



Das englischsprachige Buch steht hier kostenlos zum Download zur Verfügung: <https://www.mcsresearch.net/take-action>  
(-> Siehe auch Haftungsausschluss am Ende des Dokumentes)

Nachfolgend ein Buch-Auszug: **Zwölftes Kapitel**

## „Verschiedene Wege“

### Sie stecken nie wirklich fest

Es gibt immer einen Weg aus einem Irrgarten, auch wenn dieser Irrgarten darauf beruht, zu lernen, wie man mit einer chronischen Krankheit, wie MCS oder EMS, besser zurechtkommt. Dieses Kapitel bietet eine Sammlung von Techniken, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensqualität zu verbessern, besser für sich selbst zu sorgen, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und allgemein besser mit der Krankheit zurechtkommen.



### Pflegen Sie sich selbst

Jede Art von chronischem Gesundheitsproblem erfordert eine verstärkte Selbstfürsorge. Bei MCS oder ES ist die Selbstfürsorge jedoch noch wichtiger, weil die Belastungen so allgegenwärtig und kumulativ sind. Sich selbst zu pflegen ist daher eines der besten Dinge, die Sie lernen können, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge zur Selbstfürsorge, die Ihnen helfen können, besser mit Ihren Befindlichkeiten zu leben. Einige der Vorschläge stammen aus meiner Erfahrung, einige aus der Erfahrung von Studienteilnehmern, einige aus der Arbeit von Jennifer Loudon (1992), und einige Vorschläge stammen aus anderen Quellen. Meine Hoffnung ist, dass mindestens ein Vorschlag für jeden Leser funktioniert - und sei es nur in geringem Maße.

### Neue Skripte schreiben

Je nach den Anforderungen der jeweiligen Kultur müssen Männer und Frauen mit Sensibilitäten neue Drehbücher für sich selbst schreiben, was die Rollen betrifft, die von ihnen erwartet werden, und die Rollen, die sie tatsächlich spielen können. In der US-amerikanischen Kultur beispielsweise können die Geschlechterrollen den Heilungsprozess besonders beeinflussen. Von Frauen wird oft erwartet, dass sie sich aufopfern, ohne sich um ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern (d.h. Eltern, Kinder und Partner kommen zuerst). Mit

einer chronischen Krankheit oder Behinderung wird dies unmöglich; Sie müssen sich die Erlaubnis geben, eine Frau zu sein, die ihre Zeit und Energie für ihre eigenen Bedürfnisse einsetzt.

Ebenso verlangen kulturelle Stereotypen, dass Männer "Ernährer" sind, körperlich stark, tolerant gegenüber chemischen Reizen und niemals emotional verletzlich. Diese Stereotypen können sich selbst auf gesunde Männer negativ auswirken; sie wurden auch dafür kritisiert, dass sie Gewalt unterstützen, die Gefühle von Männern nicht zulassen und den wirtschaftlichen Erfolg über persönliche Eigenschaften stellen. Unsere westlichen, industrialisierten Männlichkeitsmodelle haben den Imperialismus unterstützt, der bis heute den Ureinwohnern Amerikas und anderen Menschen Land stiehlt, einen militärisch-industriellen Komplex, der das globale Ökosystem nahezu zerstört hat, und einen Mangel an Toleranz für jede andere Art des Seins (z.B. werden nicht-industrialisierte Gesellschaften als "rückständig" angesehen). Umweltsensibilitäten verlangen, dass Sie neue Skripte für das schreiben, was als gesunde männliche und weibliche Verhaltensweisen angesehen wird.

### **Kognitive Therapie zur Bewältigung von MCS-/ES-bedingten Belastungen**

Die kognitive Therapie ist mittlerweile als die effektivste Behandlung für leichte und mittelschwere Depressionen anerkannt. Die Forschung hat bestätigt, dass Menschen, die depressiv sind, dazu neigen, bestimmte Formen von irrationalen Gedanken und kognitiven Verzerrungen zu hegen. David Burns (1999) hat mit „Feeling Good, The New Mood Therapy“ ein Selbsthilfebuch geschrieben, das Menschen helfen soll, negative Gedanken und Verzerrungen zu erkennen und zu überwinden und sie durch positivere Denkweisen zu ersetzen. Burns bietet Vorschläge zur Steigerung des Selbstwerts, zur Abkehr von einer "Alles-oder-Nichts"-Haltung und zur Fähigkeit, die Grauzonen zu sehen, anstatt nur in Schwarz und Weiß zu denken. Burns schreibt auch darüber, wie man mit Kritik umgeht, die Menschen mit chronischen Krankheiten häufig entgegenschlägt. Das Buch geht auch auf den Umgang mit Schuldgefühlen, Wut und Reizbarkeit ein.

### **Ein Trost-Journal erstellen**

Erinnern Sie sich an die Anziehungskraft von Malbüchern, Aufklebern, Kleister, Scheren und anderen kleinen Mitteln zur Kreativität? Louden (1992) schlägt vor, dass Sie "einen sicheren Ort haben, an dem Sie kritzeln, komponieren, kleben und alles notieren können, was mit Ihren Vorstellungen von Selbstfürsorge zu tun hat." Dies ist kein Tagebuch über gute Kunst per se, sondern eher ein Ort, an dem Sie sich selbst ausdrücken und daran Freude haben können. Sie können alle Medien verwenden, die für Sie sicher sind, einschließlich Zeitschriften, Farben, Schnur, Garn, Bleistift, Blätter, alles.

