

---

---

## *Inhaltsverzeichnis*

<b>Vorwort</b> .....	9	
<b>Einleitung</b> .....	10	
<b>Was ist Multiple Sklerose?</b> .....	13	
Teil 1: 1962 – 1974		
Aus meinen Tagebüchern .....	19	
Teil 2: 1977 – 2003		
Aus der Zeugin wird eine selbst Betroffene .....	42	
1977: Die Krankheit klopft an .....	43	
1981: Meine Welt ist nur noch schwarz-weiß .....	47	
1987: Ich suche mein Heil .....	51	
1994 – 1999: Das Nadelöhr .....	55	
Jammertal .....	57	
2001 – 2002: Die Puzzle-Teile fügen sich zusammen .....	61	
2002: Aussöhnung .....	65	
2003: Rückkehr .....	74	
Teil 3: Vom Umgang mit der Krankheit .....		79
Krankheit und Weltbild .....	80	
Was bedeutet Krankheit, Kranksein? .....	80	
Die Diagnose .....	86	
Aggressionen gehören an die richtige Stelle .....	95	
MS und Partnerschaft .....	101	
In Bewegung bleiben .....	105	
Angst ist menschlich! .....	111	
Ich werde kompetent .....	114	
Ein starkes Ich ist der beste Verbündete! .....	118	
<b>Ausblick</b> .....	121	
<b>Nachtrag: Mein neuer Vertrag mit meinem Leben</b> .....	125	
<b>Die Autorin</b> .....	126	

**Anhang:**

Frischkornbrei nach Dr. Evers .....	127
Das eigene Leben neu gestalten durch spirituelle Psychotherapie..	132
Quellen- und Literaturangaben .....	139
Hilfreiche Bücher .....	140
Hier finden Betroffene erste Orientierungshilfen: .....	142