

# Meine Erfahrungen mit Multiple Sklerose und Autogenem Training

(Stand: 11. April 2008)

Dipl.-Psych. Vasilios Siochos

E-Mail: vasilios(at)siochos.net

Die Diagnose Multiple Sklerose erhielt ich erst 16 Jahre nach meinen ersten Symptomen (Schwindel & Übelkeit, Koordinationsstörungen). Das hatte ich auch nur dem Glück zu verdanken, dass ich an 'den' richtigen Neurologen geraten bin. Wieviele Ärzte hatte ich davor, die nicht in der Lage waren die Krankheit (MS) richtig zu diagnostizieren ...? Die Diagnosen reichten von '... vollkommen normal. Sie sollten sich ein dickes Fell zulegen' (Diagnose eines Neurochirurgen, nach Durchsicht meiner MRT Scans. Und das, obwohl die für MS typischen weisse Flecken (Entzündungsherde) überdeutlich auf den Bildern zu sehen waren!) bis 'Idiographischer Tremor' (Diagnose eines Psychiaters).

Eigentlich hatte ich die Diagnose Borreliose (nach der unangenehmen und für mich sehr schmerzhaften Lumbalpunktion) erwartet. Aber es war Multiple Sklerose (sekundär progredient). Da war ich nun: unheilbar chronisch krank und Schwerbehindert. Eine Frage habe ich mir jedoch NIE gestellt: Wieso gerade ich? Ich sah und sehe keinen Sinn in dieser Frage. Wenn nicht ich, dann wäre es jemand anderes gewesen. So what?

Mein Neurologe meinte dann, dass 'wir' nun auch sofort mit der Therapie anfangen: Drei Tage hintereinander hochdosierte (je 1000 mg) Cortisoninfusionen und danach eine Injektionsschulung mit einem Injektionsautomaten für Betaferon (aber was sollte das bei der Sekundär progredienten Form (ist eh kaum erforscht) der Multiplen Sklerose bringen (ausser viel Geld für Shering)? ).

Vier Monate injizierte ich (meine Mutter machte es, da ich zu stark zitterte) dieses  $\beta$ -Interferon, bis sich meine Leber anfang von mir zu verabschieden (Ich sah auch keinen positiven Effekt von Betaferon. Nur negatives: Die grippeähnlichen Nebenwirkungen am Tag nach der Injektion, ein immer schlechter werdendes Gleichgewicht und Gangbild. Dagegen blieben meine visuellen Wahrnehmungsstörungen und vor allem mein Zittern (MS-bedingter Tremor / Intentionstremor) vollständig erhalten).

Mein Neurologe zeigte mir dann die sehr begrenzten weiteren Therapiemöglichkeiten:

1. Chemotherapie (Mitoxantron; da steckt ja schon das 'Gift' im Wort.) Die vorgeschlagene Therapie soll bei Krebspatienten nicht sehr erfolgreich gewesen sein. Zeige aber bei MS-Patienten leichte Effekte. Ich müsste aber immer wieder zum Kardiologen mein Herz untersuchen lassen.
2. Physiotherapie.

zu 1. Spitze! Dann liege ich mit Übelkeit und Haarausfall im Bett und kann mich gar nicht mehr bewegen. Ausserdem würde sich dann, dank Nebenwirkungen, mein Herz statt meine Leber von mir verabschieden. Nein danke!

zu 2. Das klingt gut. Also habe ich mit Physiotherapie angefangen. Der Therapeut war ein Arschloch! Auch hier wieder zu Beginn die gleiche pessimistische Einstellung wie bei den Neurologen: „Nein, nein. Besser wird das nicht. Das können Sie vergessen.“

Diese Therapie zeigte bei mir auch keine Effekte, ausser Muskelkater und eine enorme Erschöpfung ... Es zeigte mir auch das profunde Unwissen über das menschliche Gehirn. Vielleicht (oder sehr wahrscheinlich) war es aber auch der falsche Physiotherapeut (Compliance war bei mir eh nicht stark).

