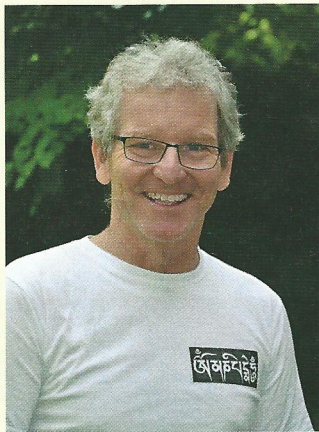


In der Reihe „Dabei gewesen“ stellen wir Ihnen verschiedene Seminare der DMSG Bayern vor und zwar aus Sicht der Teilnehmenden.



**Thomas Obermeier** aus München lebt seit über 25 Jahren mit der MS. Seit Ende letzten Jahres leitet er die Gruppe „Move & Smile“ in München/Fürstenried.

**Wie sind Sie darauf gekommen, genau diese Veranstaltung zu besuchen? Was hat Sie daran interessiert?**

Ich mache schon seit ungefähr sechs Jahren Qigong und kenne die Kursleiterin Suzana Sebková-Thaller von Büchern, sie ist ja eine namhafte Referentin. Jetzt habe ich das Seminar im Kursprogramm der DMSG gesehen und mich angemeldet. Ich wollte dadurch meine Kenntnisse auffrischen und Qigong wieder mehr in meinen Alltag integrieren.

**Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?**  
Ja, komplett.

**Was war aus Ihrer Sicht inhaltlich das Wichtigste bei dieser Veranstaltung?**

Die Kursleiterin ist sehr kompetent – sie vermittelt sehr gut, was sie lebt.

# Qigong

**Was wird Ihnen von dieser Veranstaltung in Erinnerung bleiben? Was nehmen Sie für Ihren Alltag mit?**

Das Seminar ist ja sehr intensiv, wir üben täglich mehrere Stunden, die einzelnen Übungen prägen sich ein. So hoffe ich, dass ich konkrete Übungen tatsächlich auch wieder mehr in meinen Alltag integriere.

**Was hat das Seminar Ihnen ganz persönlich gebracht? Was war Ihnen besonders wichtig?**

Für mich ist es eine Auszeit. Seit Langem habe ich mir keine Zeit nur für mich selbst genommen, da ich die freie Zeit am liebsten mit meiner Familie verbringe. Hier bin ich drei Tage „raus“, ziehe mich aus dem Alltag zurück und muss mich um nichts kümmern, kein Job, keine Mails, kein Alltag...

Die Dauer des Seminars ist auch eine gute Dosis – wenn es länger wäre, ginge es mir zu viel um MS.

**Wenn Sie anderen MS-Betroffenen und Angehörigen diese Veranstaltung weiter empfehlen wollten, was würden Sie ihnen sagen?**

Qigong ist für MS-Betroffene eine super Sache. Es ist nicht so „körperintensiv“ wie z.B. Yoga, man kann mit unterschiedlichster Verfassung im Stehen oder Sitzen die Übungen machen. Man verfeinert dabei seine Körperwahrnehmung und findet seine Körpermitte – das ist für MS-Betroffene, die oftmals Probleme mit dem Gleichgewicht haben, sehr hilfreich. Ich bin als Diplomingenieur zwar eher technisch orientiert, konnte mich aber dem Qigong öffnen und sehe es nun als sehr sinnvoll und gewinnbringend für mich an.



# bei MS

Die Gespräche führte Ellen Roth



**Juliet Schick** aus Unterhaching und dort aktiv in der Gruppe „Hachinger Tal“, nimmt seit vielen Jahren an dem Kurs teil. Sie erhielt ihre MS-Diagnose im Jahr 2000.

**Wie sind Sie darauf gekommen, genau diese Veranstaltung zu besuchen? Was hat Sie daran interessiert?**

Eine Freundin hat mir den Kurs vor ca. sieben Jahren empfohlen. Dann habe ich es einfach ausprobiert, obwohl ich der chinesischen Medizin eher skeptisch gegenüber stand. Seit dem ersten Mal bin ich aber jedes Jahr dabei, der Termin ist für mich fest im Kalender geblockt.

**Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?**

Absolut! Die Kursleiterin Suzana erklärt alles sehr gut, auch wofür die Übungen gut sind, z.B. bei den Schritzübungen.

