

Heike Führ

**MULTIPLE  
ARTS:  
DAS BUCH ZUM  
MS-BLOG**

Warum man auch mit MS glücklich sein kann

**Heike Führ** wurde 1962 in Mainz geboren, hat zwei erwachsene Kinder und drei Enkel. Seit gut acht Jahren lebt Seelenhund Smiley bei ihr.

Sie ist seit 1994 an Multiple Sklerose erkrankt und führt zur Information darüber einen Blog, sowie eine gleichnamige sehr lebendig laufende Facebook-Seite MULTIPLE ARTS. Sie ist mittlerweile eine sehr erfahrene, routinierte und erfolgreiche Bloggerin und arbeitet für mehrere Projekte.

Als Autorin hat sie bereits 20 MS-Begleitbücher, zwei Kinderbücher und beispielsweise ein „Glücks-Buch“ und ein „Freundschafts-Buch“, sowie Kochbücher, u.a. „LOW CARB für UNTERWEGS“ geschrieben.

Heike Führ ist ausgebildete Erzieherin mit vielen pädagogischen und psychologischen Fort- und Weiterbildungen mit dem Schwerpunkt „Pädagogische Psychologie“. Sie belegte auch mehrere Kurse für „Yoga mit Kindern“. Diese intensive Zeit und ihr pädagogisches Wissen prägen auch ihr Schreiben.

Seit mehr als vier Jahren nimmt sie täglich CBD-Öl ein und da sie so begeistert von der Wirksamkeit ist, informiert sie ausführlich auf ihrem Blog darüber.

<http://multiple-arts.com/>

# **INHALTSVERZEICHNIS**

## **VORWORT**

**Wie ich meine MS verarbeite**

## **EINLEITUNG**

Wie alles begann

## **ALLGEMEINES**

**DER SCHEIN TRÜGT**

**FATIGUE**

**CHRONISCH KRANK**

**WOHLTUENDES**

**WIR SIND STARK!**

**Das liebe GEDÄCHTNIS**

**FREUNDSCHAFT**

**CBD/HANF**

**LOW CARB**

**Schlusswort**

**DANKE**

**Bücher**

SCHWINDEL

\*Doppel-Bilder\*

\*stolpern\*

\*kribbeln\*

SCHMERZEN

taube Gliedmaßen

**MS**

MERK-FÄHIGKEIT

KOPFSCHMERZEN

**nervt!!!**

FATIGUE

Gleichgewichtsprobleme

SEH-Störungen

Inkontinenz

Erschöpfung

Feinmotorik

\*kraftlos\*

\*laufen\*

\*hinfallen\*

\*müde\*

SPRACH-Störungen

KONZENTRATIONS-Störungen

SCHLAF-Störungen

KOORDINATION

BLEI-schwere Beine

\*alles fällt aus der Hand\*

@MULTIPLE-ARTS.com

## VORWORT

Liebe Leser,  
liebe Follower von „MULTIPLE ARTS, meinem MS-Blog für Betroffene, Angehörige und chronisch Kranke!

Ich wähle in diesem Buch auch die eher lockere Ansprache „Ihr“, da das im Blogger-Genre so üblich ist und wir uns alle duzen.

Schon oft wurde ich gefragt, ob ich nicht mal meine wichtigsten und erfolgreichsten Blog-Beiträge zu einem Buch zusammenfassen könnte - wie gewohnt auch mit Grafiken.

In diesem Buch steht nicht so sehr die fachliche Info im Vordergrund (auf den letzten Seiten findet Ihr eine Liste meiner anderen Bücher, die zum Teil fachspezifisch, informativ und speziell auf die MS zugeschnitten sind), sondern es geht um meine Texte, die ich auf meinem Blog veröffentlicht habe. Diese sind teilweise sehr emotional verfasst, da ich sie oft inmitten eines Sturmes schreibe. Das wiederum hat den Vorteil für alle Betroffenen, dass sie sich verstanden und angenommen fühlen (was sehr sehr wichtig ist) und für Angehörige, dass sie verstehen können, wie wir uns mit den jeweiligen Symptomen FÜHLEN. Denn das Begreifen, umfassend und verstehend, ist wichtig, um uns und unsere Symptome besser erfassen und ergründen zu können.

Ich sortiere die Beiträge hier: nicht nach Datum, sondern in inhaltlichen Zusammenhängen. In manchen meiner Bücher findet Ihr die Texte eventuell auch, da ich sie je nach Thema gerne als Verdeutlichung anbringe. Wer meinen Blog regelmäßig verfolgt, wird einige Beiträge vielleicht

wiedererkennen - aber ich füge hier auch nicht veröffentlichte Artikel an. Des Weiteren lasse ich die Texte/Geschichten im Kapitel „Allgemeines“ ohne Zusammenhang hintereinanderstehen. Denn im Leben hat man auch nicht nur gute oder schlechte Tage, sondern es kann variieren: von Minute zu Minute, Stunde um Stunde und auch tageweise. Meine Emotionen, mein Erleben und mein MS-Leben sind auch völlig unterschiedlich. Mal fühle ich mich super glücklich, mal wieder am Boden zerstört und das möchte ich mit meinen Texten aufzeigen.

Auch meine Grafiken gibt es hier zu sehen - allerdings in „schwarz/weiß“, da das Buch sonst zu teuer werden würde. Wer sie im Original sehen möchte, kann sich auf meiner Facebook-Seite umschaun - dort sind bereits über 12.000 Grafiken zu sehen. Auch wer nicht selbst bei Facebook angemeldet ist, kann auf solch einer offiziellen Seite stöbern!