Bewahren Sie Ihr Tagebuch in der Nähe Ihres Bettes oder an einem anderen Ort auf, an dem Sie es jederzeit leicht ansehen können. Ihr Tagebuch sollte Ihnen ein gutes Gefühl geben. Es ist eine gute Idee, dass es privat ist, obwohl Sie es vielleicht zu bestimmten Zeiten mit anderen teilen möchten. Ich habe ein Tagebuch, in das ich Bilder von dem zeichne, wovon ich mir wünsche, dass es wahr wird. Zum Beispiel habe ich die Titelseiten von Zeitschriften gezeichnet, in denen ich in Zukunft Forschungsartikel veröffentlichen möchte, Bücher, die ich schreiben möchte, und Gärten, die ich anbauen möchte. Ich habe auch Bilder von mir gezeichnet, wie ich mit Leuten zu Abend esse, mit denen ich mich gerne treffen würde, Tiere, die ich gerne hätte, und mein Traum-Bauernhaus. In Ihrem Trost-Tagebuch können Sie Bilder von sich selbst zeichnen, wenn Sie gesünder sind, Listen von Dingen oder Ereignissen erstellen, von denen Sie hoffen, dass sie in Erfüllung gehen, Erinnerungsstücke von Aktivitäten aufbewahren, an denen Sie teilgenommen haben, und vieles mehr.

### **Komfort-Box**

Louden (1992) schlägt vor, eine spezielle Box aufzubewahren, die mit Dingen gefüllt ist, die Ihnen ein gutes Gefühl geben. Sie können visuell (z. B. Bilder), schön (z. B. Kristalle), humorvoll (z. B. Gag-Geschenke), kuschelig (z. B. Stofftiere) oder etwas anderes sein, das Sie auswählen. Wenn Sie Ruhe brauchen und/oder sich besser fühlen, können Sie Ihre Trostbox herausnehmen und mit den Gegenständen darin spielen.

## **Lesen von Kinderbüchern**

Ein weiterer Vorschlag von Loudon (1992) ist das Lesen von Kinderbüchern. Sie sagt, dass das Lesen von Büchern, die für Kinder geschrieben wurden, Trost und eine neue Perspektive bieten und Ihre Vorstellungskraft wieder aufladen kann. Vielleicht sollten Sie sich ein paar alte, ausgedünstete Bücher von Freunden oder aus der Bibliothek besorgen. Sie können sie sich selbst vorlesen und zur Ablenkung und Erholung die Bilder betrachten.

## **Liste mit positiven Selbst-Attributen**

Wenn Sie sich gut fühlen, machen Sie eine Liste mit allem, was Sie an sich selbst lieben. Schreiben Sie alles auf, worauf Sie stolz sind, vor allem Ihre positiven Charaktereigenschaften, wie z. B. fürsorglich, intelligent, einfühlsam, liebevoll, enthusiastisch, künstlerisch, usw. Lesen Sie dann, wenn Sie sich schlecht fühlen, die Liste, um sich daran zu erinnern, was für ein guter Mensch Sie sind. Vergessen Sie nicht, daran zu denken, dass Sie klar gedacht haben, als Sie die Liste geschrieben haben.

## **Vergnügungsprogramm**

Erstellen Sie eine Liste von Aktivitäten, an denen Sie teilnehmen können und die Ihnen Spaß machen würden (Louden 1992). (Sie können dazu die obere linke Ecke des Rasters für Anti-Isolations-Aktivitäten aus Kapitel elf verwenden.) Nehmen Sie Ihren Kalender heraus (oder machen Sie einen) und planen Sie tatsächlich Zeit für diese Aktivitäten ein, so dass es jeden Tag mindestens eine Aktivität gibt, auf die Sie sich freuen. Geplante Ereignisse können so einfach sein wie ein Bad zu nehmen oder so besonders wie ein Lieblingsausflug, der sicher ist. Andere Aktivitäten können sein: Freunde besuchen, spazieren gehen, mit einem Freund telefonieren, der Ihnen ein gutes Gefühl gibt, ein Video ansehen, mit Ihrer Trostbox spielen, sich in Ihrem Tagebuch ausdrücken, beten, und so weiter.

## **Erstellen Sie eine "Erledigt"-Liste**

Louden (1992) schlägt vor, eine "Erledigt"-Liste zu erstellen, kurz bevor Sie ins Bett gehen. Das heißt, anstatt sich über einen weiteren Tag zu ärgern, an dem Sie nicht das erreicht haben, was Sie wollten, machen Sie eine Liste mit allem, was Sie erreicht haben. Sie werden vielleicht überrascht sein, wenn Sie sehen und anerkennen, was Sie getan haben, und sich dadurch selbst besser einschätzen können. Sie sollten jede Aktivität auf Ihrer "Erledigt"-Liste aufführen, wie z.B. "alle meine Nahrungsergänzungsmittel (alle 102!) eingenommen", Abendessen gemacht, über Reflexzonenmassage gelesen, nach einer Belastung nicht mürrisch geworden, eine schöne Blume gepflanzt, einen Telefonanruf getätigt, usw.

