



Erfahrungsbericht – „In deinem Alter war ich gesund und voller Energie!“

...oder „In deinem Alter geht man doch nicht so früh ins Bett.“, „Ich war in deinem Alter nur unterwegs und habe die Welt entdeckt.“, „Schlafen kann man noch, wenn man alt ist.“, „In deinem Alter weiß man doch gar nicht was Schmerzen sind.“ Solche oder ähnliche Sätze hört man als junger (oder jüngerer) Mensch mit Erkrankungen oft, auch von anderen Betroffenen. Als ob es gegen die Weltordnung verstoßen würde in jüngeren Jahren krank zu sein. Niemand hat sich doch aber seine Erkrankungen ausgesucht. Wie soll man damit umgehen, wenn man im Auge der Gesellschaft gar nicht krank sein kann oder „darf“, aber es dennoch ist?

Meine ersten Beschwerden bekam ich mit 25, die Diagnosen CMD mit 30, Fibromyalgie mit 33 und Hashimoto mit 34. Nun steht mein 35. Geburtstag vor der Tür und ich frage mich wann ich mich zuletzt voller Energie gefühlt habe? Wann habe ich zuletzt die Welt entdeckt? Wann habe ich zuletzt die Nacht durchgefeiert? Wann hatte ich mal keine Schmerzen? Ich kann mich kaum daran erinnern. Bevor meine Beschwerden Namen bekommen haben, hörte ich solche Sätze wie oben nahezu täglich. Von der Familie, von Kollegen, Bekannten und auch von Freunden. Oft klang es für mich wie ein Vorwurf. Bin ich nur zu schwach? Nicht gut genug? Anders? Eine Mimose? Mir war es jedes Mal unangenehm Termine abzusagen, mich im Job krankmelden zu müssen oder nicht zu Feiern gehen zu können. Irgendwann versucht man alle nicht zwingend erforderlichen Termine erst gar nicht anzunehmen. Kapselt sich ab. Sonst könnte es ja wieder einen Spruch geben. Oft wurde ich auch sauer. „Ja, ich habe schon wieder Magen-Darm, meinst du ich finde das etwa toll?“ Seitdem ich die Diagnose Fibromyalgie habe, gehe ich offen mit meinen Erkrankungen um. Nicht ich bin schuld, dass ich dies oder jenes nicht kann, sondern sie, die Fibromyalgie. Ja, man muss ständig erklären was es ist und wie es sich äußert, aber dies nehme ich gerne in Kauf, denn die Sprüche wurden weniger und viele lassen es jetzt komplett sein. Die meisten in meinem Umfeld haben Verständnis oder stellen es nicht mehr in Frage.

Dennoch schwebt da ein Schatten über mir. Andere in meinem Alter haben viel mehr Energie, können spontan sein, machen Ausflüge, Kurztrips, gehen zu Veranstaltungen, in Restaurants, ins Kino, schlafen nur 4 Stunden nachts und sind danach dennoch leistungsfähig. Vieles davon kann ich nicht mehr, oder nur eingeschränkt. Es macht mich sehr traurig. Insbesondere dass ich nicht mehr an Veranstaltungen teilnehmen kann, die ich früher, vor der Fibromyalgie, jedes Jahr besucht habe. Und es schränkt Unternehmungen oder Treffen mit Freunden sehr stark ein. Man möchte ja auch nicht immer der Bremsklotz sein. Und je öfter man sagt „Ich kann nicht“, desto weniger wird man gefragt. Und selbst bei Sachen, die man machen könnte, wird man dann nicht mehr gefragt. Weil alle davon ausgehen, dass man sowieso nein sagen würde. Das zieht einen wieder runter und schlechte Stimmung bringt die Fibromyalgie wieder zum Strahlen, dadurch sinkt die Stimmungslage weiter und der Kreislauf geht los.