Außerdem versehe ich die Blogartikel mit einem Link, sodass Ihr auch direkt auf dem Blog nach diesem und ähnlichen Beiträgen suchen könnt.

Damit das Buch noch in der Hand zu halten ist und nicht ein paar Tonnen wiegt, musste ich meine zig Blog-Beiträge sehr stark aussortieren. Ich habe bewusst auch ältere Artikel ausgewählt, da man an sie nicht mehr so schnell herankommt. Auch habe ich die lockere „Form“ der Blog-Beiträge so gelassen - es ist ja das Buch zum Blog! ;)

Es wird Euch außerdem auffallen, dass meine älteren Texte deutlich dramatischer sind, als die jüngeren. Das liegt daran, dass es mir kräftemäßig und energietechnisch damals auch deutlich schlechter ging als heute. Das lag einerseits an Medikamenten und meiner damaligen Lebenssituation (auch noch nicht verrentet), als auch daran, dass ich seit 2017 CBD / Hanf einnehme und mir dies zu

einer völlig neuen Lebensqualität verholfen hat. Deshalb widme ich dem Cannabidiol auch ein kleines Kapitel.

Mittlerweile habe ich deutlich weniger Fatigue, kann meine Pausen besser einhalten und schöpfe somit mehr Kraft, sodass die heutigen Artikel selten noch die dramatische Wucht haben, wie sie noch vor ein paar Jahren geschrieben waren. Aber beides gehört zu meinem Leben - ich musste durch sehr tiefe Täler gehen und wäre ansonsten vielleicht auch nicht da, wo ich heute stehe. Deshalb sind sie auch im Buch enthalten. Da ich nach Themen sortiere, können alle unterschiedlichen Emotionen auch - wie im echten Leben - nah beieinander liegen! ;)

Liebe Grüße,

Heike

Und noch ein paar Worte vorneweg, da ich so oft gefragt werde, wie ich meinen Alltag schaffe und warum ich so zufrieden bin:

## **Wie ich meine MS verarbeite**

**... wie ich heute, nach über 27 Jahren MS behaupten kann, dass ich trotz MS glücklich bin!**

Sind wir ehrlich: zu Beginn der Diagnose ist es einfach nur ein Schock! Je nach Lebenssituation, sozialer Einbettung und eigenem Gemüt verkraftet man die Diagnose schneller oder langsamer.

Ich habe das Glück, von Grund auf optimistisch zu sein und schon meine Eltern brachten mir bei, dass es immer sinnvoll ist, das Beste aus allem zu machen und immer auch etwas Positives zu sehen – ohne dabei die Realität aus den Augen zu verlieren. Dies half mir dann auch nach meiner Diagnosestellung, die mich als junge Mutter mit 32 Jahren traf. Wir hatten zwei kleine Kinder und die schlimmste Angst war von Anfang an, dass ich meine Kinder nicht mehr versorgen könne oder sie schlicht und ergreifend nicht mehr sehen könne, da ich ja mit dem ersten Schub ein blindes und gelähmtes linkes Auge beschert bekam (was sich zum Glück zurückbildete).

Der Wille, wieder ganz für meine Kinder, meinen damaligen Mann, meine Familie und Freunde da zu sein, das Leben wieder in „vollen Zügen“ genießen zu vermögen, dies half mir, meinen Weg aus dem Dschungel herauszufinden.

Aber, und das ist mir wichtig zu erwähnen: Meine Symptome bildeten sich damals alle wieder zurück und ich hatte 13 Jahre lang keinen spürbaren Schub mehr. Mit solch einem milden Verlauf schafft man es auch schneller und eher, wieder in sein Leben einzusteigen. Schwerere Verläufe haben oft auch schwerere Anpassungsmöglichkeiten. Trotzdem kenne ich einige schwerstbetroffene

pflegebedürftige MS`ler von denen ich ebenfalls gehört habe, dass sie ihr Leben genießen.

## **Anpassung oder Status Quo**

- **Anpassung oder Status Quo ist hier das Zauberwort: sich einer Situation anpassen zu können, ohne sich selbst, seine Wertschätzungen und Ideale aufzugeben, das ist die bestmögliche Anpassung an ein Leben mit einer chronischen Erkrankung.**

Resilienz wäre der Fachbegriff und dazu habe ich schon unzählige Artikel verfasst, die sich auf meinem Blog unter der Suchfunktion finden lassen.

## **Resilienz-LINKS:**

- <https://multiple-arts.com/resilienz-krankheitsbewaltigung-bei-ms/>
- <http://multiple-arts.com/resilienz-wir-chronisch-kranken-sind-gut/>
- <http://multiple-arts.com/resilienz-die-fahigkeit-krisen-zu-uberwinden/>
- <http://multiple-arts.com/wie-selbstverstaendlich-wir-die-ms-in-unseren-alltag-integrieren-wir-sind-stark/>

Wenn man resilient ist, kann man der Krankheit ebenbürtig begegnen und ihr ohne zu kämpfen (was enorme Energie kosten würde), die Stirn bieten!

