

# Fibromyalgie? Ja, danke!

**D**as klingt mit Sicherheit erst einmal befremdlich und ungewohnt: Ich soll dankbar sein für eine Krankheit, die mich quält und mich einschränkt? Ich soll annehmen, was ich doch überhaupt nicht haben möchte, was mir unangenehm ist und wehtut?

Ja – so ungewöhnlich das klingt. Mit »Ja« meine ich hier »annehmen«. Und »Danke« sage ich für das, was für mich – auch mit Fibromyalgie – noch alles möglich ist. Das ist mein Ansatz für den Umgang mit dieser Krankheit, mit der ich gelernt habe zu leben – und, was noch wichtiger ist, mit der ich gelernt habe, GUT zu leben.

Wie das gelingen kann und welche (positiven) Auswirkungen diese Einstellung hat, verrate ich Ihnen in diesem Mutmach-Buch. Alles, was ich Ihnen hier schildere, habe ich über Jahre selbst erlebt, erprobt, gelebt und praktiziert. Und nichts davon ist exotisch, undurchführbar oder kostspielig.

Und: Das Buch ist voller Rezepte. Nicht von der ärztlich verordneten Sorte, sondern das Buch ist ein Rezeptbuch, in dem Sie stöbern und sich nach Ihrem individuellen Bedarf Ihren ganz eigenen Therapie-Cocktail zusammenstellen können. Genau wie beim Blättern in einem Kochbuch und dem Ausprobieren der Rezepte gefällt

und »schmeckt« Ihnen sicher nicht alles. Nicht jedes Rezept möchte man ausprobieren und bei anderen weiß man sofort: Das könnte lecker sein – und die Zubereitung macht bestimmt auch Spaß! Sie ahnen schon beim Durchlesen, dass das etwas nach Ihrem Geschmack ist, und freuen sich aufs Ausprobieren.

Wie bei leckeren Gerichten sind die einzelnen Zutaten von besonderer Wichtigkeit: Sie sollen hochwertig, frisch und der Gesundheit zuträglich sein. Das bedeutet nicht, dass Sie auf ein wenig »gute Butter«, ein kühles Glas Sekt oder eine leckeres Stück Schokolade verzichten müssen. Ich halte es da mit Paracelsus: »Nur die Dosis macht das Gift.«

Probieren Sie aus, was Sie anspricht, und verlassen Sie sich immer mehr auf die Gelüste und die Bedürfnisse Ihres Körpers als auf fremde Empfehlungen. Wunder kann ich Ihnen nicht versprechen – aber wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich besser fühlen, Ihre Schmerzen erträglich werden und das Leben wieder Spaß macht. So ging es mir jedenfalls.

Wie komme ich dazu, dieses Buch zu schreiben? Es hat sehr viel mit mir persönlich zu tun: Für mich als Heilpraktikerin für Psychotherapie und selbst von Fibromyalgie Betroffene ist die Erkrankung zum Schwerpunkt der Arbeit in meiner Praxis geworden. Als ich die Diagnose »Fibromyalgie-Syndrom« (FMS) erhielt, arbeitete ich in der Sterbebegleitung im Hospiz und auf verschiedenen Palliativstationen. Zusammen mit meinem Therapiehund Wanja begleitete ich Menschen in ihrer letzten Lebensphase psychobiographisch. Ich habe dabei viele Menschen kennengelernt, für die eine Krebsdiagnose das Todesurteil war. Als sich meine Symptome, an denen ich eigentlich schon litt, solange ich denken konnte, durch eine bakterielle Gelenkentzündung gravierend verschlimmerten, war ich fest davon überzeugt, an einer unheilbaren Erkrankung zu leiden.

Darum war mein erster Gedanke, als ich meine Diagnose schließlich von einem Rheumatologen bestätigt hörte: »Gott sei Dank – kein Krebs!« Dann begann ich, mich intensiv mit meiner Diagnose und der Fibromyalgie an sich auseinanderzusetzen. Meine Erkenntnis:

»Mit dieser Erkrankung kann ich gut leben. Daran werde ich schon mal nicht sterben!« Dieser Gedanke und diese Einstellung prägten mich von diesem Moment an und tun das bis zum heutigen Tag. Sie begleiten mich, geben mir Kraft und die nötige Stärke, jeden Tag aufs Neue die Herausforderungen der Fibromyalgie anzunehmen und damit zu leben.

Ich habe nie vergessen, wie sich Dankbarkeit und Erleichterung in mir breit machten. Kein Todesurteil, keine lebensbedrohliche Erkrankung! In der Psychologie nennt man es »Reframing«, wenn man ein Erlebnis in dieser Weise in einen anderen Rahmen, einen neuen Kontext setzt: Statt frustriert zu sein über eine oft lästige, häufig schmerzhaft und meistens einschränkende Krankheit, sah ich für mich eine Art »Gnade« – und sicher auch eine Herausforderung. Darum war ich fest entschlossen, mich nicht entmutigen zu lassen und weiter dankbar zu sein. Ich habe meinen Weg in und mit der Krankheit gefunden und mich intensiv mit FMS, mit mir und mit anderen Betroffenen beschäftigt – beruflich und gezwungenermaßen auch privat. Man könnte sagen, FMS ist zu meinem ganz speziellen »Way of Life« geworden ...