Überhaupt zeigen alle derzeitigen MS 'Therapien' (in meinen Augen) die Grenzen der Medizin auf: Kaum Wissen über funktionelle Zusammenhänge (stattdessen der tiefe Glaube an Scheinkorrelationen) im menschlichen Körper und nur workarounds mit Nebenwirkungen. Es soll Amöben auf dem Saturn geben mit besserem medizinischen Wissen. Selbst die Zitronenschalen auf dem Rhein sollen bessere Mediziner sein. Die Medizin: Die Wissenschaft des nichtwissens, der grossen Arroganz und fehlender wissenschaftlich methodischer Kenntnisse. Die meisten Dokortitel von Ärzten sind nicht einmal das Papier wert auf dem sie stehen. Umso mehr gefiel es mir zu lesen, dass der Präsident der DFG (Deutsche Forschungsgemeinschaft) die Qualität von deutschen Doktorarbeiten im Fach Medizin bemängelt :-)

Aber hauptsache *Doppelblindstudien* machen. Das ist so wichtig, dass es in medizinischen Studien immer ausdrücklich erwähnt wird. Etwas das bei uns Psychologen zum Standard seit Jahrzehnten gehört und deswegen erst gar nicht erwähnt werden braucht.

Zu der Zeit machte ich mir aber schon Gedanken um das Autogene Training. Mit Autogenem Training meine ich das richtige Autogene Training, dass ca. neun Monate braucht um es zu lernen! Nicht so einen Blödsinn auf CD! Zur Entspannung mag es hilfreich sein, ABER es handelt sich defenitiv NICHT um Autogenes Training!

Ich hatte schon beste Erfahrungen mit dieser Methode 1993 gemacht, als ich in sechs Monaten 32 kg abgenommen hatte (von 90 kg auf 58 kg). Da ich gar kein Medikament nehme (gehe nur zur (wirklich hilfreichen!) psychologischen Psychotherapie): wieso sollte ich Multiple Sklerose damit nicht positiv beeinflussen können? Keine Nebenwirkungen, keine Risiken, keine Kosten, kein Rezept, keine Ärzte.

Ich behaupte NICHT, dass es bei jedem MS-Betroffenen gleich gut wirkt (dafür ist jeder Patient zu verschieden und einzigartig in seinem Leiden), es kann aber ein

Denkanstoss zu einer alternativen Therapie, die von Medizinern (ich bin ja 'nur' ein Diplom-Psychologe) immer noch unterschätzt wird, sein. Hier ist mein Tagebuch mit **meinen** Erfahrungen mit Multiple Sklerose und dem Autogenem Training:

Formelhafte Vorsätze 12/9/2006 für meine MS:

1. Mein Immunsystem läßt meine Nerven in Ruhe.
2. Meine Nerven sind stark und 'funzen'.

Änderung 1/12/2006:

1. Immunsystem läßt Nerven in Ruhe
2. Nerven stark und funktionieren
3. Hände und Augen zielgerichtet und klar

Führe Autogene Training drei Mal am Tag durch (Vormittag, Nachmittag, Abend, ca. 20 Minuten pro Durchgang. Ca. 60 min. pro Tag)

11/9/2006:

Konnte am Abend besser lesen (ohne ein Auge zu schliessen)

12/9/2006:

Augen (visuelle Wahrnehmung) si(ist)nd nicht unbedingt besser geworden. Empfindungsstörungen an den Händen sind während und kurz nach Autogenem Training nicht mehr vorhanden. Zittern hat sich auch etwas gebessert (Nach Autogenem Training), vor allem nach dem Rückruf von 'funktionieren'.

13/9/2006

Kann wieder einigermaßen die Computertastatur mit zwei Händen bedienen! War früher nur mit einer Hand möglich.

18/9/2006:

Gehe sehr, sehr viel optimistischer 'durch's Leben' :-)

Habe grosse Zuversicht in Autogenem Training. Ich werde MS dadurch wohl nicht heilen können, aber zumindest (vielleicht) stoppen! Und das alles OHNE

Medikamente und Nebenwirkungen!! Zeige grosses Interesse an Hypnose!

27/11/2006

Die rechte Hand zittert leicht während des Autogenem Training. Hatte am Abend den Eindruck, dass sich das während des Autogenem Trainings gebessert hat.

