

## **„Meine innere Kraft“**

von Wiebke Hendeß, SeGOld e.V.

Meine Herausforderung ist meine zunehmende Körperbehinderung durch eine fortschreitende Muskelerkrankung.

Während ich meine Kindheit noch „unbehindert“ verbringen konnte, traten die Auswirkungen meiner Behinderung in meiner Jugend immer mehr zu tage.

Inzwischen benutze ich zur Fortbewegung einen meiner Rollstühle und bin zunehmend auf Assistenz bei der Arbeit und im Privatleben angewiesen.

Wichtig für Sie zu wissen ist vielleicht noch, dass meine Krankheit nicht lebensverkürzend ist und ich nicht groß unter Schmerzen leide.

Ich kann sagen, dass meine Seele unbehindert ist, ich hatte eine sehr glückliche Kindheit und ein sehr wertschätzendes stark machendes Elternhaus.

Gleichzeitig konnten meine Eltern mich aber auch gut loslassen.

Für mich ist schon immer das Glas halb voll und diese Einstellung konnte ich mir bis heute bewahren.

Das macht aber auch Arbeit bzw. ist oft eine Sache der eigenen Bewertung.

So werte ich beispielsweise die Blicke oder Bemerkungen von Menschen, die ich nicht kenne und auch nicht unbedingt kennen lernen möchte viel weniger stark als die der Menschen, die mir wichtig sind.

Oder ich bin mutig und sammle positive Erfahrungen auch in Bereichen, wo ich vorher unsicher war. Ein gutes Beispiel ist hier der Bereich Erotik und Partnerschaft.

Sehr wichtig ist mir auch meine Seelenhygiene. So habe ich Möglichkeiten, auch mal zu trauern, meine Wut raus zulassen und Menschen, die mir nahe stehen, an meinen Gefühlen teilhaben zu lassen.

Auch Hilfe anzunehmen stärkt mich, weil so mein Leben weniger anstrengend wird und ich nicht so oft meine Grenzen komme. Denn sonst bestünde auch die Gefahr, dass meine Seele doch Schaden nimmt.

Wenn dann doch mal eine Erfahrung zu negativ oder gar traumatisch sein sollte, hole ich mir aktiv Hilfe.

Zum Beispiel half mir nach einer traumatischen Krankenhauserfahrung eine Hypnosebehandlung.

Auch probiere ich gesund zu leben und damit meine Gesundheit zu stärken - auch wenn meine Grunderkrankung nicht heilbar ist. Mein Körper besteht ja aus viel mehr als meinen erkrankten Muskeln.

Ich setze mich viel mit mir und meinem Körper auseinander.

Es ist ein stetiger Prozess.

Da ich Bewegung und Körperlichkeit liebe, verbringe ich gern meine Freizeit beim Tanzen, Schwimmen, Singen, in der Sauna oder bei anderen Aktivitäten.

Selbst behinderte Vorbilder waren für mich sehr wichtig und auch meine eigene Peer Counseling Weiterbildung.

Hier habe und musste ich mich sehr intensiv mit meiner eigenen Behinderung auseinander setzen.

Seit vielen Jahren arbeite ich haupt- und nebenberuflich sowie ehrenamtlich im Bereich Empowerment.

Da bekomme ich viel Bestätigung und es erfüllt mich auch selber mit Stolz.

Auch, dass ich Ihnen das heute hier berichten konnte, so sind auch Sie als ZuhörerInnen ein Teil meiner Resilienz.

Wenn Sie mehr zu mir erfahren wollen, lade ich Sie auf meine Homepage ein: [wiebke-hendess.de](http://wiebke-hendess.de)

Auch unser Verein für ein selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen stellt seine Aktivitäten auf einer Homepage vor: [segold.de](http://segold.de)