

SCHMERZ

Der Feind im Leib und in der Seele

Die Qual ist ein böser Gast. Wird Schmerz zum ständigen Begleiter, erstickt er jede Lebensfreude und bleibt oft selbst den Betroffenen ein Rätsel

Ein Gedicht. Ein Gebet, eine Blume im Garten, eine warme Dusche. Jedes Gefühl für die kleinen Dinge hatte der Schmerz ihm genommen. Aller Stolz war gebrochen, seit dieser böse Gast sich eingenistet hatte, keine Neugier geblieben, keine Lebenslust, keine Gefühle. Es war ein verflucht langer Weg, bis der Mann seine Dankbarkeit wiederentdeckte.

Das Buch Hiob. Schmerz ist eine Prüfung, ein Satan, der den Menschen kaputt machen kann. Wie aus dem Nichts war der Panzerwagen der Bundeswehr aus einer Ausfahrt gewalzt. Der Mann hatte nur das Krachen gehört. Sein Auto war ein Wrack, sein Rücken sollte bald auch eines werden. Es war der Anfang des nimmer endenden Schmerzes.

Zwanzig Jahre und fast ebenso viele Operationen liegt dieser Unfall zurück. Seitdem hat das Leben des Opfers einen neuen Dreh- und Mittelpunkt: Es ist seine gestauchte und fixierte, seine verschraubte, vereiterte, verwachsene, verrückte Wirbelsäule. Nachts liegt er in einem Gebirge aus stützenden Kissens und lauscht auf die Schreie aus seinem Inneren. Der Schmerz ist bei ihm geblieben, immerzu, sein böser Gast, der längst vergessen hat, wozu er eigentlich gedacht war von der Natur: als Warnung, nicht als Qual.

Schmerz ist lebenswichtig. Überlebenswichtig. Ein Alarmsignal des Körpers, das uns blitzschnell die Hand von der Herdplatte reißen lässt und uns in die Klinik schickt, bevor der Blinddarm platzt. Wir lernen durch Schmerzen. Wachsen an ihnen. Wir erfahren unsere Grenzen und finden unseren Platz

in der Welt. Wir haben dem Schmerz so viel zu verdanken.

Doch wehe, wenn er sich einnistet. Wenn das aufgeregte Prasseln der Impulse nicht nachlassen will, obwohl wir doch längst alarmiert sind, operiert, genährt, verbunden und nach allen Maßstäben der Heilkunst genesen. Dann wird der Schmerz zum Fluch. Raubt uns gierig den Schlaf, zehrt alle Kräfte auf. Dann liegen wir wimmernd in nass geschwitzten Laken, die ganze Welt zieht sich zusammen zu einem Punkt aus pochender, bohrender, brennender Qual. Zärtlichkeit und Zuneigung, Erinnerung, Hoffnung, ja die Zeit selbst – alles verschwindet in diesem ausdehnungslosen Jetzt, in dem wir, von der ganzen Welt verlassen, die Hölle erleben. Schmerz ist die Hölle.

Wenn er sich eingenistet hat, eingenistet in unser Leben über seine Zeit hinaus, nennen wir ihn chronisch und verstehen ihn nicht mehr. Bei vielen davon Betroffenen lassen sich keine körperlichen Ursachen nachweisen. Häufig wird ihr Leiden als hysterisch abgetan. Stell dich nicht so an... Mit ihrer Qual bleiben diese Menschen oft allein. Schmerz ist ein Mysterium.

LEIDEN HAT EINE BEDEUTUNG

Wer resigniert, hat verloren. Wer sich vom Schmerz heilen lassen will, muss mitdenken. Muss an sich arbeiten. Mag sein, dass nicht jeder Schmerz eine Ursache hat, aber jeder hat eine Bedeutung. Finde sie, lautet die Forderung der Therapeuten an ihre gebeugten, verzagten und verzweiferten Patienten. Um deinem Schmerz auf die Spur zu kommen, müssen wir wissen, wie du lebst. Wie du denkst und fühlst,

