**GUT leben mit Fibromyalgie**

Cornelia Bloss

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Betroffene ist die Fibromyalgie zum Schwerpunkt meiner Arbeit in der Praxis geworden. Als ich die Diagnose FMS erhielt, arbeitete ich in der Sterbebegleitung im Hospiz und auf Palliativstationen. Zusammen mit meinem Therapiehund Wanja habe ich Menschen in ihrer letzten Lebens-Phase psychobiographisch begleitet. Ich habe Menschen kennengelernt, für die eine Krebserkrankung zum Todesurteil wurde. Als ich meine Diagnose hörte, war mein erster Gedanke: “Gott sei Dank kein Krebs“. Und als ich mich dann weiterhin mit FMS intensiv beschäftigte, war mein Entschluss gefasst: „Mit dieser Erkrankung kann ich gut leben - egal was kommt - d a r a n werde ich schon 'mal nicht sterben.“ Und Dankbarkeit und Erleichterung machte sich in mir breit. In der Psychologie nennt man das Refraiming – also etwas in einen anderen Rahmen setzen. In den folgenden Jahren habe ich mich intensiv mit FMS und Betroffen beschäftigt; beruflich und gezwungenermaßen auch privat. Ich war fest entschlossen, mich nicht entmutigen zu lassen und weiter dankbar zu sein.

Als ausgebildete Familien- und Systemaufstellerin interessierten mich zunächst einmal die systemischen Hintergründe und Zusammenhänge. Immer wieder stieß ich dabei auf schwere seelische und körperliche Verletzungen in der Herkunftsfamilie von FMS-Erkrankten. Das kann bis zu traumatischen Kriegserlebnissen der beiden letzten Weltkriege zurückgehen, aber auch nicht gelebte Trauer bei Verlust von geliebten Menschen, Fehlgeburten, schwere Unfälle und Erkrankungen, schwierige schmerzhafte Familienverhältnisse, plötzliche Arbeitsplatzverluste, vermisste Söhne und Ehemänner in den beiden Weltkriegen, körperlicher und seelischer Missbrauch …

Dabei spielt es keine Rolle, ob es der eigene erlebte Schmerz oder der eines Familienmitgliedes ist. So kann z.B der nicht verarbeitete Schmerz der Großmutter, die ihren Ehemann im Krieg verloren hat, oder der frühe Kindstod eines Geschwisterkindes von nachfolgenden Generationen übernommen werden. Das kann sich in chronischen Schmerzerkrankungen wie der Fibromyalgie manifestieren, die zu den typischen Verspannungen und Wanderschmerzen führen. Ist der Schmerz erst einmal erkannt, geht oft eine Entkrampfung damit einher. Endlich ist der Schmerz gesehen und damit gewürdigt und Erleichterung macht sich breit.

In bis zu 80% der Fälle aus meiner Praxis spielen systemische Zusammenhänge eine ausschlaggebende Rolle. Ein weiterer Ansatzpunkt in der Praxis ist die Frage: Wofür oder wozu ist die FMS gut? Dabei stelle ich immer wieder fest, dass die FMS oftmals Schlimmeres verhindert: Herzinfarkt, Burnout u.ä. Eine Patientin beschrieb mir, wie sie vor der Erkrankung gelebt hat: 16-Stunden-Arbeitstag, 4-köpfige Familie, Haus, Garten, Hund, Schwiegereltern versorgen, sozial engagiert – ein Leben auf der Überholspur mit 160 Sachen.

Als ich fragte, was passiert wäre, wenn die Fibromyalgie sie nicht ausgebremst hätte, antwortete sie sofort: „Dann hätte ich bestimmt früher oder später einen Herzinfarkt bekommen.“ Ihre große Angst war, dass sie nun komplett alles ändern muss, aber das ist meist nicht notwendig. Manchmal reichen auch schon kleine Veränderungen. In einem individuellen Plan, den wir zusammen erstellt haben, hat sie schrittweise zunächst eine Putzfrau eingestellt, sich täglich eine halbe Stunde Spaziergang mit ihrem Hund gegönnt, ihren Arbeitgeber gebeten, ob sie sechs anstatt acht Stunden arbeiten kann, und davon einen Teil von zu Hause aus. Den Garten hat sie in einen anspruchslosen Naturgarten umgewandelt und bei der Pflege der Schwiegereltern erhält sie Unterstützung von der örtlichen Sozialstation.

Fibromyalgie ist nach der neuen Leitlinie keine psychische Störung, dennoch leiden viele zusätzlich unter Depressionen und Angststörungen. Nach derzeitigem medizinischem Stand ist FMS unheilbar. Der Schmerz gehört zum Leben, er geht nicht mehr weg, er verändert sich lediglich in Stärke und Schmerzort. Eine der wichtigsten Ansätze in meiner Arbeit mit Fibromyalgie Patienten ist das Annehmen und die Versöhnung mit der Erkrankung. Ein Ankämpfen dagegen ist ein Ankämpfen gegen sich selbst, da die Fibromyalgie ein Teil der Persönlichkeit ist und somit kontraproduktiv. Die multimodale Therapie konzentriert sich deshalb auf die Einstellung zum Schmerz und die beste Art, damit zu leben.