Sehr wichtig und gut ist das Team aus Gisela Radizewski von der DMSG-Beratungsstelle Mittelfranken und Suzana, die sehr gut zusammenarbeiten. Vor jedem Seminar der beiden weiß ich, ich komme und es wird etwas Schönes passieren.

**Was war aus Ihrer Sicht inhaltlich das Wichtigste bei dieser Veranstaltung?**

Es sind mehrere Punkte: Jede Übung ist gut eingebettet, Vorbereitung, Übung und Abschluss bilden eine Einheit. Dann geben sie mir Energie, z.B. die Schritzübungen.

Wichtig für mich ist auch, dass ich mich fallen lassen kann, ich muss nichts organisieren und kann absolut auf die gute Organisation vertrauen.

**Was wird Ihnen von dieser Veranstaltung in Erinnerung bleiben? Was nehmen Sie für Ihren Alltag mit?**

Ich übe mindestens ein Mal pro Woche, arbeite mit den Schüttel-, Klop- und Schritzübungen.

**Was hat das Seminar Ihnen ganz persönlich gebracht? Was war Ihnen besonders wichtig?**

Das Seminar und die Übungen bringen mir mehr als jede Reha. Außerdem ist es der Kontakt mit Gleichgesinnten, mit Menschen, die meine Probleme verstehen, die helfen wollen. Die Gruppe arbeitet gut zusammen – die Gemeinschaft wird durch Gisela und Suzana aber auch sehr gut gefördert.

**Wenn Sie anderen MS-Betroffenen und Angehörigen diese Veranstaltung weiter empfehlen wollten, was würden Sie ihnen sagen?**

Das Seminar gibt Energie, man kann loslassen, sich weiterentwickeln. Man muss auch keine Angst haben, etwas nicht machen zu können, denn schon allein die Vorstellung von der Bewegung ist effektiv. Man kann sich einfach wohlfühlen und wird gut betreut.



## Adressen der Beratungsstellen der DMSG in Bayern

### LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND BERATUNGSSTELLE MÜNCHEN

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Bayern e. V.**

St.-Jakobs-Platz 12, 80331 München  
Tel.: 089 236641-0, Fax: 089 236641-33  
E-Mail: [dmsg@dmsg-bayern.de](mailto:dmsg@dmsg-bayern.de)  
[www.dmsg-bayern.de](http://www.dmsg-bayern.de)

### BERATUNGSSTELLEN

**DMSG-Beratungsstelle Oberbayern**

Austr. 5a, 83022 Rosenheim  
Tel.: 08031 69422, Fax: 08031 268307  
E-Mail: [oberbayern@dmsg-bayern.de](mailto:oberbayern@dmsg-bayern.de)

**DMSG-Beratungsstelle Niederbayern**

Bahnhofstr. 32, 94032 Passau  
Tel.: 0851 51252, Fax: 0851 50077  
E-Mail: [niederbayern@dmsg-bayern.de](mailto:niederbayern@dmsg-bayern.de)

**DMSG-Beratungsstelle Oberpfalz**

Weingasse 2, 93047 Regensburg  
Tel.: 0941 53877, Fax: 0941 52484  
E-Mail: [oberpfalz@dmsg-bayern.de](mailto:oberpfalz@dmsg-bayern.de)

**DMSG-Beratungsstelle Oberfranken**

Rosestr. 18, 95448 Bayreuth  
Tel.: 0921 52170, Fax: 0921 57452  
E-Mail: [oberfranken@dmsg-bayern.de](mailto:oberfranken@dmsg-bayern.de)

**DMSG-Beratungsstelle Mittelfranken**

Hainstr. 25, 90461 Nürnberg  
Tel.: 0911 473747, Fax: 0911 473471  
E-Mail: [mittelfranken@dmsg-bayern.de](mailto:mittelfranken@dmsg-bayern.de)

**DMSG-Beratungsstelle Unterfranken**

Spitalgasse 5, 97082 Würzburg  
Tel.: 0931 407485, Fax: 0931 49581  
E-Mail: [unterfranken@dmsg-bayern.de](mailto:unterfranken@dmsg-bayern.de)

**DMSG-Beratungsstelle Schwaben**

Max-Gutmann-Str. 7, 86159 Augsburg  
Tel.: 0821 34979-10, Fax: 0821 34920-20  
E-Mail: [schwaben@dmsg-bayern.de](mailto:schwaben@dmsg-bayern.de)