3/12/2006:

Nach schlechten Erfahrungen mit den neuen Formel (Änderung 1/12/2006, s.o.) habe ich die Formeln wieder umformuliert:

1. Mein Immunsystem läßt meine Nerven in Ruhe
2. Meine Nerven sind stark und funktionieren
3. Meine Bewegung und meine visuelle Wahrnehmung ist zielgerichtet, eindeutig und klar (präzise)

9/12/2006;

Habe den Eindruck Abends im Bett wieder besser lesen zu können, ohne ein Auge zu schliessen.

23/12/2006:

Habe den Eindruck, dass durch gedankliche Wiederholung von 'zielgerichtet, eindeutig und präzise' der Tremor leicht geringer ist.

11/1/2007:

Auch die Vorstellung (Imagination (Hypnosetechnik)) ist mittlerweile sehr hilfreich bei der Ausführung von Bewegungen. Ich wende also eine Kombination aus Autogenem Training und Hypnose an. Alles klappt besser wenn es nicht unter Zeitdruck geschieht.

Meine visuelle Wahrnehmung ist besser geworden!

Ich bin sehr stolz auf mich! Habe es vorhin geschafft (alleine) den Vögeln neues Wasser zu geben + neuen Cracker. Ist aber alles sehr anstrengend gewesen, so dass ich danach unbedingt eine Ruhepause brauchte. Ich bleibe aber dran!

Das tippen auf der Computertastatur (beidhändig) geht viel besser :-)

Das Zittern der rechten rechten Hand während des Autogenen Trainings hat sich vollständig regeneriert :-)

Und das ALLES ohne Ärzte und Medikamente (incl. Nebenwirkungen). Es ist also doch möglich die Selbstperaturmechanismen des Gehirns zu nutzen. Ich sollte das einmal meinem Neurologen zeigen ...

Ich bin wahnsinnig froh, daß ich 1988 das Autogene Training gelernt habe. Es kann eben doch (zumindest etwas) besser werden!

16/1/2007:

Ein neuer formelhafter Vorsatz ist beim Autogenen Training dazugekommen:

- Myelin umhüllt und stärkt meine Nerven (+ bildhafte Vorstellung).

19/1/2007:

Die aktuellen formelhaften Vorsätze lauten mittlerweile:

1. Mein Immunsystem läßt meine Nerven in Ruhe
2. Meine Nerven sind stark und funktionieren
3. Myelin umhüllt und stärkt meine Nerven
4. Meine Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise

28/1/2007

Habe heute während des Duschens immer wieder 'Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise' wiederholt. Duschen klappte damit eindeutig besser als sonst. War auch nach dem Duschen physisch nicht so erschöpft wie sonst ...

1/2/2007:

Die Wiederholungen während des Duschens zeigen doch Wirkung: Ich bin sicherer auf den Beinen und (seltsamerweise) ist Fatigue geringer als früher, obwohl sich die gedanklichen Wiederholungen ('zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise' ) nur auf Bewegungen beziehen.

Das beidhandige Tippen auf der Computertastatur wird auch immer besser :-)

Habe mich heute endlich um ein Thema für meine Doktorarbeit gekümmert. Wird sich wieder um eine mobile Navigationshilfe handeln, aber diesmal eindeutig psychologischer (differentiell): Geschlechtsunterschiede in Hinblick auf Neurotizismus, Extraversion und Sensation seeker ...?

6/2/2007:

Es ist wirklich kaum zu glauben. Ja gerade unfassbar. Es geht also doch! Es kann eben doch (etwas) besser werden! OHNE die mächtige Pharmaindustrie. Die gewaltige Kraft der Autosuggestion wird vollkommen unterschätzt. Bei mir hat sich eigentlich alles gebessert: Die visuelle Wahrnehmungsstörung, der Tremor, mein Gang, u.s.w.

Das sich das Autogene Training auf meine geschädigten afferenten und efferenten Bahnen auswirkt hätte ich nicht gedacht!