## **Schreiben Sie einen Brief an sich selbst**

Wenn Sie sich gut fühlen, schreiben Sie einen Brief an sich selbst, den Sie lesen, während Sie eine chemische Reaktion haben. Er kann alles enthalten, was Ihnen hilft, am besten mit einer Exposition umzugehen und sie zu bewältigen, einschließlich beruhigender Aussagen, Ermutigungen, Warnungen bezüglich Situationen, in denen Sie vorsichtig sein wollen, und mehr. Bewahren Sie den Brief griffbereit auf, damit Sie ihn bei Bedarf lesen können. Schreiben Sie einen Brief, der für Sie angemessen ist. Hier ist ein Musterbrief:

Liebe/r (Ihr Name),

Du hattest eine schlimme Exposition. Es ist schade und nicht fair, aber es wird in \_\_\_\_ Stunden/Tagen abklingen. Im Moment musst Du wissen, dass Du gut zu dir selbst sein musst. Die Belastung wird abklingen. Halte Dich von jeder weiteren Belastung fern, auch wenn Du Dich verwirrt fühlst. Gehe direkt nach Hause, nimm pulverisiertes Vitamin C und nimm Deine Komfortbox. Sei besonders vorsichtig beim Autofahren und weise Deine Familienmitglieder darauf hin, dass Du ein wenig reizbar sein könntest. Morgen wirst Du Dich zumindest etwas besser fühlen.

## Verwenden Sie Affirmationen zum Ändern der Art und Weise, wie Sie denken

Obwohl Affirmationen kein Allheilmittel sind, können sie dazu verwendet werden, die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst sprechen, umzustrukturieren, was wiederum Einfluss darauf hat, wie Sie über sich selbst denken. Affirmationen können auf viele Arten verwendet werden. Eine davon ist, einfach positive Sprüche für und über sich selbst aufzuschreiben und sie an Orten aufzuhängen, an denen Sie sie sehen können. Die Affirmationen können sich auf bestimmte Themen beziehen, an denen Sie arbeiten, z.B. fürsorglich zu sein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, usw. Sie können Ihren Schrank öffnen und ein Schild sehen, auf dem steht: "Ich kümmere mich gut um mich und fühle mich deshalb besser." Verwenden Sie Affirmationen, um Ihr Denken auf das zu lenken, was Sie sich für sich selbst wünschen, und um zu verstärken, wie Sie denken möchten.

Sie können Affirmationen auch in einer korrigierenden Weise verwenden. Achten Sie darauf, was Sie zu sich selbst sagen. Sagen oder denken Sie zum Beispiel jemals eine der folgenden Aussagen?

- Ich bin dumm.
- Ich werde nie wieder gesund werden.
- MCS hat mir alles genommen.
- Ich bin jetzt hässlich.
- Ich habe nichts zu bieten.
- Ich bin nutzlos, jetzt wo ich nicht arbeite.
- Was bin ich für meine Familie wert?

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie eine negative Aussage wie eine der oben aufgeführten machen, schreiben Sie sie in einem Notizbuch in der linken Spalte auf. Schreiben Sie direkt gegenüber der negativen Aussage eine realistischere und positivere Aussage in die rechte Spalte. Wenn Sie zum Beispiel geschrieben haben: "Ich bin dumm", könnten Sie in die rechte Spalte schreiben: "Ich gehe intelligent mit einer schwierigen Situation um." Wenn Sie sich selbst gegenüber ermutigender sein wollen, können Sie etwas sagen wie: "Meine persönliche Genialität wird jeden Tag deutlicher." (!!)

Ein anderes Beispiel wäre, die negative Aussage "Diese Krankheit hat mir alles genommen" durch eine positive Affirmation zu ersetzen, wie z.B. "Ich habe immer noch die Gaben des Intellekts, des Glaubens, der Liebe und der Hoffnung" (oder eine andere passende Aussage, die Ihre besonderen Gaben auflistet). Sie verstehen die Idee.

Tragen Sie Ihr Notizbuch bei sich und schreiben Sie negative Aussagen und ihre korrigierenden positiven Affirmationen auf. Wenn Sie möchten, können Sie ein Gummiband (wenn Sie nicht allergisch gegen Gummi sind) an Ihrem Handgelenk tragen und es jedes Mal schnalzen lassen, wenn Sie sich dabei erwischen, wie Sie eine negative Aussage über sich sagen (oder denken). Die Wahrheit ist, dass Sie wissen, dass diese negativen Aussagen nicht wahr sind. Was wahr ist, ist, dass Umweltsensibilität zwar neurologische Schäden verursachen kann, dass sie aber Ihre Prioritäten gerade rückt, ein tieferes Verständnis für Umweltfragen vermittelt, Empathie für andere mit chronischen Krankheiten schafft und Sie lehrt, wie Sie sauberer leben können. Hört sich das nach Dummheit an?