Das Checken des aktuellen Status Quo hilft uns dabei: wenn wir eine Bestandsaufnahme von unserem momentanen Zustand machen und ihn als den heutigen Status Quo annehmen und uns diesem sinnvoll anpassen, dann haben wir gleich weniger Last und Leid, weil wir lernen, uns auf das zu konzentrieren, was noch **möglich** ist. Beispielsweise würde man einem Blinden niemals ein

normales Buch in die Hand drücken – so müssen auch wir uns nicht haltlos überfordern, wenn wir beispielsweise nicht lange stehen können: dann setzen wir uns eben hin und suchen nach guten Möglichkeiten, dies umzusetzen. Wer kaum noch laufen kann, wird sich bei keinem Marathon anmelden und so könnte man die Liste ewig fortsetzen. Das heißt einfach übersetzt, dass wir lernen dürfen, uns dem jeweiligen Zustand anzupassen, ohne ein Drama daraus zu machen. Wenn mir die Schriftgröße auf dem Smartphone zu klein ist, stelle ich sie auf „groß“ ein, wenn eine Fatigue aufkommt, lege ich mich (möglichst) hin, wenn ich einen schlechten Tag habe, bleibe ich vermutlich Zuhause und so weiter.

Dazu gehört eine große Portion Selbst-Reflektion. Aber das kann man lernen und dazu habe ich auch schon viel in meinen Büchern geschrieben.

- **Wichtig ist, dass man sich niemals minderwertig empfindet, weil man chronisch krank ist! Wir sind WERTVOLL! Und zwar genauso wertvoll wie jeder andere Mensch auch.**

### **Positivität als Ressource**

Außerdem ist es ratsam, sich insgesamt mehr auf das Positive, als auf die eigenen Schwächen oder Defizite zu fokussieren. Wenn man seine Stärken schätzen lernt, kann man sich auch irgendwann auf sie verlassen und sie als wundervolle Ressource einsetzen. Es ist schöner zu erzählen, was man alles kann und welche Begabungen man hat, als nur das Negative aufzuzählen. Somit beachtet man nämlich mehr die positiven Dinge und dies nimmt Last ab. Man kann die Last (Schwächen und Defizite) sozusagen über Bord werfen, da sie uninteressant sind. Wichtig sind unsere Fähigkeiten, Kräfte, Neigungen sowie unsere Charakterstärke, Gelassenheit und zuversichtliche Haltung.

Dazu gehört auch, dass man sich selbst wichtig genug nimmt (Selbstbewusstsein, Selbstliebe) und sich somit den Raum gibt, der einem zusteht. So kann man nämlich auch lernen, Nein zu sagen oder sich sinnvoll und liebevoll abzugrenzen.

Oft ist es eine Notwendigkeit um uns, unsere Erkrankung und unser ICH zu schützen, wenn man - anstatt dem Ja, das schon vorwitzig über die Lippen kommt und ein grummeliges Bauchgefühl beschert - ein klares Nein ausspricht. Dazu gehört auch, vielleicht eine Einladung abzusagen oder sie anders zu planen, auch mal nichts ans Telefon zu gehen und sich den Luxus des Rückzugs zu gestatten oder auch zu anderen Situationen Abgrenzung zu üben.

Das kommt beim Gegenüber (vor allem anfangs) sicher ab und an nicht gut an - aber auch darüber kann man reden und die eigene Situation erklären. Unsere liebevolle Abgrenzung gehört uns, die Reaktion darauf bleibt am Besten beim Gegenüber.

Natürlich ist es auch sinnvoll zu lernen, seine Ängste zu überwinden. Das schafft man nicht immer alleine, aber mit Hilfe einer Psychotherapie beispielsweise ist man auf einem guten Weg! Die Angst vor der Unkalkulierbarkeit, die unsere Erkrankung nun mal ausmacht, darf niemals dominieren. Es ist sinnlos, sich schon morgens beim Aufwachen Gedanken über die MS zu machen. Das tat ich anfangs auch, aber es führt nirgends hin, sondern es macht noch kranker, noch unsicherer und hilfloser. Wir dürfen ein gesundes Vertrauen in uns, unseren Körper und unseren Geist entwickeln. Sollte es zu Rückschlägen kommen, dann handelt man dann dementsprechend und stellt den Status Quo wieder auf den neuen Zustand ein. Gerade MS ist dafür bekannt, dass sie unter Stress gerne mal aufmüpft und diese Gelegenheit wollen wir ihr erst gar nicht bieten, in dem wir vor lauter Sorge noch dazu unser Immunsystem schwächen.

Es ist ratsam und überaus wirksam, wenn man lernt, mehr im Hier&Jetzt zu leben, mehr den Augenblick zu genießen und sich im momentanen Augenblick niederzulassen.

Ebenso muss man raus aus dem Gedankenkarussell.

(<http://multiple-arts.com/wie-entkomme-ich-der-grubelfalle/>)

Man muss raus aus den sich überschlagenden Fragen, die eher noch Verwirrung schaffen. Sich dann auf das Schöne zu besinnen, ist produktiver und gesünder.

Das heißt, wenn wir mehr Eigenverantwortung für uns selbst übernehmen, besser reflektieren und mehr für uns selbst sorgen – dann sind wir auf einem guten Weg zur Akzeptanz der Erkrankung und kommen besser mit uns selbst in Einklang und in eine angenehmere Balance.

Dass das nicht von heute auf morgen passieren kann ist klar. Ich habe auch einige Jahre dazu gebraucht, mich so anzunehmen, wie ich bin und „trotz“ MS wirklich glücklich zu sein. Mit Geduld – vor allem sich selbst gegenüber – und mit Positivität schaffen wir uns eine Grundlage zum Glücklichein und **empfinden eventuelle Rückschläge dann auch nicht mehr als so hart, weil wir WISSEN, dass wir die neue Situation schaffen WERDEN. Weil wir es können, weil wir es erlebt haben!!!**

# RESILIENZ

= Widerstandsfähigkeit

... und die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

= im weitesten Sinne

## Krankheitsbewältigung



Und Emmy Werner sagt zur Resilienz:

"Nicht unverletzbar,  
aber unbesiegbar."