Das alles geht aber nur wenn der Sympathikus beruhigt ist. Eine zu starke Aktivierung des Sympathikus kann alles wieder kaputt machen :-( Der Antisympathikus muss gestärkt werden.

Das Autonome Nervensystem spielt hierbei doch eine entscheidende Rolle. Deswegen vielleicht die Präferenz der Mediziner zu dämpfenden Mitteln wie Barbiturate (Tetrazepam) oder THC (Cannabis). Aber nicht mit mir! Mit meinen Autosuggestionen behalte ich einen klaren Kopf.

9/2/2007:

Die selben positiven Effekte wie beim Duschen zeigen sich auch beim Rasieren :-)

Habe die Pläne für meine Doktorarbeit vollständig verworfen! Wer interessiert sich denn für Neurotizismus & Extraversion bei mobilen Navigationshilfen? Was soll der Blödsinn?

Geschlechtsunterschiede, Alterseffekte und trait/state Ängstlichkeit sind da für eine Promotion doch interessanter!

19/2/2007

War heute nach längerer Zeit mal wieder mit meinem Vater zu Fuss einkaufen. Verdammt, es gibt nicht immer positives zu berichten! Das gehen viel mir recht schwer. Zu Hause geht es ja, aber draussen ...

Das war schon mal besser. Die gedankliche Wiederholung von 'Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise' brachte dummerweise nicht viel :-)

Leider muss ich jetzt zugeben, dass ich den Schwerbehindertenausweis vollkommen zurecht erhalten habe ('G' erheblich Gehbehindert, 60 GdB).

Fatigue war leider auch sehr ausgeprägt :-)

1/3/2007

Mein Zustand hat sich wieder dramatisch verschlechtert. Vielleicht ein neuer Schub?

Ich kann kaum noch alleine stehen :-)

Nur mit Hilfe der Autosuggestionen habe ich es tatsächlich geschafft heute zu Duschen. War aber danach vollkommen erschöpft...

Mein Intentionstremor ist auch wieder ausgeprägter. In dieser Phase hat das Autogene Training eine doch limitierte Wirkung :-)

Aber immer noch besser als nichts tun!

10/3/2007

Hach. Es war doch 'nur' ein grippaler Infekt.

Das Autogene Training zeigt wieder seine gewohnte positive Wirkung, auch wenn das kaum ein Arzt glauben möchte. Habe auch in knapp zwei Wochen einen Termin bei meinem Neurologen (wegen meinem Intentionstremor)... Da wird man wohl nichts machen können. Schäden am Cerebellum (Kleinhirn) ...

15/3/2007

Alles klappt wieder wie vor dem grippalen Infekt :-)

Die gedankliche Wiederholung von 'Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise' wirkt auch positiv wenn ich am Rechner spiele (Diablo II). Wieso bin ich da nicht früher darauf gekommen?

Habe gestern endlich wieder original mexikanische Chiles (Habanero, rote und grüne Jalapeno) gepflanzt. Hoffentlich klappt es dieses Jahr mal wieder!

16/3/2007

Genial! Ich bin zu Recht ziemlich stolz auf mich:

War wieder nach längerer Zeit wieder mit meiner Mutter zu Fuss draussen einkaufen. Nach dem einkaufen war ich ziemlich erschöpft und brauchte eine längere (ca. 20 Minuten) Pause. Vor der Pause dachte ich, dass ich die Strecke bis nach Hause nur mit grössten Schwierigkeiten und vielen Pausen hinter mich bringe :-)

Also habe ich meine Autosuggestionen (siehe oben) gedanklich wiederholt. Vor allem 'Meine Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise'. Während der ganzen Strecke habe ich das dann auch andauernd wiederholt und siehe da: Es hat geklappt. Nur durch Autosuggestion ohne ein Medikament! Auch war ich nicht so extrem erschöpft wie sonst nach längerer physischen Tätigkeit. Siehste. Es kann doch (etwas) besser werden. Auch ohne Physiotherapie und ohne schädliche teure Medikamente. Wie das mit meinem starken Tremor aussieht erfahre ich am Mittwoch vom Neurologen.

