z.B. meditieren kannst.

Jetzt im Jetzt bist.

Diese Milde ist so wichtig.

Sie ist es, die es uns erst ermöglicht nicht mehr nach hinten zu schauen, was wir eh nicht mehr ändern können. Du kannst dich noch so viel ärgern und beschimpfen, es wird nichts ändern... Erst wenn Du milde bist, kannst Du Dir verzeihen, loslassen und Dich gut fühlen.

Denn etwas ändern werden das gute Gefühl zu uns und die guten Gedanken an uns und unseren Körper

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt und Bedarf bei Verwendung und Vervielfältigung in jeder Form, auch auszugsweise, der Zustimmung der Autorin.

Literaturhinweise

Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit

Grossman P, Steiner C:

Konzentration auf den Augenblick verbessert Lebensqualität bei Multiple Sclerosis.

Ärztliche Praxis: Neurologie Psychiatrie 2011; 6: : 8-11.

Grossman P, Kappos L, Gensicke H, D'Souza M, Mohr DC, Penner IK, Steiner C

MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: a randomized trial.

Neurology 2010; 75: 1141-9.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3463050/> (“Basler Studie”)

T. Matsushita, L. Madireddy, T. Sprenger, P. Khankhanian, S. Magon, Y. Naegelin, E. Caverzasi, R. L. P. Lindberg, L. Kappos, S. L. Hauser, J. R. Oksenberg, R. Henry, D. Pelletier, S. E. Baranzini

Genetic associations with brain cortical thickness in multiple sclerosis

Genes Brain Behav. 2015 February ; 14(2): 217–227

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4857705/>

Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H.

Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15256293>

Rinske A. Gotink, Paula Chu, Jan J. V. Busschbach, Herbert Benson, Gregory L. Fricchione, M. G. Myriam Hunink

Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0124344>

Abhandlung und Anleitung zur Meditation

Jack Kornfield

<https://jackkornfield.com>

Marie Mannschatz

<http://www.mariemannschatz.de>

Christoph André

[https://de.wikipedia.org/wiki/Christophe André](https://de.wikipedia.org/wiki/Christophe_Andr%C3%A9)