[Multiple-artS.com](http://Multiple-artS.com)



## **Wie alles begann**

Zu meinem 50. Geburtstag veranstaltete ich eine große Party mit Live-Musik. Mir war das damals sehr wichtig, da ich auf Grund meiner damals noch sehr ausgeprägten Fatigue viele Freunde nicht mehr regelmäßig sehen konnte und einige Kontakte einfach brachlagen. Mir war es ein Bedürfnis, mal alle Freunde um mich herum zu versammeln. Noch dazu hatte die Band meines (mittlerweile leider verstorbenen) Mannes wieder ein kleines Comeback, sodass ich bei einem ihrer Auftritte spontan beschloss, eine Party mit „Jerry and the T-Birds“ zu feiern. Schnell war ein Saal angemietet und die Vorbereitungen konnten losgehen.

Die Party verlief absolut so wie ich mir das vorgestellt und gewünscht hatte – ich war wirklich beseelt.

Ich wollte an diesem Tag auch eine besondere Rede halten. Es war mir ein Bedürfnis, offen über meine MS und die damit verbundenen Einschränkungen/Beeinträchtigungen zu sprechen. Erstens wollte ich eine Brücke schlagen – in der Form, dass ich OFFEN mit der MS umgehe und mir ebenso auch diesbezüglich Offenheit meiner Freunde gewünscht habe und zweitens wollte ich aufklären. Das alles zu verpacken war eine große Aufgabe und ich war sehr gespannt, wie es ankommen würde.

Als der Zeitpunkt kam, ging ich auf die Bühne (das war mit den Musikern entsprechend abgesprochen), nahm das Mikro und legte los. Unter anderem bedankte ich mich auch bei meinem Mann für sein „Zu-Mir-Stehen“, sowie bei meiner engen Familie - es entstand also auch eine emotionale Atmosphäre.

Im Prinzip hielt meine „MS“ die Rede - ich sprach von ihr aus.

Ich bekam tobenden Applaus und war völlig ergriffen. Ich hatte wirklich vorher Angst, dass es alle „doof“ finden würden, dass meine MS eine Rede hält, sich überrumpelt fühlen oder auch peinlich berührt fühlen würden. Aber das Gegenteil war der Fall und das hat mich im positiven Sinne umgehauen! :)

Leider habe ich die Rede nicht mehr, sonst hätte ich sie Euch hier hineingestellt.

Als ich (mit Hilfe eines lieben Freundes, der meine Not und wackeligen Beine erkannte) die Treppe der Bühne verlies, sprachen mich die Leute begeistert an, umarmten mich und es wurden sogar ein paar Tränchen verdrückt.

Ein Freund kam dann in Ruhe auf mich zu und sagte: „Das war sooo toll, Du musst Deine Worte hinaus in die Welt schicken. Ich biete Dir an, einen Blog für Dich einzurichten und zu designen!“. Ich war baff, wirklich baff und erst einmal überfordert. Hatte ich doch gehört, einen Blog zu pflegen wäre so kompliziert.... und: würde es überhaupt jemanden interessieren, was ich zu sagen habe???

Ich war ja noch nicht einmal auf Facebook angemeldet - also ziemlich fremd in den sozialen Medien.

Irgendwann in der Zeit nach der Party, trafen wir uns mit diesem Freund (J.) und das Thema kam wieder auf den Blog. Ich hatte mittlerweile viel gegoogelt und mich damit auseinandergesetzt und sogar schon in etwa ein Design für mich erdacht. Dann ging alles ganz schnell! J. machte sich an die Arbeit, erstellte den Blog „MULTIPLE ARTS“ und wir besprachen in enger Zusammenarbeit das Design, die

Aufmachung und so weiter. Als alles fertig war, kam er zu uns nach Hause und gab mir eine „Schulung“: wie man einen Blog bearbeitet, Texte und Grafiken hineinstellt und und und! Für mich war das so neu und aufregend – ich dachte, ich würde es nie schaffen. Zum Glück war er sehr geduldig und ich durfte ihn jederzeit um Hilfe fragen und so arbeitete ich mich Schritt für Schritt in die neue Materie ein.

Gleichzeitig erstellte ich meine Seite auf Facebook, um auch schon mal zu testen, wie die Texte ankamen. Ich lernte mit „learning by doing“ wie man Grafiken erstellt, wie man Texte verlinkte und so weiter. Das war wirklich alles sehr abenteuerlich für mich.

Auf meiner Facebook-Seite „MULTIPLE ARTS“ merkte ich schnell, dass meine Texte und Grafiken gut angenommen wurden. Aber auch hier war ich anfangs sehr unsicher. Ich weiß noch, wie ich Freunde bat, meine Seite zu liken, damit sie nicht etwa von Facebook eingestellt würde... ;) Und ich weiß auch noch, wie stolz ich war, als ich 50 Follower hatte. Am Anfang teilte ich nur ab und zu Beiträge und stellte auch nur unregelmäßig etwas hinein. Dann steigerte sich das Interesse und ich begann regelmäßig zu posten. Erst einmal am Tag, dann zweimal... Mittlerweile gestalte ich die Facebook-Seite so, dass ich „vorplane“. Das heißt, ich suche mir Grafiken, die ich vorher erstellt habe, aus und plane sie zu bestimmten Zeitpunkten vor.