GÖTTLICHE STRAFE Der Priester Laokoon stellte sich den Göttern in den Weg, die den Untergang der Stadt Troja beschlossen hatten – dafür wurden er und seine Söhne unter schrecklichen Qualen von Schlangen erwürgt. Gipsabguss einer antiken Statue



HILFLOSIGKEIT Immer wieder taucht die „Weinende Frau“ (1937) auf den Gemälden von Picasso auf – ein Symbol für das Leiden Spaniens im Bürgerkrieg. Modell war Dora Maar, die Geliebte des Malers



SEELENSCHMERZE Das Leiden seiner Seele brachte Vincent van Gogh in die Irrenanstalt. Sein Bildnis „Trauernder alter Mann“ entstand 1890, kurz bevor der Künstler sich das Leben nahm

was dir wichtig ist, wovon du Angst hast. Hilf uns. Oft müssen sie lange nachfragen und zuhören, kunstvoll errichtete Paläste aus Trauer und Lebenslügen tragen sie dabei ab, eine staubige Arbeit. Schmerz ist ein stiller Vorwurf.

Der Schmerz und die Angst sind Nachbarn, buchstäblich. Die Zentren beider Empfindungen sitzen in derselben Region des Gehirns, und die Wände hier sind dünn. Oft legt sich ein körperlicher Schmerz auf die Seele, beklemmt und bedrängt sie und nimmt dem Menschen den Mut. Und oft verwandelt sich Angst in fühlbare Pein. Dann schlägt Stress auf den Magen, Selbstzweifel und Perfektionsdrang lassen Gewitter im Kopf aufziehen, und wütende Anspannung im Berufsleben krampft das Kreuz zusammen. Schmerz ist eine Katastrophe, die Körper und Seele umwerfen kann wie Dominosteine.

HEILSAME FRECHHEIT

Wer sie wieder aufrichten will, muss das Leiden von allen Seiten einkreisen. Muss Ursachen von Wirkungen trennen und den Mut und die Phantasie aufbringen, auch mal gegen die vorgegebene Richtung zu denken. Da ist Frechheit gefragt – denn manchmal ist es gerade die Krankheit, die eine Familie zusammenhält. Und manchmal liegt der tiefere Sinn des Leidens eben darin, wenigstens von den Ärzten angehört zu werden. Ein Krückstock oder eine Halskrause können auch Respekt verschaffen, und flüsternde Rücksichtnahme der Verwandtschaft hält so vieles unter der Decke. Schmerz ist unwägbare und unermesslich, aber zumindest dies ist sicher: Kein Problem steht für sich allein. „Hinter meinen Schmerzen liegt ein Meer voller Tränen“, schrieb eine Patientin ihrem Arzt zum Abschied. „Ich möchte es ruhen lassen. Da finde ich mich lieber mit meinem krummen Kreuz ab.“

Heilung? Was heißt schon Heilung? Medikamente können zwar Raum schaffen für Erinnerung – an Freude, an Gefühle, an ein Leben jenseits der Qualen. Aber manchmal führen sie nur noch tiefer in die Katastrophe. „Ich musste lernen, den Schmerz zu umarmen“, sagt eine junge Frau. Sie führt erfolgreich ein eigenes Unternehmen, arbeitet in Verbänden und Kommissionen, reist zu Kongressen. Sie ist eine echte Power-Frau – und leidet an Migräne. Brüllender Kopfschmerz, Lähmungen, Erbrechen, manchmal mitten in einer Sitzung. Schmerz ist herrschend. Er fordert sein Recht. Rücksichtslos.