So komplex und individuell diese Erkrankung ist, so vielfältig sind auch die Therapieansätze. Dazu gehören u.a. die ganzheitliche naturheilkundliche Schmerztherapie genauso wie die Physio-, Sozial- und Psychotherapie, die richtige Ernährung, Bewegung und Entspannungstechniken sowie die Homöopathie. Das Verstehen und Akzeptieren der Krankheit ist Bedingung für ein besseres Empfinden – wie in keiner anderen Krankheit ist die Eigeninitiative des Patienten gefordert, der meist am besten weiß, was ihm hilft.

**Die Fibromyalgie ist durch medizinische Maßnahmen nur begrenzt beeinflussbar. Und genau das macht diese Erkrankung so mächtig bei den Patienten und so auffallend klein bei den meisten Ärzten.**

**Viele Ärzte finden FMS spannend, aber lästig, was oft daher kommt, weil sie selbst wenig Möglichkeiten haben, schulmedizinisch wirksam zu helfen.**

Beim FMS gibt es nie nur die eine Therapie, die hilft, und vor allem: Nicht alles hilft Allen. Es kommt auf die richtige Zusammensetzung an.

Oft höre ich den Satz: „Ich habe schon alles versucht – nichts hat geholfen.“

Das ist wie bei einem Buffet: wenn ich mir alles wahllos einverleibe, wird mir im schlimmsten Fall schlecht; im günstigen Fall fühle ich mich nur unwohl. Gut geht es mir, wenn ich weiß, welche Speisen mir bekommen, wenn ich Maß halte, die richtige Auswahl treffe und nicht zu vernachlässigen: was schmeckt mir?

Übersetzt: Was nützt mir die tollste Sportart, wenn ich keinen Spaß daran habe und ich mich dazu zwinge, nur weil irgendwer einmal gesagt hat: das hilft. Nur weil Yoga einer Bekannten hilft, muss es mir nicht helfen und ich kann niemand raten, sich einen Hund zu kaufen, nur weil mir die regelmäßigen Spaziergänge sowohl körperlich als auch seelisch ungemein wohltun.

Gemeinsam schauen wir: Was tut gut, was erleichtert, was ist entspannend, was hat bisher geholfen? Welche Botschaft und Aufgabe versteckt sich hinter der Fibromyalgie? Gibt es vielleicht sogar positive Seiten? Und erstaunlicherweise kommen wir immer wieder zu dem Ergebnis: Ja, die gibt es:

Die Fibromyalgie ist mein persönlicher Coach, den ich 24 Stunden dabei habe und der mich individuell betreut. Sie hilft mir, gut auf mich selbst zu achten und frühzeitig das rote Warnlämpchen zu beachten. Teure Achtsamkeitskurse brauche ich nicht, die Fibromyalgie ist der beste Achtsamkeitskurs. Wenn Manager in teuren Seminaren die neue Langsamkeit und Entschleunigung üben - das lerne ich mit der Fibromyalgie jeden Tag. „Nein“ sagen und sich abgrenzen, diesen Kurs kann ich mir ebenfalls sparen, gibt’s bei Fibromyalgie Erkrankten kostenfrei und gratis dazu.

Nicht selten verhilft die Fibromyalgie, über das Leben neu nachzudenken, sich den Job zu suchen, den man schon immer einmal machen wollte, das Hobby auszuüben, das mir Spaß macht und guttut.

**Meine Arbeitsweise Schritt für Schritt:**

* Zunächst klären wir gemeinsam Ihre Ziele und Bedürfnisse.
* Wir stellen fest, ob es systemische oder psychobiographische Zusammenhänge gibt.
* Sie erhalten detaillierte Informationen zum Fibromyalgiesyndrom und möglichen Therapieansätzen.
* Wir finden heraus, welche Aufgabe oder Botschaft sich evtl. hinter der Fibromyalgie versteckt.
* Wir überprüfen Ihre Einstellung zur Krankheit und stellen gemeinsam eine für Sie individuelle Strategie zusammen.

**Ziel ist**: Lösungen und Wege zu finden, dass der Erkrankte auf seinem ganz individuellen Weg gut und versöhnt mit Fibromyalgie leben kann.

Jeder Patient ist Experte für seine Fibromyalgie - Ich helfe Ihnen dabei, genau dieser Experte zu werden!

**Cornelia Bloss**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis: Im Altengarten 30

54528 Salmtal-Dörbach

Tel. (0174) 7 27 76 70

Mail: Cornelia.Bloss@t-online.de

www.biographiearbeitbloss.vpweb.de

**Arbeitsanweisung**:

Bitte noch Bild von Frau Bloss über die Kontaktdaten setzen.