Momentan ist es so, dass ich morgens einen lieben Guten-Morgen-Gruß mit einem schönen Zitat/Spruch poste, um 12 Uhr dann einen MS-Post, mittags einen lustigen Post und abends einen „Guten-Abend-Post“! Zwischendrin hatte ich sogar zwei MS-Beiträge täglich gepostet, aber ganz ehrlich: das Vorplanen ist eine ungeheure Arbeit, die mich manchmal sehr fordert. Deshalb bin ich wieder auf einen MS-Post zurückgegangen. Zwischendrin teile ich Beiträge von anderen Seiten, oder wissenschaftliche aktuelle Berichte, sowie meine eigenen Texte oder meine YouTube-Videos.

Denn irgendwann fragten mich Follower, ob ich nicht auch mal Videos machen könne. Also arbeitete ich mich auch in dieses Genre ein und auch damit habe ich tollen Erfolg.

Ich startete meinen Blog ziemlich „unwissend“ und auch naiv... Ich wusste nicht, ob ich Menschen damit erreichen würde und könnte.... Ich tat es einfach. Und das ist etwas, was ich jedem Menschen, der einen Blog schreiben möchte, raten kann: Fangt einfach an!

Für mich war die Intention mit diesem Blog von Anfang an, dass ich über MS aufklären und informieren wollte. Außerdem schrieb ich mir manchen Frust von der Seele, wenn ich mich mal wieder unverstanden fühlte – was auf Grund meiner „unsichtbaren Symptome“ teilweise sehr heftig war. Und schnell spürte ich, dass genau diese Beiträge so gut ankamen, da sie authentisch waren und sich viele Betroffene darin wiedergefunden haben. Mir wurde dann geschrieben, dass sich Viele die Texte ausdrucken und ihren Angehörigen vorlegen.

So habe ich unwissentlich wirklich Ehen und Eltern-Kind-Beziehungen gerettet – einfach nur deshalb, weil plötzlich das Verständnis da war! Es gab und gibt für mich keinen schöneren Lohn, als solche Geschichten zu hören! Genau das ist Sinn meines Blogs!

Ich hatte nie einen finanziellen Anspruch – ich erwähne das, da ich viele Zuschriften bekomme, ob ich denn mit meinem Blog Geld verdienen würde. Manche stellen sich wohl vor, dass man als Blogger das schnelle Geld machen kann. Meine Intention war das nie: ich war und bin glücklich, wenn ich mir etwas von der Seele schreiben kann und es Menschen erreicht und es ihnen sogar noch hilft. Das reicht mir. Mehr war mir nie wichtig.

Mittlerweile ist es natürlich so, dass „man“ auf meinen Blog aufmerksam wird und ich um Kooperationen gebeten werde. Aber ich bin da extrem wählerisch und das große Geld macht man damit sowieso nicht. Ich möchte für meine Follower authentisch bleiben. Das ist mein höchstes Ziel und

das geht nur, wenn ich von etwas berichte, was mich wirklich überzeugt. Das sind momentan nur das CBD-Öl, das ich einnehme, sowie die Propionsäure. Mehr Kooperationen sind für mich unglaubwürdig - und ich praktiziere das auch jeweils nur mit einem Shop - nämlich genau dem, dem ich absolut 100%ig VERTRAUE!

Ich arbeite auch für ein Blogger-Projekt und bekomme dafür Geld für geschriebene Texte und schreibe mittlerweile auch für diverse Fachzeitschriften: sowohl ehrenamtlich als auch gegen kleine Bezahlung. Reich werde ich von alledem nicht, aber zufrieden. Mein Bloggen ist für mich dermaßen erfüllend und sinnbringend, dass es mich wirklich ausfüllt und befriedigt. Und genau das reicht mir.

Außerdem darf man nicht vergessen: ich habe MS - das heißt, ich bin nicht gesund und nicht so leistungsfähig wie ein gleichaltrig Gesunder. Ich kann nur das leisten, was ich schaffe - ohne mich zu überfordern oder zu verbiegen. So einfach ist das.

Momentan habe ich fast 17.000 Follower, die einen lieben Umgang miteinander haben und mich bereichern. Immer wieder!

Ich danke Euch allen für Eure Treue, für das Lesen und Kommentieren meiner Beiträge; für das Mitfiebern, wenn es Aufregung in meinem Leben gibt und für Eure liebevolle aufmerksame Art! Das ist das, was mich glücklich und zufrieden macht und mich auch immer wieder motiviert, weiter zu machen! :)

## **WIE arbeite ich eigentlich???**

### **Ein Text von 2016 Einblicke in meinen Arbeits-Alltag!**

Oft werde ich gefragt, wie ich es schaffe, in recht kurzer Zeit so viele Texte und auch Bücher zu schreiben - deshalb möchte ich hier mal in Ruhe über mein Bloggen und Schreiben berichten und antworten - auch um Missverständnissen vorzubeugen.

Meine Form der MS besteht zu 90% aus Fatigue und enormer Kraftlosigkeit. Wenn ich mich körperlich viel bewegt habe, was mir grundsätzlich guttut, dann brauche ich danach große und lange Ruhepausen. Seitdem ich keine Basistherapie mehr mache geht es mir insgesamt deutlich besser, aber die progrediente (schleichende) Form der MS hat auch bei mir nach über 25 Jahren Einzug gehalten und dementsprechend plagen mich auch andere MS-Zipperlein. Längeres Laufen ist nur bedingt möglich, Sehen ebenso - manchmal gut, manchmal nicht so gut: das Übliche eben, wie es fast jeder MS`ler kennt.