22/3/2007

Mitoxantron: Chemotherapie (= Immunsuppression) & Betablocker gegen Tremor/Ataxie. Fine..., fine..., why not? Mein Vergleich mit den Amöben und Zitronenschalen (s.o.) ist zutreffender als ich dachte! Eines hat mir der gestrige Termin bei meinem Neurologen überdeutlich gezeigt: Die Neurologie steht ganz am Anfang. Quasi noch bei den Grundlagen ihrer Disziplin.

Dabei wird erfolgreich übersehen was **ich** für Erfolge mit dem Autogenem Training / Hypnose erzielt habe. Ganz ohne unerwünschten Nebenwirkungen. Aber es erfordert recht viel Disziplin, Ausdauer und Konzentration. Na und?

Ich bin auf jeden Fall noch dabei meine weiteren Therapiemöglichkeiten zu evaluieren ... Und es spricht immer mehr gegen eine Chemotherapie mit Mitoxantron. Andere haben wiederum positive Erfahrungen gemacht. Aber heute früh konnte ich

lesen, dass es auch genug negatives zu berichten gibt. Ja. Die Evaluation geht weiter ...

27/3/2007

Bei meinen formelhaften Vorsätzen hat sich etwas geändert und ist dazugekommen:

1. Mein Immunsystem läßt mein **Myelin** in Ruhe
2. Meine Nerven sind stark und funktionieren
3. Myelin umhüllt und stärkt meine Nerven
4. Meine Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise
5. Mein Gehirn und Rückenmark ist klar, frei und gesund

2/4/2007

Die neuen formelhaften Vorsätzen bereiten keine Probleme. Auch sonst komme ich mit meiner Methode (AT) so gut zurecht wie es halt nur geht ... Die Mediziner haben ja auch nichts besseres für die Sekundär progrediente Verlaufsform der MS anzubieten :-(

26/4/2007

Nun nehme ich doch wieder mein AT Tagebuch wieder auf. Früher als gedacht.

Die wichtigste Neuerung: Das Thema meiner anstehenden Doktorarbeit hat sich sehr geändert. Es ist für meine Verhältnisse ausgesprochen klinisch geworden, aber sehr Anwendungsorientiert (Therapieorientiert (MS)): Multiple Sklerose und psychologische Korrellate. Ich denke da als erstes an die Persönlichkeitsdimension Extraversion. Demnach sollten Personen mit höheren Scores (Introversion) stärker an ihren Symptomen leiden als extravertierte MS Betroffene. Welche Folge hat das dann für die Therapie (z.B. Einsatz des Autogenen Training)?

Desweiteren hat sich wieder etwas bei meinen formelhaften Vorsätzen getan:

1. Mein Immunsystem läßt mein Myelin in Ruhe
2. Meine Nerven sind stark, funktionieren und leiten Signale schnell und zuverlässig weiter

3. Myelin umhüllt und stärkt meine Nerven
4. Meine Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise
5. Mein Gehirn und Rückenmark ist klar, frei und sauber

Hm, dafür, dass ich kein(e) Medikament(e) nehme geht es mir mit der Sekundär progredienten Multiplen Sklerose „relativ“ gut. Kein Rollstuhl. Und das 16 Jahre nach Ausbruch der Krankheit ...

10/5/2007

Hups. Habe heute von einer neuen US Studie erfahren, dass ausgerechnet Mitoxantron Leukämie auslösen soll / kann. Ich kenne jedoch noch keine Einzelheiten. Wenn das stimmen sollte, so bekräftigt es mich in meinem Entschluss zu einer Verneinung einer Therapie mit Mitoxantron. Blutkrebs wäre jetzt das letzte das ich brauchen könnte! Bin ich froh, dass Autogenes Training / Selbsthypnose alle diese negativen Sachen nicht hat.

Auch ganz ohne Medikamente und Arzt geht es mir mit meiner Methode erstaunlich gut. Ich vermute jedoch, dass das Autogenes Training / die Selbsthypnose nicht von jedem so leicht erlernbar ist. Es ist eben KEINE Tablette oder Infusion. Dafür gibt es aber auch keine Nebenwirkung. Vermutlich ist es aber auch nicht von jedem Menschen ohne weiteres erlernbar. Diesen Punkt sollte ich bei meiner Doktorarbeit (Implikationen für eine Therapie) nie vergessen!