Die Beiträge von MCS -und EMS-Vertretern zeigen, dass ihnen ihre Krankheit nicht alles geraubt hat. Cindy Duehring hat den Alternativen Nobelpreis gewonnen. Klingt das so, als wäre sie nutzlos gewesen, weil sie sich nicht auf eine traditionelle Beschäftigung eingelassen hat?

## Geführte Imaginationen

Geführte Imaginationen können das visuelle Äquivalent von Affirmationen sein. Sie können sie nutzen, um Ihr eigenes psychologisches Wohlbefinden zu verbessern, was wiederum Ihre Immunfunktion stärken kann. Mike George (2003) schlägt zum Beispiel vor, dass Sie, wenn Sie das Gefühl haben, in einem Trott festzustecken, mental einen Weg durch einen dichten Dschungel erschaffen und sich vorstellen, wie Sie diesen

verlassen. Sie können sich mental befreien, während Sie die Lianen und Hindernisse, die sich Ihnen in den Weg stellen, abschneiden.

### **Seien Sie Ihr eigenes perfektes, liebendes Elternteil**

Es ist nichts Falsches daran, mit sich selbst so zu reden, wie Sie gerne (von anderen) angesprochen würden. Ihre innere Stimme kann wie ein liebevoller Elternteil klingen, der ermutigend, freundlich und unterstützend ist. Versuchen Sie, Dinge zu sich selbst zu sagen wie: "Oh, Schatz, du hast heute eine Menge geschafft. Ziemlich gut für die Hindernisse, mit denen du konfrontiert warst." Oder: "Du arbeitest wirklich hart, um einen Beitrag zu leisten. Wie viele Menschen haben ein so großes Herz, dass sie das bisschen, das sie haben, ausgeben, um einen Beitrag zum großen Ganzen zu leisten?" Oder: "Jetzt nimm deine Vitamine. Ich weiß, dass sie eine Qual sind, aber du brauchst sie und verdienst sie."

Anfangs kommen Sie sich vielleicht dumm vor, wenn Sie auf diese Weise mit sich selbst reden. Wenn Ihnen das aber zur zweiten Natur wird, würden Sie dann nicht lieber diese Art von Kommentaren hören als beleidigende Aussagen, die aus Frustration heraus entstehen? Setzen Sie sich hin und schreiben Sie auf, was Sie sich von einem liebevollen Menschen in Ihrer Situation wünschen würden. Dann sagen Sie es zu sich selbst. Fühlt es sich nicht besser an, als zu sagen: "Ich bin dumm"?

### **Andere kognitive Techniken zur Bewältigung**

Hier sind weitere Bewältigungstechniken, die von Teilnehmern aus allen Phasen meiner Forschung vorgeschlagen wurden:

"Ich erinnere mich selbst daran, dass morgen nicht dasselbe sein wird wie heute. Wenn ich weinen muss, weine ich. Wenn ich den ganzen Tag schlafen muss, dann schlafe ich. Ich mache mir keine Sorgen, wenn ich nachts nicht schlafen kann. Ich stehe auf und tue etwas Interessantes und Nützliches."

*-Achtundfünfzigjährige Frau mit MCS-*

"Ich habe eine informelle Routine, die [Aktivitäten in] Fünf- bis Zehn-Minuten-Schritte beinhaltet. Energiezuteilung ist der Name des Spiels! Sie ist kostbar und knapp, aber es ist eine befriedigende Herausforderung, mit diesem Teelöffel Energie so viel zu erreichen! Wenn Sie meinen kleinen Garten sehen würden, wüssten Sie nicht, dass es ein "Fünf-Minuten-pro-Tag"-Garten ist. Dann erledige ich fünf Minuten Hausarbeit, usw. Ich zeichne ein bisschen, lese ein bisschen (das hängt von meiner Gehirnfunktion an einem bestimmten Tag ab) und das Kochen hat immer oberste Priorität. Als nächstes: Sauber halten. Ein Telefonanruf pro Tag hält den Blues fern, also ist das das Nächste. . . . Am Ende des Tages hatte ich also einen abwechslungsreichen und zufriedenstellenden Tag. Diese Fünf-Minuten-Schritte werden von Ruhephasen unterbrochen. Die ersten fünf Minuten des Tages sind jedoch die wichtigsten. Ich beginne den Tag immer mit einer positiven, hoffnungsvollen Lektüre (ich bastle Affirmationsschilder und hänge sie überall an den Wänden auf, damit ich auf einen Blick Inspiration finde) und einem Gebet um Führung ([Ich] ... lade meine Beschwerden und Sorgen gleich [am Morgen] bei Gott ab, damit ich sie nicht mit mir herumtragen muss. Das kostet Energie!)"