Da ich also diese vielen Pausen brauche und dabei auch meinen Kopf anlehnen muss (weil ich sonst zu keiner Entspannung finde), mein Geist aber WACH ist und meine Kreativität ebenfalls hellwach ist, mache ich die „Not zur Tugend“ und schreibe halbliegend meine Texte. Das geht natürlich nicht mitten im Sturm des Fatigue-Anfalls und auch nicht, wenn meine Arme bleischwer und meine Finger taub sind – aber, wenn ich dazu in der Lage bin, schnappe ich mir in dieser Position meinen Laptop und lasse meine Gedanken aus mir herauspurzeln :).

## **Synchronizität**

Da ich über MS und die dazugehörigen Symptome und Emotionen schreibe, kann es natürlich auch sein, dass bestimmte Ideen von Anderen **zur gleichen Zeit an unterschiedlichen Orten entwickelt werden** und es somit zu zufälligen Überschneidungen kommen kann.

**Ganz nach C.G. Jung** und seinem Ausdruck der Synchronizität passiert das rein wissenschaftlich gesehen oft und in Bereichen wie MS natürlich unter all den Postenden und Bloggern erst recht :).

Als Synchronizität bezeichnete der Psychologe Carl Gustav Jung zeitlich korrelierende Ereignisse, die nicht über eine Kausalbeziehung verknüpft sind (die also akausal sind), jedoch als miteinander verbunden, aufeinander bezogen wahrgenommen und gedeutet werden. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Synchronizität>)

## **WO kommen meine Ideen her?**

Die meisten meiner Ideen entspringen ganz einfach meinen Gefühlen, meinem individuellen Erleben, meiner Kreativität und auch dem bewussten Hinschauen. Auf Grund meiner fundierten pädagogisch/psychologischen Ausbildung, sowie jahrelanger Psychotherapie habe ich gelernt genau hinzuschauen, Symptome zu erkennen, wahr zunehmen und klar zu benennen. Dann kann ich sie in „Worte“ fassen und auch wiedergeben. Interessanterweise fällt mir das trotz meiner ständigen Erschöpfung nicht schwer - im Gegenteil: es sprudelt einfach aus mir heraus und ERLEICHTERT mich.

Zum Zweiten lese und recherchiere ich viel und auch dabei kommen mir Ideen oder ich nutze das Recherchierte um Neues zu kreieren. Oder ich wandele etwas ab und wende es auf die MS bezogen an - so entstehen auch viele meiner Grafiken, die ich **allesamt selbst bastele**. Ansonsten, wenn sie nicht selbst kreiert sind, ich die

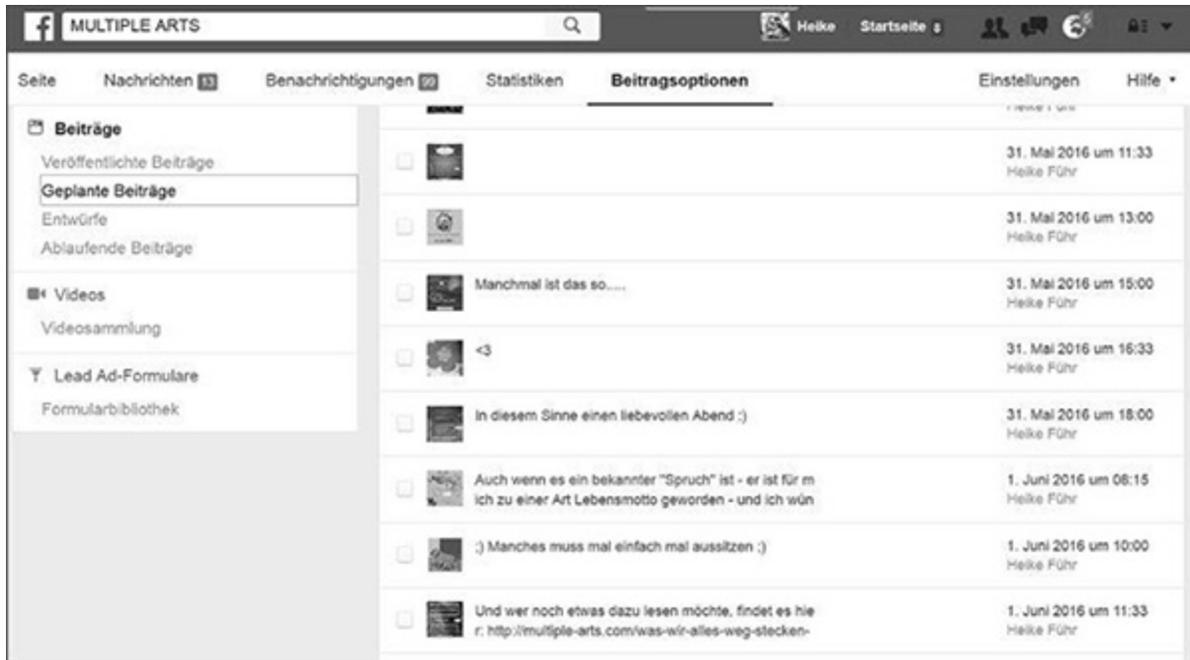
Herkunft kenne und diese gekennzeichnet werden muss, tue ich das selbstverständlich, denn das Copyright ist mir ja auch bei meinen eigenen Sachen wichtig. Des Weiteren gibt es sogenannte „lizenzfreie“ Bilder/Grafiken, auf die jeder im Internet Zugriff hat und die sogar **weltweit gleich** sind und sich natürlich in Bereichen wie MS und für das „Ausdruck-Verleihen“ eines Symptoms sehr gleichen werden (auch auf beispielsweise englisch sprachigen Seiten).