Mein neuer Arbeitstitel: Multiple sclerosis, Personality, & Psychological treatment. Ganz frei nach H. J. Eysenck, der mich immer noch nach dem Psychologiestudium beeinflusst :-)

2/6/2007

Es ist Zeit für ein Fazit meiner alternativen „Behandlung“, an der die Pharmaindustrie oder ein Arzt **keinen Cent** verdient hat. Zusammengefasst lässt sich nun (nach neun Monaten mit meiner Methode (Autogenes Training / Selbsthypnose / Autosuggestion)) folgendes *sagen*:

- Es ist kein Symptom (Tremor, Ataxie, visuelle Wahrnehmung oder Erschöpfung)

schlechter geworden.

- Es scheint, dass ich die Sekundär progrediente Multiple Sklerose gestoppt habe.
- Es ist kein Schub aufgetreten.
- Ich freue mich über kleinste Erfolge / Verbesserungen.

Diese Erfolge sollte ich jedoch noch mindestens drei, vier Jahre beobachten um eine relativ valide Aussage machen zu können.

17/7/2007

Die Erfolge meines letzten Eintrages sind recht empfindlich für erhöhte Temperaturen (> 25 Grad Celsius). Da sind dann auch meine Autosuggestionen relativ erfolglos. Gehen fiel mir an den heißen Tagen sehr schwer. Es war so schlecht, dass ich mir die Anschaffung eines Rollstuhls ernsthaft vorstellen konnte.

Eine neue Autosuggestion ist bei meinen formelhaften Vorsätzen (Autogenes Training) dazugekommen: Mein Myelin gehört zu meinem Körper. Somit lauten meine aktuellen formelhaften Vorsätzen:

1. Mein Immunsystem läßt mein Myelin in Ruhe
2. Meine Nerven sind stark, funktionieren und leiten Signale schnell und zuverlässig weiter
3. Myelin umhüllt und stärkt meine Nerven
4. Meine Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher und präzise
5. Mein Gehirn und Rückenmark ist klar, frei und sauber
6. Mein Myelin gehört zu meinem Körper

6/8/2007

Verdammt! Jetzt ist es doch so weit: Ich benötige einen Rollstuhl.

Und da kann leider auch Autogenes Training kaum etwas daran ändern :-)

Trotzdem hat mir das Autogene Training und die Autosuggestionen geholfen mit MS besser umzugehen. Ausserdem hat es mir Lebensfreude gebracht :-)

Etwas das kein Mediziner bisher geschafft hat. Insofern war überhaupt NICHTS umsonst oder vergeblich! Und niemand hat etwas daran verdient :-))

31/ 8/2007

Bei meinem vierten formelhaften Vorsatz (s. o.) sind zwei Wörter hinzugekommen. Es lautet jetzt: „Meine Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher, kraftvoll, stabil und präzise“.

Ich möchte auch meine Meinung (6/2/2007) zu Cannabis(produkte) korrigieren. Nur weil ich (noch) keine Spastiken und Schmerzen habe, darf ich mich nicht negativ darüber äussern.

Ich zeige immer mehr Interesse an der Stresshypothese. Können Verhaltensweisen Autoaggressive Vorgänge wie Multiple Sklerose auslösen? Wieso nicht? Klingt plausibel. Während meiner Diplomarbeit vor drei Jahren hatte ich enorm viel Stress! Und das zusammen mit einem stabil internalen Atributionsstil war sehr wahrscheinlich sehr förderlich für MS. Aber ich darf nicht den selben Fehler wie Ärzte (Sigmund Freud) machen: Vom Einzelfall auf andere schliessen... Das bedürfte einer empirischen Untersuchung. Sehr, sehr interessant.

Und wie war das in den letzten 18 Jahren? Stress gepaart mit einem stabil internalen Atributionsstil (bei Misserfolg) und einer introvertierten Persönlichkeitsdimension!