*-Einundfünfzigjährige Frau mit MCS-*

"Ich vertrete den Standpunkt ... dass, wenn ich völlig ohne Empfindlichkeiten wäre, es so wäre, als wäre ich unfähig, Schmerzen zu empfinden. Ich wäre die ganze Zeit in der Nähe von schädlichen Substanzen, ohne dass ich sie spüren könnte. (Ich weiß, wann ich einen Bereich verlassen muss, der giftig ist, weil sich meine Hände - wenn ich sie berühre - "heiß" anfühlen. Meine Füße werden taub und bläulich). Ich hasse es, empfindlich zu sein, aber ich mag auch keinen Schmerz. Für viele Menschen wäre es so, als wäre man in der Hölle und würde sagen: "Wenigstens ist es hier nicht kalt. Aber für mich funktioniert es (manchmal)."

*-Vierundvierzigjährige Frau mit MCS-*



"Ich nehme mir Zeit, um krank zu sein. Wenn ich Pläne mache, das Haus zu verlassen, mich mit anderen zu treffen, zu Arztbesuchen zu gehen, Auto zu fahren usw., plane ich nichts für den folgenden Tag oder zwei. Ich gönne mir eine 'Auszeit'."

*-Vierundvierzigjährige Frau mit MCS-*

"Geniale Praxis? Ein guter Sinn für die Absurdität des menschlichen Zustands und ein Freund, der mich zum Lachen bringt."

*-Vierzigjährige Frau mit MCS-*

## **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)**

Das Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) wurde von Jon Kabat-Zinn für Personen entwickelt, die unter einer Vielzahl von chronischen Schmerzen und stressbedingten Störungen leiden. Das Programm wird in der Regel als 8-wöchiger Kurs angeboten, der aus der Anleitung zu Achtsamkeitsmeditation und sanften Yoga-Dehnübungen besteht. Das Achtsamkeitstraining kultiviert die Bewusstheit, indem es Menschen lehrt, dass es möglich ist, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne in der Materie zu versinken oder sich darin zu verlieren. Auf diese Weise fördert die Achtsamkeit ein größeres Gefühl der persönlichen Kontrolle und ein gesteigertes Wohlbefinden. Anstatt zum Beispiel zu sagen: "Mein Leben wird durch meine Krankheit zerstört", würden Sie zu sich selbst sagen: "Ich habe den Gedanken, dass mein Leben durch meine Krankheit zerstört wird." Diese Technik verschafft Ihnen den nötigen Abstand, um zu erkennen, dass das, was der Verstand sagt, nicht unbedingt vollständig wahr sein muss, und fördert die Objektivität. Achtsamkeit ist auch eine wertvolle Ressource, um Menschen zu helfen, erfolgreich mit den Anforderungen und Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen.

Tatsächlich weist die Forschungsliteratur darauf hin, dass die Mehrheit der Menschen, die MBSR-Kurse absolvieren, über zahlreiche positive Ergebnisse berichten, darunter weniger körperliche und psychische Symptome, eine verbesserte Fähigkeit, mit anhaltenden Schmerzen und anderen Symptomen umzugehen, mehr Energie und Vitalität und die Fähigkeit, effektiver mit stressigen Situationen umzugehen. Derzeit gibt es über 400 Programme in den USA, die MBSR-Programme anbieten. Obwohl Sie aufgrund der Einrichtung möglicherweise Probleme haben, sich für einen Kurs anzumelden, kann Ihre Selbsthilfegruppe, wenn es genügend Personen gibt, die die Technik erlernen wollen, vielleicht einen Ausbilder hinzuziehen.

## **Grenzen setzen, "Nein" sagen**

Eine Umweltsensibilität zu haben bedeutet, dass Sie nicht mehr so viele Dinge tun können, die Sie früher tun konnten. Das bedeutet, dass Sie Prioritäten setzen müssen. Allerdings werden die Leute, nur weil sich Ihre Lebensumstände geändert haben, nicht aufhören, Sie um Dinge zu bitten, die Ihre Zeit und Energie benötigen. Um zu überleben, müssen Sie also gut darin werden, "Nein" zu sagen. Wenn es Ihnen etwas bringt, sensibilisiert zu sein, dann lehrt es Sie, Prioritäten zu setzen. Aktivitäten erscheinen einem umso mehr langweilig und obligatorisch, wenn man sich schlecht fühlt; und man wird es sich noch einmal überlegen, ob man sich einem Haufen Müll aussetzt, nur damit jemand anderes zufrieden ist.

Irgendwann werden Sie lernen müssen, "Nein" zu sagen, ohne sich um die Zustimmung anderer zu sorgen. Louden (1992) behandelt einen guten Punkt bezüglich Durchsetzungsvermögen. Sie sagt, machen Sie sich nicht die Mühe, damit es für Sie okay ist "Nein" zu sagen, erst auf die andere Person zu schauen. Schließlich will diese ja, dass Sie "Ja" sagen. Beobachten Sie andere durchsetzungsfähige Menschen und sehen Sie, wie diese "Nein" sagen. Sie entschuldigen sich normalerweise nicht, machen sich keine Gedanken darüber, was andere denken werden, oder verschwenden nicht die Zeit damit, sich zu fragen, ob sie "fair" sind. Wenn es sich für Sie nicht richtig anfühlt, sagen sie "Nein". Sie können üben, zu einer Bitte pro Tag "Nein" zu sagen. Sie können lernen zu sagen: "Ich werde darüber nachdenken." Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie sich

anspannen, während die Person ihre Bitte vorbringt, ist das ein ziemlich guter Indikator dafür, dass Sie nicht "Ja" sagen wollen.

