



Erfahrungsbericht – Alltag mit der „Fibromyalgie“

Heute ist ein guter Tag, ich hab verhältnismäßig gut geschlafen, ich fühl mich fit. Also „Carpe diem“ – Nutze den Tag.

Wo fange ich an? Voll motiviert geht es los. Zuerst mit dem Staubwedel durch die ganze „Bude“, das Bad ist schon geputzt, nur gut, dass meine liebe „Mathilde“ (meine Spülmaschine) meinen Abwasch macht. Oh, was sehe ich, der Blumenkasten in der Küche hat bei dem ersten Frost leider nicht überlebt. Blumen machen glücklich, also nichts wie los zum Gärtner, und neue Pflanzen holen und rein damit in den Blumenkasten. Langsam macht sich Erschöpfung breit, egal, die Motivation muss genutzt werden, wei-ter geht's: Das Mittagessen wartet noch und der Staubsauger schreit auch noch „hier bin ich“. Die Kartoffeln köcheln auf dem Ofen und die Finger schmerzen schon wieder ohne Ende, der Rücken brennt, aber „Du musst noch staubsaugen“, sagt der kleine Teufel auf meiner rechten Schulter. Das Engelchen auf der anderen Schulter ruft: „Setz dich erstmal, ruh dich aus und übernimm dich nicht“, aber ich ignoriere es, ich muss und will es ja schaffen, will ja schließlich ein sauberes Zuhause haben, man erwartet es ja von mir. Mit Oma schnell noch zu dem anstehenden Arzttermin fahren und dann noch einkaufen. Wieder zurück, klingelt das Telefon, „Mama, kannst du mal den Knirps aus der Kita holen, muss länger arbeiten, hole ihn dann bei dir ab, DANKE“.

Passt mir jetzt gar nicht, aber Enkelkinder sind was Tolles, vor allem, wenn man sie nicht so oft sieht. Rein ins Auto und zur Kita, die Motivation steigt wieder und die Schmerzen sind „vergessen“. Irgendwann ist dann auch dieser Tag geschafft, ich falle ins Bett, aber irgendwie klappt das mit dem Schlafen doch nicht so, obwohl ich nach dem anstrengenden Tag todmüde bin. Das Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen und wird immer schneller, bis ich dann irgendwann, nachdem ich noch 3mal aufgestanden bin, vor Erschöpfung einschlafe. Nachts bin ich dann noch weitere 2mal wach. Wie vom Bus überfahren wache ich am nächsten Morgen auf, steif wie eine alte Frau, mir tut alles weh, das Aufstehen fällt schwer. Hab ich mir gestern wieder zu viel zugemutet? Aber es war doch nur der Alltag, den jede andere Frau auch macht und dabei gehe ich nicht mal mehr arbeiten, was wäre das erst noch???

Warum habe ich diese Krankheit, die Frage „Warum ich“ wird immer lauter und wieder diese Selbstzweifel, was bin ich noch wert, wenn ich gerade mal noch meinen Alltag schaffe. Es macht mich sehr traurig. Ich möchte gerne mehr leisten, aber mein Körper zwingt mich regelrecht zum Innehalten. Wenn das so weitergeht, macht mir die Zukunft Angst. Was, wenn ich noch unselbstständiger werde, ich will doch nicht um Hilfe bitten müssen, ich bin doch erst Anfang 50. Mein Freundeskreis hat sich doch jetzt schon ausgedünnt, weil ich nicht mehr mithalten kann.

Keiner mehr da zum Reden, keiner will das Gejammere hören, man sagt ja aus Angst schon gar nichts mehr. Wo aber die Freude am Leben herholen, wenn keiner mehr da ist und selbst Freunde und Familienangehörige mit dieser verdammten Fibromyalgie nicht umzugehen wissen.

Ich falle mal wieder in ein bodenloses Loch, suche Rat bei Ärzten und Therapeuten und stoße dort aber auch sehr oft auf Unverständnis, Unwissenheit und Ablehnung. Ich werde kritisiert, nicht ernst genommen und ziehe mich immer mehr zurück.

Bin ich trotz meiner Krankheit nicht liebens- und achtenswert, hab ich es verdient, so behandelt zu werden? NEIN... und ich will zurück in mein Leben. Mein altes Leben ohne Schmerzen und die anderen Wehwehchen wird es sicherlich nicht mehr geben, aber irgendwie muss es doch wieder aufwärts gehen. Aber wie? Ich suche nach dem roten Faden. Raus aus der Deckung, ich muss den Schritt wagen, auch wenn er noch so schwer ist. Finde ich jemanden, der mich versteht, wo fange ich an zu suchen? Am besten bei jemandem, der die gleichen Probleme hat. Ich muss mir selber helfen, wenn mir schon kein anderer helfen kann.

Als Erstes, ein Anruf bei einer Selbsthilfekontaktstelle, wo gibt es jemanden in meiner Umgebung in einer Selbsthilfegruppe? Können sie mir eine SHG vermitteln? Finde ich wieder Anschluss? Dieses sich alleine fühlen macht einfach krank, jemanden zum Reden wäre toll. Ich habe endlich eine Gruppe gefunden und wenn nicht, vielleicht finde ich den Mut, selbst eine Gruppe zu gründen, es gibt doch bestimmt auch andere, denen es genauso geht wie mir. Die ersten „Schritte“ sind noch zaghaft und schwer, aber je mehr positive Erfahrung man macht, desto leichter fällt es, auch ein zweites oder drittes Mal zu dieser Selbsthilfegruppe zu gehen.

Es sind Menschen wie ich, fühlen die Krankheit fast genauso wie ich und vor allem, sie verstehen mich. Es tut mir und meinem Selbstwertgefühl gut, dass ich jetzt weiß, ich bin doch nicht mehr alleine. Man trifft sich einmal im Monat, kann sich austauschen, reden, miteinander lachen, et-was unternehmen ohne um Verständnis bitten zu müssen, denn das Verständnis ist einfach da. Es fühlt sich gut an.

Vielleicht entwickelt sich auch die ein oder andere private Freundschaft. Ich kann nur jedem empfehlen, schließt Euch einer Selbsthilfegruppe an, unterstützt und hilft Euch gegenseitig und Ihr werdet sehen, die Welt wird wieder etwas bunter und lebenswerter, nicht immer, aber immer öfter. Aber habt den Mut dazu, auch wenn es anfangs nicht leicht ist.