

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>IX</b>
<b>1 Erste Reisen</b>	<b>1</b>
<b>2 Wege hinein</b>	<b>27</b>
<b>3 Meine MS-Biografie – ein Auszug</b>	<b>45</b>
<b>4 Wege hinaus</b>	<b>67</b>
<b>5 Warum hinauskommen so schwerfällt</b>	<b>103</b>
<b>6 Königswege</b>	<b>109</b>
<b>7 Spiritualität und Politik</b>	<b>159</b>
<b>8 Selbstheilung und Resilienz</b>	<b>177</b>
<b>9 Die Psychotherapie der MS</b>	<b>189</b>
<b>10 Zivilisationskrankheiten</b>	<b>211</b>
<b>11 Entwicklung und Neubeginn</b>	<b>227</b>
<b>Entschuldigungen und Dank</b>	<b>265</b>
<b>Literatur</b>	<b>269</b>
<b>Adressen</b>	<b>273</b>