## Ein Komfort-Netzwerk schaffen

Louden (1992) bietet die folgende Aktivität an, um für sich selbst zu klären, wer die unterstützenden Menschen in Ihrem Leben sind, und um Ihr Unterstützungssystem zu erweitern. Es gibt acht Schritte zum Aufbau eines Komfortnetzwerks.

- 1) Halten Sie fest, wer Sie unterstützt. Stellen Sie sich zunächst die folgenden Fragen, um die Stärken und Schwächen Ihres Unterstützungssystems zu ermitteln. (Fühlen Sie sich frei, die Fragen an Ihre Situation anzupassen.)
  - Nennen Sie drei Personen, mit denen Sie in Kontakt treten, wenn Sie sich deprimiert fühlen.
    - Fühlen Sie sich durch diese Menschen normalerweise besser?
    - Wer gibt Ihnen Energie?
    - Mit wem spielen Sie gerne?
  - Nennen Sie zwei Personen, an die Sie sich in einer Krise wenden würden.
    - Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich darauf verlassen können, dass diese Menschen für Sie da sind, egal was passiert, und dass Sie sich nicht schuldig oder bedürftig fühlen würden?
    - Würden sie Ihnen Essen bringen, wenn Sie krank wären?
    - Würden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie ihnen Ihren Hausschlüssel geben?
  - Wen suchen Sie bei der Arbeit auf, wenn Sie ehrliches Feedback brauchen?
    - Helfen sie Ihnen?
    - Können Sie ihnen vertrauen?
  - Mit wem würden Sie gerne neue Dinge entdecken? Mit wem würden Sie gerne verreisen?
  - Gibt es jemanden, mit dem Sie spirituelle Ideen und Anliegen besprechen können?
- 2) Unterscheiden Sie, wer tröstlich ist und wer nicht. Erkennen Sie die Stärken und Fähigkeiten der Menschen, wenn Sie sie um Unterstützung bitten. Ein Freund mag humorvoll sein, aber nicht in der Lage sein, Trost zu spenden. Es ist wichtig, die richtigen Leute zur richtigen Zeit anzurufen.
- 3) Wählen Sie Menschen, denen Sie vertrauen. Entdecken Sie, was Vertrauen für Sie bedeutet. Schreiben Sie eine Viertelstunde lang in Ihr Tagebuch über das Thema Vertrauen. Beurteilen Sie dann, ob die Menschen, die Ihnen nahe stehen, die Qualitäten des Vertrauens verkörpern.
- 4) Hören Sie auf Ihren Körper. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in der Nähe eines Freundes sind? Fragen Sie sich, ob Sie bei Telefongesprächen den Kiefer zusammenbeißen oder in der Nähe bestimmter Menschen flach atmen. Wenn Sie sich in der Nähe von jemandem nervös oder ängstlich, gefangen oder verrückt fühlen, ist das ein guter Input für Sie, um zu entscheiden, mit wem Sie Zeit verbringen sollten.
- 5) Achten Sie darauf, dass Ihre Erwartungen realistisch sind. Louden sagt: "Wenn Sie sich von den Menschen in Ihrem Leben verlassen und zurückgewiesen fühlen, fragen Sie sich, ob Sie von anderen erwarten, dass sie Ihre Gefühle übernehmen, um Sie zu heilen. Machen Sie sich keine Vorwürfe, sondern überprüfen Sie einfach, was Ihre Erwartungen sind." Bei MCS oder EMS besteht die Möglichkeit, dass der verzweifelte Teil von Ihnen mehr von anderen will, als Ihnen bewusst ist - oder als Menschen normalerweise einander geben. Dies zu wissen, kann helfen.

- 6) Stärken Sie Ihr Komfort-Netzwerk. Sobald Sie mit den Informationen aus den obigen Schritten vertraut sind, können Sie die Schwachstellen in Ihrem Netzwerk bewerten und vielleicht einige Lösungen finden, um es zu stärken. Brauchen Sie jemanden zum Zuhören, jemanden, mit dem Sie lachen können, jemanden, mit dem Sie klug reden können?

Louden rät, jede Situation als Chance zu nutzen, um Kontakte zu knüpfen, einschließlich der Nachbarschaft, des Fitnessstudios, der Arbeit usw. (Vielleicht müssen Sie sich mit dem Bioladen, der Arztpraxis und dem Park begnügen). Sie sagt, Sie sollten sich drei Personen aussuchen, mit denen Sie Ihre Beziehung stärken möchten, und einen Schritt aufschreiben, den Sie dazu unternehmen könnten. Bei Empfindlichkeiten ist das natürlich umso schwieriger, aber vielleicht nicht unmöglich. Machen Sie heute einen Schritt.

