



## Erfahrungsbericht – Ehrenamt trotz Fibromyalgie – oder gerade genau deswegen?!

„Du bist krank und dann willst du noch ehrenamtlich was machen? Wie passt das denn zu-sammen?“ Sicherlich haben sich dies einige in meinem Umfeld gedacht, aber niemand hat es gesagt. Und selbst wenn, hätte es etwas an meiner Entscheidung geändert? Nein!

Vor über 10 Jahren habe ich ein studienbegleitendes Praktikum im örtlichen Frauenhaus gemacht. Und die Arbeit dort hat mir sehr gefallen. Auch wenn ich mich beruflich dann doch anders orientiert habe, war das Frauenhaus stets in meinem Herzen verankert. Als mich kurz nach meiner Diagnose eine Kollegin aus dem Frauenhaus fragte, ob ich jemanden kennen würde, der stricken und häkeln könne und vielleicht Interesse hätte ein Ehrenamt zu übernehmen, war meine Antwort ohne Nachzudenken: Ich!

Seit fast zwei Jahren biete ich nun einmal wöchentlich ein Strick-Café an. Ich bringe den Frauen, die es noch nicht können, stricken und häkeln bei. Die Frauen, die es bereits können, bekommen Ideen und Hilfestellung von mir. Aus dem Projekt entstand auch die Idee selbstgefertigte Socken und ähnliches auf dem Weihnachtsmarkt gegen eine Spende für das Frauenhaus abzugeben. Seitdem stricke ich das ganze Jahr Socken, welche dann an zwei bis drei Tagen auf dem Weihnachtsmarkt erstanden werden können.

Ja, ich habe Fibromyalgie. Ja, es kostet mich viel Kraft neben meinem Vollzeitjob auch noch das Ehrenamt zu übernehmen. Aber es gibt mir auch so unwahrscheinlich viel zurück.

Es gibt Tage, an denen ich morgens das Gefühl habe nicht aufstehen zu können. Aber dann denke ich daran, dass ich später ins Frauenhaus wollte. Und wenn ich nicht zur Arbeit gehe, darf ich auch nicht das Ehrenamt ausüben. Die Frauen freuen sich aber doch so sehr. Meist raffte ich mich dann doch auf, spreche ein ernstes Wort mit meiner ungeliebten Mitbewohnerin Fibromyalgie und raffte mich auf zur Arbeit und danach noch zum Ehrenamt. Wenn ich das Strahlen der Frauen sehe, höre wie stolz sie berichten was sie alles geschafft haben in der Woche oder auch um Hilfe bei ihren Projekten bitten, dann sind die Schmerzen für einen Moment vergessen. Es ist als ob die Fibromyalgie einen Kurzurlaub macht, wenn ich im Frauenhaus bin.

Wenn ich an so einem Tag nach 12 Stunden nach Hause komme, noch duschen und kochen muss, vom Haushalt ganz zu schweigen, dann höre ich manchmal ein leises Flüstern „Warum tust du dir das an?“. Doch viel lauter ist die Stimme, die sagt „Gut gemacht!“. Es ist wie nach meinem Aqua-Fitness-Kurs: man ist erschöpft, aber glücklich. Es tut einem alles weh, aber es geht einem gut. Man ist körperlich erledigt, aber man hat Energie. Genauso geht es mir, nach meinem Ehrenamt. Die Schicksale der Frauen sind kein Thema während der Handarbeitsstunden. Ich weiß nichts über die individuellen Schicksale der Frauen. Muss ich auch nicht, um ihnen stricken beibringen zu können. Aber ich erlebe die Auswirkungen ihrer Erfahrungen. U.a. geringes Selbstwertgefühl, Depressionen, Schlafstörungen, Traumata, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen. All dies hat Auswirkungen auf das Stricken.

Aber stricken ist auch Meditation und steigert das Selbstwertgefühl. Wenn man auf seine neue Mütze z.B. angesprochen wird, und es kann auch von Sorgen ablenken. Genau dieselben Effekte hat das Ehrenamt auf mich. Ich werde von meinen Schmerzen und der Krankheit abgelenkt, bekomme ein größeres Selbstwertgefühl („Ich lasse die Krankheit nicht bestimmen!“), ich werde durch das Stricken ruhiger, beschäftige mich nicht mehr so viel mit meinen Symptomen.

Wenn ich bei Minusgraden in der Hütte auf dem Weihnachtsmarkt stehe und der Ofen nach Stunden die Kälte auch nicht mehr vertreiben kann, dann höre ich wieder das „Warum tust du dir das an?“ Aber dann sehe ich, dass viele Menschen meine Socken kaufen und lobende Worte dafür finden und dann ist es wieder die laute Stimme, die sagt „Gut gemacht!“ und das Flüstern verschwindet. Die Kälte leider nicht, trotz mehrerer Schichten warmer Kleidung und selbstgestrickter Socken, Stulpen, Mütze und Schal. Aber das nehme ich in Kauf. Der Tag danach gehört dann wieder der Fibromyalgie. Sie darf sich dann bemerkbar machen, ich ruhe mich aus und höre ihr zu.

Ich habe mal einer Freundin gesagt, dass mich das Ehrenamt im Frauenhaus gerettet hat! Gerettet vor Selbstaufgabe, Verzweiflung, Hadern mit der Krankheit. Ich kann anderen Menschen etwas Gutes tun. Und da die Fibromyalgie zu diesen Zeiten im Kurzurlaub ist, glaube ich daran, dass sie mein Engagement wertschätzt, mich gewähren lässt. Und dafür danke ich ihr. Es ist wieder mal ein Geben und Nehmen mit ihr. Natürlich gibt es auch Tage, an denen meine Symptome so schlimm sind, dass ich auch nicht ins Frauenhaus kann. Aber dies ist meist nur der Fall, wenn zusätzlich zur Fibromyalgie noch ein Virus oder extremer Stress hinzukommt. Ja, uns Fibromyalgie-Betroffenen geht es schlecht. Aber wir haben kein Monopol für Schwierigkeiten und Herausforderungen im Leben. Und es bedeutet nicht, dass wir nicht auch etwas zurückgeben können. Es gibt so viele Bereiche, in denen ehrenamtliches Engagement für Mensch und auch Tier möglich ist. Viele scheuen vielleicht davor zurück, aus Angst, dass die Fibromyalgie es nicht zulassen würde. Versuchen Sie mit ihr zu verhandeln, ihr in bestimmten Bereichen entgegen zu kommen und dann testen Sie es aus. Vielleicht lässt sie nur zu, dass Sie einmal im Monat ins Tierheim gehen können, um dort Tiere zu streicheln? Jede noch so kleinste Aktion tut aber gut und bringt Energie. Davon bin ich überzeugt. Man muss sich und die Fibromyalgie aber auch pflegen und hegen. Man muss ihr Gutes tun, damit sie zulässt, dass man anderen und sich selbst auch Gutes tun kann.

Ehrenamt sollte dabei nie professionelle Arbeit ersetzen! Ich würde im Frauenhaus z.B. nie Beratungen übernehmen, auch wenn ich dies von meiner Qualifikation könnte. Aber Ehrenamt ist immer nur ein zusätzliches Angebot zu bestehender professioneller Arbeit. In den meisten Städten gibt es Ehrenamtsagenturen, die einen sicherlich über Möglichkeiten und den Bedarf beraten können. So lange das Frauenhaus das Strick-Café beibehalten möchte und Menschen meine Socken kaufen, werde ich mein Ehrenamt mit stiller Genehmigung meiner ungeliebten Mitbewohnerin Fibromyalgie auch weiterhin ausüben!