

Profil Ingrid Bunzel

Kontaktdaten: Lingen

Region Weser-Ems

Tel. (0591) 96691 44

bunzel@dmsg-niedersachsen.de



Ich bin am 4. November 1940 in Bochum geboren und aufgewachsen. Beruflich war ich als Sekretärin in einer Anwalts- und Notariatskanzlei tätig. Seit 1964 bin ich verheiratet, habe zwei Söhne und lebe seit 2005 getrennt. Die Diagnose MS bekam ich 1990 im Alter von 50 Jahren – und erst einmal fiel der Himmel über mir ein. Was soll werden, wie geht es weiter? Im Lingener Veranstaltungskalender fand ich die MS-Selbsthilfegruppe (PC gab es damals noch nicht) und kam so zur DMSG und zu Informationsmaterial.

Bewegungslosigkeit und Starre lähmten mich. Über Krankengymnastik, insbesondere Voyta und Bobath, Yoga, Chi gong, Meditation bin ich zur Feldenkrais-Methode gekommen und inzwischen seit 17 Jahren dabei. Betroffenenberaterin bin ich seit 2011 und gern da für alle Betroffenen, die mich anrufen und mit mir reden möchten. Ehrenamtlich besuche ich Menschen in Pflegeheimen, auch MS-Betroffene.

Für mich ist es ganz wichtig, auf meine innere Stimme zu hören, achtsam mit mir und mit anderen umzugehen, mich viel zu bewegen, je nach Befindlichkeit und den gegebenen Möglichkeiten und mein Credo:

Üben, Üben, Üben (vielleicht sogar mit einem kleinen Lächeln?!). Mir hat es geholfen – und mir hilft es immer noch.