- 7) Bitten Sie um Freundschaft. Louden schlägt vor, direkt nach Freundschaft zu fragen, auch wenn es ein Risiko ist. Vermeiden Sie es zu denken, dass niemand Zeit mit Ihnen verbringen möchte und riskieren Sie es, etwas zu sagen wie: "Ich mag dich. Ich würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen."
- 8) Laden Sie nicht immer bei demselben Freund ab. Dies ist entscheidend. Auch wenn es immer etwas zu meckern gibt, müssen Sie daran denken, wie sich die andere Person fühlt, wenn Sie den Hörer auflegen oder nach Hause gehen, nachdem Sie sie gesehen haben. Wenn Sie von jemandem erwarten, dass er immer Sie unterstützt, dann werden die Bedürfnisse dieser Person nicht erfüllt. Pflegende werden ausgebrannt. Louden schlägt vor, eine Liste mit fünf Personen zu haben, die Sie anrufen können, wenn Sie zusätzliche Unterstützung brauchen. Fangen Sie ganz oben an und gehen Sie die Liste so weit nach unten, bis Sie jemanden erreichen.

## **Tierische Gefährten**

Tiere können Sie in Kontakt mit der natürlichen Welt bringen. Auch wenn Sie bestimmte Arten von Tierhaaren oder -fellen nicht vertragen, gibt es Menschen, die eine Verbindung zu Tieren haben und sich in deren Nähe wohler fühlen. Vielleicht gibt es eine Möglichkeit, dass Sie Zeit mit Tieren verbringen oder sogar einen tierischen Begleiter haben. Wenn nicht ein Hund oder eine Katze, dann vielleicht eine Schildkröte oder ein Fisch. Oder vielleicht können Sie ein kleines und schönes Aquarium oder Terrarium mit Ihren eigenen Eidechsenfreunden haben.

Wenn Sie kein Haustier haben können, können Sie vielleicht Zeit mit dem Hund oder der Katze Ihres Nachbarn verbringen. Oder, wenn Sie auf dem Land leben, sogar eine Kuh. Ich habe vier Kühe als Haustiere und habe gesehen, dass Kühe faszinierende Tiere sind, die noch weniger Respekt bekommen als Menschen mit MCS. Diejenigen von Ihnen, die Tiere lieben, sollten vielleicht einige Bücher von Menschen lesen, die eine besondere Beziehung zu Tieren haben oder die heilende Erfahrungen mit Tieren gemacht haben. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre.)

## **Gartenarbeit**

Vielleicht können Sie einige Heilpflanzen züchten, Ihre eigenen Bio-Produkte anbauen oder sich um bestimmte Blumenarten kümmern, die Ihnen ein gutes Gefühl geben. Es ist traurig, dass Chemikalien viele Menschen mit MCS nach drinnen und weg von der natürlichen Landschaft treiben. Überlegen Sie, ob es für Sie möglich ist, einige Tomatenpflanzen in Töpfen auf Ihrer sonnigen Veranda zu haben oder ein kleines Beet mit Bio-Blumen, das Ihnen Schönheit, Bewegung, frische Luft und eine Verbindung mit dem Land bietet. Wenn Sie kein Beet haben können, können Sie vielleicht eine Topfpflanze entweder drinnen oder draußen haben. Wenn Sie es vertragen können, bringt etwas Grünes und Lebendiges eine lebendige, gesunde Energie in Ihr Leben.



## **Lernen Sie mit Bio-Stoffen zu nähen**

Es gibt viele Quellen für biologische Baumwoll- und Hanfstoffe. Wenn Sie in der Lage sind, Stoffe zu tolerieren, sollten Sie vielleicht lernen, wie man näht. Sie können sich selbst einige schöne Dinge zum Tragen oder für Ihr Zuhause herstellen. Möglicherweise müssen Sie den Stoff entgiften, bevor Sie ihn verwenden können.

## **Erfinden Sie etwas, das von der MCS- oder ES-Gemeinschaft benötigt wird**

Vielleicht haben Sie eine Idee für etwas, das Sie herstellen und an andere in der Behindertengemeinschaft verkaufen können. Können Sie nützliche Masken, Schürzen, eine neue Art von Luftreiniger oder eine sichere Hautlotion herstellen? Viele Menschen haben kleine Unternehmen zu Hause gegründet und versorgen andere mit benötigten Dienstleistungen. Vielleicht können Sie Ihre eigene Erfindung in die Liste aufnehmen und sie über Newsletter der Interessenvertretungsgruppen verkaufen. Denken Sie daran, dass viele kreative und unternehmungslustige Menschen einfach angefangen haben. Zum Beispiel begann der wohngesunde Hausbauer John Bower mit dem Versuch, ein sicheres Haus für seine Frau Lynn zu bauen. Können Sie ein chemiefreies Produkt erfinden und es verkaufen?

## **Verbessern Sie Ihr intellektuelles Wissen**

Gibt es ein Thema, das Sie gerne studieren würden? Vielleicht interessieren Sie sich für Geschichte, die englischen Klassiker, Architektur oder Botanik. Wenn Sie Zeit haben und in der Lage sind, zu lesen, könnte dies eine großartige Gelegenheit sein, sich weiterzubilden. (Denken Sie an all die Menschen, die einen Hochschulabschluss erworben haben, während sie im Gefängnis saßen.) Vielleicht können Sie ausgedünstete Bücher lesen, im Internet stöbern oder sich in Ihrer örtlichen Bibliothek etwas ausleihen.