**Und SO kommt es also nach C.G. Jung vor, dass gleichzeitig im „world wide web“ ähnliche Texte oder Grafiken gepostet werden, die sich immer wieder ähneln werden.**

Und zum Dritten: ich übersetze nach englisch sprachigen Texten, die ich allerdings immer mit dem Copyright und der Herkunft kennzeichne.

## **WANN poste ich?**

Ich bereite diese Grafiken an Tagen vor, an denen mir dies leichtfällt. Nicht jeder Tag ist gleich und somit kann ich auch nicht auf „Druck“ solche Grafiken erstellen. Ich speichere sie auf dem PC und poste sie dann auf FB, wenn es mir gerade gut geht und ich mich konzentrieren kann. DENN: Mittlerweile poste ich nicht mehr selbst „stündlich“ neue Grafiken, so wie ich das am Anfang auf MULTIPLE ARTS getan habe. Da wir ja mittlerweile eine so große Gemeinschaft geworden sind, ich so viele Mails und Anfragen bekomme, kann ich das zeitlich und kräftemäßig nicht mehr leisten. Seit einiger Zeit poste ich also meine Texte und Grafiken VORPLANEND (das heißt im Vorfeld - ich plane sie VOR): FB-Seiten bieten diese Möglichkeiten. Manchmal plane ich bis zu 40 Posts für zig Tage vor.



Ausnahme sind wissenschaftliche News – diese poste ich direkt oder plane sie für den gleichen Tag entsprechend vor, damit ich für Euch „am Puls der Zeit“ mit wichtigen Infos bleibe :).

## **WIE platziere ich die Posts?**

Deshalb kann es also sein, dass auch andere MS-Seiten ähnliche Posts zeitgleich haben (siehe C.G. Jung), da wir alle aus dem gleichen MS-Topf schöpfen. Außerdem kann es sein, dass ich beispielsweise etwas über Fatigue poste, weil es einfach ein informativer Text/Grafik ist, ich selbst aber in diesem Moment nicht unter Fatigue leide.

Ich verstehe meine Seite mit den vielen tollen Followern mittlerweile so, dass ich über MS, die Symptome und die Gefühlslage eines MS´lers informieren möchte. Betroffene dürfen sich darin wiedererkennen oder auch neue Erkenntnisse erwerben und Angehörigen möchte ich damit die Möglichkeit bieten, uns MS`ler (oder andere chronisch Kranke) besser zu verstehen.

Ich versuche die Posts abwechslungsreich zu platzieren und viele lustige Grafiken, sowie schöne Sprüche und natürlich vor allem MS-Info einzubauen. Wie das dann aussieht, entscheidet mein Bauchgefühl während des **VOR-Planens**. Und auch hier gilt wie immer auf Facebook: Jeder User hat das Recht auf „Gefallen“ oder „Nicht-Gefallen“ :).

## **Wie lange braucht es, wenn ich etwas schreibe, bis es auf meinem Blog ist?**

Auch das ist unterschiedlich. Lange Texte platziere ich zeitgleich auf meinem Blog und meiner FB-Seite. So lässt sich gut nachvollziehen, wann ich es gepostet habe und wenn man einen Text – den man von der FB-Seite her kennt – sucht, kann man ihn gleich auf dem Blog mit der Suchfunktion wiederfinden.

Grafiken **plane** ich ebenso wie Texte **vor**. Das heißt, sie werden dann von Facebook **automatisch** zu dem von mir vorbestimmten Zeitpunkt **OHNE mein Hinzutun** gepostet.

## **Was tue ich, wenn es Probleme gibt, wie z.B. Mobbing, Hetze oder undisziplinierte Kommentare?**

Auch dies kam leider alles schon vor und hier versuche ich mit Geduld und Freundlichkeit zu antworten. Nur ganz selten, wenn es wirklich in Beschimpfungen oder Verleumdungen „ausartet“, lösche ich auch einmal etwas.

Ansonsten lasse ich alles stehen: Kritik ist gut, denn sie bringt mich weiter und ich kann etwas daraus lernen. Beschimpfungen und Anfeindungen oder Lügen toleriere ich nicht.

Wenn gegen einen Follower von Seiten eines anderen Followers gemobbt wird und ich dies mitbekomme, handele ich genauso.

## **Wie entstehen meine Bücher?**

Im Grunde ist es recht einfach: so, wie auch meine Texte entstehen, die ich sammle, so entstehen auch die Kapitel meiner Bücher: ich recherchiere sehr viel, das ist für mich eine überaus beruhigende Tätigkeit (die ich ja ebenfalls im Halbliegen ausübe). Ich lerne dabei Neues und komme bei mir an. Ich kann reflektieren und versuchen das Gelesene auf mich und auch meine Leser zu übertragen. Aus den Sammlungen meiner Texte, aus diesen Recherchen, aus Interviews mit Gleich-Betroffenen und/oder Angehörigen und Gesprächen mit Ärzten entsteht dann eine zum Thema passende Zusammenfassung, die ich so „herrichte“, dass sie zum Buch werden kann.