4/10/2007

Das ist nun mein letzter Eintrag in diesem Tagebuch über meine Erfahrungen mit Multiple Sklerose und Autogenem Training. Es hat mir zwar nicht den Rollstuhl erspart aber sehr viel Lebensqualität gebracht :-). Das wollte/sollte eigentlich „Betaferon“ machen ... Ja wollte/sollte.

Heute konnte ich wieder im allgemeinen Forum der DMSG lesen, wie sich meine Schulmedizinisch verseuchten MS Leidensgenossen extrem wehren in die 'Psychoecke' (was immer das auch sein mag) gestellt zu werden! Meine Frage: Was hat euch denn die Medizin gebracht? Etwa Heilung? BESTIMMT NICHT! Die kennen ja immer noch nicht die Ursache unserer Krankheit! Aber MS ist und bleibt eine gute Geschäftsangelegenheit mit der sich SEHR VIEL Geld verdienen lässt.

Dipl.-Psych. Vasilios Siochos, Oktober 2007

## EPILOG

11/4/2008

Nach etwas mehr als sechs Monaten melde ich mich hier hier wieder. Ich hätte nie gedacht, dass sich so viele Menschen für dieses Tagebuch interessieren (420 downloads (Stand: 7/4/2008),  $M = 4.08$ ,  $SD = 3.71$ ). Auch möchte ich einiges korrigieren / ergänzen:

1. Bei dem, von mir oft erwähnten, Tremor handelt es sich eigentlich um Ataxien.
2. Ich habe die Multiple Sklerose mit meiner Methode wohl doch **nicht** gestoppt. (Ich bin mittlerweile in der Pflegestufe III, mein G.d.B. hat sich von 60 auf 80 erhöht (G, aG, B)).
3. Manchmal werde ich in elektrischen Briefen (wer mir schreiben möchte kann das gerne machen: Einfach '(at)' durch den Klammeraffen '@' ersetzen. Adresse siehe oben) gefragt (a) wie ich denn so offen sein kann und (b) die *verwandte* Medizin(er) so heftig kritisieren. Zu (a): Ich gehe sehr offen mit meiner MS um da es mir egal ist wer davon erfährt. Ich bin unheilbar krank. Was soll / kann mir denn noch passieren? Was habe ich noch verlieren? Zu (b): Es gibt offensichtlich viel Unwissen in der Bevölkerung um die Psychologie. Die Psychologie ist eine empirische Wissenschaft und hat nichts geheimnisvolles, übersinnliches oder esoterisches. Die wohl meisten (weltweit) tätigen Psychologen haben NICHTS mit Psychotherapie oder gar Psychoanalyse (sind eh meist Ärzte) zu tun! Und somit gibt es auch KEINE Verwandtschaft zur Medizin. Ich selber komme aus dem grossen Feld der angewandten Sozial-/Kognitiospsychologie (Human-Computer Interaction). Vielleicht sieht es eitel aus wenn ich immer meinen akademischen Grad (Dipl.-Psych.) erwähne, aber nur das ist rechtlich geschützt (wurde übrigens in der NS Zeit in Deutschland eingeführt). Psychologe kann sich jeder nennen (das ist kein geschützter Begriff) ... Ich bleibe und stehe zu meiner Kritik: Ärzte haben kaum bis keine methodische Kenntnisse!
4. Ich führe seit einiger Zeit das Autogene Training viermal (Vormittags, Mittags,

Nachmittags und Abends) am Tag durch. Die aktuellen formelhaften Vorsätze lauten zur Zeit:

1. Mein Immunsystem läßt mein Myelin in Ruhe
2. Meine Nerven sind stark, funktionieren und leiten Signale schnell und zuverlässig weiter
3. Myelin umhüllt und stärkt meine Nerven
4. Meine Bewegungen sind zielgerichtet, eindeutig, sicher, kraftvoll, stabil, ausdauernd und präzise
5. Mein Gehirn und Rückenmark ist klar, frei und sauber
6. Mein Myelin gehört zu meinem Körper
7. In meinem Körper wachsen neue, starke, funktionierende Nervenbahnen und -verbindungen
8. Ich sehe alles locker und gelassen

Dipl.-Psych. Vasilios Siochos, April 2008