## **Pflegen Sie Ihre Spiritualität**

Glauben Sie an den Nutzen von Spiritualität, haben aber Schwierigkeiten, eine echte Verbindung herzustellen? Es gibt unzählige inspirierende Bücher, die Ihnen helfen können, den spirituellen Aspekt in Ihnen zu pflegen. Je nach Ihrem Glauben können Sie in der christlichen Abteilung, im New-Age-Bücherregal oder bei den östlichen Mystikern in Ihrer örtlichen Buchhandlung oder Bibliothek nachschlagen. Krankheit kann ein Anstoß für die weitere spirituelle Entwicklung sein. Viele Menschen, die Trost und Führung aus einer spirituellen Quelle erhalten, geben an, dass dies ihr Leben rettet und ihre Krankheit erträglich macht. (Siehe Kapitel zehn für mehr über Spiritualität).

## **Etwas Inspirierendes lesen**

Obwohl ein Teil der Bewältigung von behindernden Sensitivitäten die Akzeptanz ist, gibt es auch immer Hoffnung. Es gibt eine ganze Reihe von Büchern, die über Menschen geschrieben wurden, die in ihren dunkelsten Stunden unerwartete Hilfe - sogar Wunder - erfahren haben. Diese Bücher bieten Inspiration, Hoffnung und Wertschätzung für die kleinen Wunder in Ihrem Leben. Vielleicht helfen Ihnen einige Autoren, Ihre Situation aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. In Anhang C finden Sie eine Auflistung von Büchern, die positive, inspirierende und heilende Informationen bieten, aber keine simplen "Denk dich aus deinem Problem heraus"-Ansätze verwenden.

## **Versuchen Sie, der Zeit was abzugewinnen, wenn Sie zur Evakuierung gezwungen sind**

Viele Menschen mit Empfindlichkeiten müssen in regelmäßigen Abständen ihre Räumlichkeiten räumen, um Expositionen durch Pflasterung, Pestizide, Bauarbeiten und andere Entwicklungen zu vermeiden. In ihrem Buch "The Women's Retreat Book: A Guide to Restoring, Rediscovering, and Reawakening Your True Self-in a Moment, an Hour, a Day, or a Weekend" gibt Loudon (1992) Anregungen, wie Sie verzweifelte Fluchten in nährnde Rückzugsorte verwandeln können. Einige ihrer Strategien beinhalten das Mitbringen

von besonderen Gegenständen, die sich tröstlich anfühlen, das Betrachten der Flucht als spirituellen Rückzug, das Entwickeln von Ritualen, die Sie tun können, wenn Sie allein sind, und das Betrachten der Aussetzung als eine Botschaft (und nicht als eine Bedrohung), dass es Zeit für einen Rückzug ist.

### **Haben Sie ein Rückzugs-Sparschwein**

Meine Schülerin Angie Fusco schlägt vor, ein Rückzugs-Sparschwein zu haben und jedes Mal, wenn Sie einen belastenden Gedanken über Ihre Situation haben, Kleingeld hineinzulegen. Sie können das Geld dann für einen "Rückzug" verwenden, selbst wenn dieser Rückzug nur darin besteht, sich eine neue Flasche Rescue Remedy zu kaufen, um mit der Situation fertig zu werden. College-Studenten nutzen Versionen des Kleingeldpfands, um für Partys zu sparen.

## **Anmerkungen des Übersetzers**

### **Abkürzungsverzeichnis**

EMS	Elektromagnetische Sensitivität
ES	Umweltsensitivität (Environmental Sensitivity)
MBSR	Mindfulness-based stress reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)
MCS	Multiple Chemikalien Sensitivität

### **Rechtliche Hinweise der Autorin und der Übersetzerin**

Dieses Buch bzw. das jeweilige Kapitel soll maßgebliche und hilfreiche Informationen zum behandelten Thema liefern. Der Wissensstand entspricht dem Zeitpunkt der Buch-Auflage. Diese Publikation wird unter der Voraussetzung zur Verfügung gestellt, dass die Autorin/der Herausgeber/die Übersetzerin KEINE medizinischen bzw. psychologischen Dienstleistungen verschreibt oder erbringt. Wenn medizinische oder psychologische Dienstleistungen erforderlich sind, wenden Sie sich bitte an einen kompetenten professionellen Anbieter.

Die vorstehenden Übersetzungen können nur unverbindlich zur Verfügung gestellt werden und ersetzen nicht das englische Original. Es handelt sich um eine PC-gestützte (kostenlose Version von DeepL), keine professionelle Übersetzung. Weder DeepL GmbH noch die Autorin oder Übersetzerin übernehmen eine Haftung für die Genauigkeit, Vollständigkeit, Zuverlässigkeit und Richtigkeit der hier angebotenen Übersetzungen. Die hier abgebildeten unverbindlichen Informationen werden kostenlos zur Verfügung gestellt und dürfen gerne kostenlos weitergegeben werden. (Eine entgeltliche Weitergabe dieses Dokumentes an/durch Dritte ist untersagt.)