Meine neuesten Bücher lockere ich auch mit den oben genannten Grafiken auf.

Ein Buch zu kreieren, es zu setzen, zu gestalten und zu formen ist für mich reines Vergnügen - es tut mir gut, es ist wie ein „Flow“, der mich weiterbringt.

Und trotz der Muße und dass es Hobby für mich ist, betrachte ich es als meinen „Job“, den ich sorgsam und gewissenhaft erledigen möchte. Meine „Arbeit“ auf und mit MULTIPLE ARTS ist rein ehrenamtlich sozusagen - es bereitet mir Freude und erfüllt mich :). Die Kommentare meinen Follower sind für mich dann ein Spiegelbild und motivieren mich so weiter zu machen.

## **Warum stresst mich das alles nicht?**

Für mich ist Schreiben eine Form der Therapie. Ich verarbeite beim Schreiben und Bloggen meine MS. Ich lerne hinzu und kann täglich meinen Umgang mit der MS überprüfen, reflektieren und den Umgang damit dann gegebenenfalls neugestalten.

Außerdem habe ich ganz selten Abgabeterminale zu beachten, da dies alles ein Hobby ist. Ich muss nichts, ich kann und darf und das ist ein Geschenk. Ich bin dankbar, für mich solch ein Ventil gefunden zu haben.

Es erfüllt mich, solch eine nette Gemeinschaft auf meiner FB-Seite initiiert zu haben, helfen zu können und dabei ebenfalls zu lesen, dass auch ich mit meinen Symptomen nicht alleine stehe... Ein Geben und Nehmen sozusagen :).

## **Mein Stress:**

Der Stress setzt erst dann ein, wenn ein Buch verlegt wird und ich mich mehr nach dem „Außen“ orientieren muss, um gewisse Fristen und Verträge einzuhalten. Aber das ist jeweils nur kurzfristig.

Was ich gar nicht mehr schaffe: viele Chats aufrecht zu erhalten. Das stresst mich. Auch wenn ich mich freue, wenn ich Zuschriften bekomme: ich kann nicht andauernd schreiben, reagieren und mich auf ständig Anderes einstellen. Und selbst das Beantworten der vielen Mails ist sehr anstrengend, zumal es einfach auch von der Masse der Mails mittlerweile sehr viel wird. Deshalb kann ich manche Mails auch nicht sofort beantworten. Teilweise brauche ich einige Tage dazu, da so etwas interessanterweise bei mir eine enorme Reizüberflutung und somit STRESS in

Höchstform auslösen kann. Es gibt Tage, an denen erhalte ich über 20 Mails, die alle ausführlich beantwortet werden wollen - plus kleine Chats. DAS ist etwas, was mich schnell überfordert und deshalb kann ich einfach nicht täglich chatten.

So hat jeder mit seiner Form der MS zu kämpfen und es ist notwendig, für sich herauszufinden, wie es am ehesten gelingt, seinen Alltag entsprechend zu gestalten. Uns sollte es immer möglichst „gut“ gehen.

## **Malen:**

Ich male aus Leidenschaft, auch im sogenannten „Flow“, komme bei mir an und kann mich erden. Was aber sehr interessant ist, ist, dass es Zeiten gibt, in denen ich kaum schreiben mag, dann aber male und umgekehrt. Das lasse ich mein „Bauchgefühl“ spontan entscheiden :).

## **Marge der Bücher:**

Mit MS-Büchern verdient man sich leider keine goldene Nase. Schade eigentlich :). Es gibt Bücher, an denen verdiene ich maximal 50 Cent BRUTTO pro Buch, an anderen vielleicht einen Euro BRUTTO. Auch wenn sich meine Bücher gut verkaufen, komme ich noch nicht einmal an die von der Rentenversicherung gesetzte monatliche Hinzuverdienstgrenze heran. Des Weiteren spende ich den Erlös teilweise ganz, oder hälftig an gemeinnützige Organisationen. Ich schreibe aus Spaß an der Freude, aus Leidenschaft und nicht um Geld zu verdienen. Um wirklich Geld zu verdienen und damit auszukommen, müsste ich mir etwas anderes aussuchen :).

- Deshalb bitte ich um Nachsicht, wenn ich nicht immer direkt auf Anfragen reagieren kann: ich mache das hier alles unentgeltlich und aus Freude, muss aber auch meine eigenen Symptome der MS tolerieren und mein Tempo diesen anpassen.

So, nun habt Ihr mal einen kleinen Überblick über meinen Alltag und mein Schreiben, das für mich wirklich ein

„therapeutisches/verarbeitendes“ Schreiben und Bloggen ist :).

Wie gesagt, ist dies alles reine wohltuende Muße für mich, es soll mir guttun und im besten Fall anderen Betroffenen helfen. Ich kann jederzeit unterbrechen, mich bewegen, mit meinem Hund kuscheln oder ein Schläfchen machen.

**Ich bin vollverrentet und brauche das leider auch - aber ich gestalte mir mein (MS)-Leben so angenehm wie möglich, lasse mich nicht von der MS dominieren, aber integriere sie achtsam und sinnvoll, sowie energiesparend in meinen Alltag.**

Ich stelle mich allen Symptomen, benenne sie klar und biete ihnen somit die Stirn. Das ist meine Art mit der MS umzugehen - mit meiner Form meiner individuellen MS. Jeder muss für sich selbst einen Weg finden und niemand kann einem anderen irgendetwas vorschreiben.

Herzlichst, Heike