Wütend war die junge Frau. Stemmte sich gegen das Leiden, wollte die Zeichen nicht wahrhaben, mit denen es seine Attacken ankündigte. Bis sie wieder in einem Nebenzimmerchen auf der Sitzbank lag, unfähig, auch nur einen Finger zu rühren. >>>

Entspann dich, rieten ihr die Psychologen. Sei nett zu dir selbst. Lass dich nicht hetzen. Wer seinen Körper quält, der wird irgendwann selbst gequält. Der Schmerz blieb. Aber die Frau lernte, ihn anzunehmen. Wer wach ist und sensibel, sagt sie heute, wer viel in sich aufnimmt und viel leistet, der muss damit leben, dass das seinen Preis haben kann. „Das Leiden ist einfach die Kehrseite von Eigenschaften, mit denen es mir sehr gut geht. Also akzeptiere ich es.“

DEN FEIND UMARMEN

Umarme deine Feinde? Das ist ein stolzes Wort, und glücklich der, dem es gelingt. Der Schmerz wehrt sich nämlich gegen die Umarmung, zerrt uns in einen Teufelskreis und hält uns darin fest, bis uns die Kräfte ausgehen. Bis wir erstarren. Muskeln bilden sich zurück, Gelenke werden steif, bald ist jede Bewegung eine Tortur. Dann wird das Leiden auch zur Qual für die Umgebung, macht uns klein, böse, übelnehmerisch – bis alle Zuneigung durch andere Menschen erstarrt: zu Vorwurf, Kälte und mürrisch getaner Pflicht.

Und schlimmer noch: Der Feind in unserem Körper kann sich selbständig machen. Dann frisst er sich in die Nervenbahnen ein und verändert ihre Zellen, bis sie schon beim leisesten Impuls gellend aufschreien. Er besetzt das Gehirn und lässt es nie wieder los. Das ist das gefürchtete Schmerzgedächtnis. Es bleibt. Wie der Ohrwurm aus dem Radio, das Einmaleins oder das Vaterunser.

...und erlöse uns von dem Bösen. Die Schmerzmedizin will den Teufelskreis durchbrechen, doch die junge Disziplin hat einen schweren Stand. Immer noch ist die Behandlung von chronischem Schmerz kein Pflichtfach für Medizinstudenten. Die Krankenkassen tun sich schwer mit einer Behandlungsform, bei der sich sechs oder acht Spezialisten verschiedener Fachrichtungen einem Patien-

ENTSETZEN
Pures Leid – Zeiten des Umbruchs sind auch Zeiten der Unsicherheit und der Angst. Die gedrückte Stimmung der Jahrhundertwende, des „Fin de Siècle“, ließ der Norweger Edvard Munch 1893 in seinem Gemälde „Der Schrei“ förmlich explodieren



ten zuwenden. Die meisten haben mindestens ebenso viele Ärzte schon vorher aufgesucht. Nur eben nacheinander – und meist mit dem Erfolg, dass ihr Leiden mit jeder Operation und jeder neuen Hoffnung nur noch schlimmer geworden ist. Und immer noch heben Medizinerkollegen in Panik die Hände, wenn sie das Wort „Morphium“ hören. Suchtgefahr? Da winken die Schmerzärzte ab. Ist gebändigt, seit sich der Pegel des Betäubungsmittels im Blut behutsam steigern

und haargenau einstellen lässt. Und Nebenwirkungen? Weniger als bei allen gebräuchlichen Medikamenten.

Der Körper produziert ja selbst den Stoff, und Patienten können lernen, ihn in Maßen zu kontrollieren. Wem das gelingt, der hat auch eine Chance, die Lebensfreude wiederzufinden. Warmes Wasser auf der Haut zu genießen, duftendes Öl, Vogelgezwitscher vor dem Fenster. Wer den Schmerz kontrolliert, kann mit ihm leben.



MARTYRIUM Für seinen Glauben von Pfeilen durchbohrt: Sebastian wird als Heiliger verehrt, weil er Christus die Treue hielt – selbst am Hof des römischen Kaisers Diokletian. Gemälde von Guido Reni, um 1611



TRAUER Freiwillig war Peter, der Sohn der Künstlerin, in den Krieg gezogen – schon 1914 fiel er an der Westfront. Der Holzschnitt „Die Eltern“ (1923) von Käthe Kollwitz drückt namenlosen Schmerz aus



SCHMERZ Die Augen geschlossen, das Gesicht gen Himmel gewandt: Das Gipsbildnis „Kopf des Schmerzes“ (1882) von Auguste Rodin erinnert an eine Totenmaske – alles menschliche Leiden hat sich hier schon von seinen irdischen Wurzeln gelöst