Es gibt Tage, an denen ich kaum stehen kann. Im Bus z.B. erwartet man aber von jemanden in meinem Alter, dass man für Ältere aufsteht. Aber was, wenn ich das nicht kann? Man sieht es mir ja nicht an. Also bekomme ich den Stempel der Unhöflichkeit. Aber soll man sich ein Schild umhängen auf dem steht „Jung, aber dennoch krank“? Selbst unter Betroffenen habe ich es bereits erlebt, dass Ältere ihr Schicksal als viel schlimmer als das von Jüngeren betrachten. „Du bist doch

noch jung und hast viel mehr Energie als ich! Mir geht es also viel schlechter als dir.“

Ich möchte mir nicht anmaßen zu entscheiden, wer nun schlimmer dran ist oder mehr Energie hat. Ob und wie stark jemand unter einer Erkrankung leidet, ist subjektiv. Ich weiß nur eines: der Krankheit ist es egal, ob man 20, 30 oder 60 ist. Sie schlägt so hart zu wie und wann sie es will. Die Ausprägungen, Beeinträchtigungen und Einschränkungen sind so individuell wie wir Menschen es sind. Es gibt sicherlich Betroffene über 60, die noch aktiv sein können und wenig Einschränkungen erleben. In den Sozialen Medien lese ich aber oftmals von Betroffenen unter 30, die auf Grund der Fibromyalgie arbeitsunfähig sind.

Ich möchte versuchen einmal die Perspektive Jüngerer zu verdeutlichen. Die Leistungserwartung liegt bei jüngeren Menschen z.B. oftmals höher als bei Älteren. Mit jung wird assoziiert, dass man im Job täglich Überstunden leisten kann, man hundert Aufträge gleichzeitig bearbeiten kann, man 20 Termine an einem Tag hinkommt und selten krank ist. Fibromyalgie-Betroffene können diese Erwartungen aber nicht immer erfüllen, unabhängig vom Alter. Jüngere Menschen sind aktiver und unternehmen mehr. Auch dies trifft auf Fibromyalgie-Betroffene oftmals nicht zu. Jüngere Menschen brauchen weniger Regenerationszeit. Auch dies trifft auf Fibromyalgie-Betroffene nicht zu. Im Gegenteil: Wir benötigen viel mehr Pausen und Erholungszeiten. Wir entsprechen nicht den Erwartungen, die uns im Beruf und Privatleben erwarten. Manch einer mag damit gut umgehen, für andere ist es eine große Belastung.

Ältere Bekannte oder Verwandte berichten oft von Unternehmungen und Urlauben aus der Zeit in der sie z.B. Mitte 20 bis Ende 30 waren. Diese Erfahrungen haben sie geprägt und sie erfreuen sich noch immer auch im Alter daran. Menschen, die bereits in jungen Jahren mit Erkrankungen zu kämpfen haben, können nur eingeschränkt solche Erfahrungen machen. Mir waren nur 25 beschwerdefreie Jahre vergönnt. Seit 10 Jahren lebe ich nun mit Einschränkungen. Ich kann nicht dieselben Erfahrungen machen, die ich machen könnte, wenn ich gesund wäre. Ich werde meine hoffentlich noch verbleibenden 40+ Jahre mit Beschwerden leben müssen. Eine Aussicht, die mich ängstigt. Aber auf der anderen Seite auch gar nicht vorstellbar ist. Wie soll das gehen? Mir fallen einige Tage jetzt bereits so schwer. „In deinem Alter war ich gesund und voller Energie!“ Seid froh darüber, wenn ihr in meinem Alter noch nicht unter der Krankheit leiden musstet!

Meinen persönlichen Erfahrungen nach scheint es so, als ob die Gesellschaft ältere Menschen mit Erkrankungen stärker akzeptiert. Junge, kranke Menschen werden hingegen nur als krank wahrgenommen, wenn man die Krankheit sieht oder es etwas Drastisches, Lebensbedrohliches ist. Aber ein bisschen Schmerz oder Müdigkeit – darüber braucht man sich doch nicht zu beschweren! „Die Jungen heutzutage halten halt nix mehr aus!“ Auch so ein Spruch, den ich öfters höre. Ich würde mir insbesondere von Betroffenen wünschen, dass sie mehr Akzeptanz den jüngeren Betroffenen gegenüber zeigen.

Niemand möchte, dass seine Krankheit in Frage gestellt wird oder man deswegen diskriminiert wird. Auch wir jüngeren Betroffenen möchten dies nicht.