

Iris Paxino

# Leben mit dem Schmerz



*falter*



*falter* 38

Wege der Seele - Bilder des Lebens

Iris Paxino

# Leben mit dem Schmerz

Verlag Freies Geistesleben

# INHALT

Titel

Impressum

SCHMERZ, WER BIST DU?

DER SCHMERZ IM WANDEL DER ZEIT

Die Welt der Antike

Der christliche Kulturraum

Der Schmerz in der Neuzeit

IM GESPRÄCH MIT DEM SCHMERZ

PHÄNOMENOLOGISCHES

Der physische Schmerz

Der seelische Schmerz

Der geistige Schmerz

IM UMGANG MIT DEM SCHMERZ

DER CHRONISCHE SCHMERZ

THERAPIEANSÄTZE BEIM CHRONISCHEN SCHMERZ

Verhaltenstherapeutische Schmerzbehandlung

Anthroposophische Therapien

SCHMERZ UND SINN

ANMERKUNGEN UND LITERATUR

Leseprobe: A. Limbrunner – Tumoresken. Am Rande der  
Lebenszeit

# WIR SIND ALLE BETROFFENE.

Wir sind betroffen, auf Erden zu leben und die ungeheure Aufgabe durchzuführen, diesen Stern zu durchschmerzen - zu durchlieben -, bis er durchsichtig wird, von unserem gesagten und ungesagten Wort durchzogen - dieser Geheimschrift, mit der wir ein unsichtbares Universum lesbar machen für ein göttliches Auge.

NELLY SACHS

# SCHMERZ, WER BIST DU?

Schmerz ist nicht die Wahrheit.  
Schmerz ist, was man durchmachen muss,  
um die Wahrheit zu finden.

MERLIN

Kaum ein menschliches Wesen wird sagen können, dass es den Schmerz nicht kennt. Ob Feind oder Freund des Menschen, ob gefürchtet oder gemieden, auf jeden Fall ist er, der Schmerz, ein Begleiter unseres Lebensweges, der sich in den unterschiedlichsten Daseinsformen zeigt und uns in den verschiedensten Gewändern erscheint. Unser Leben beginnt im Schmerz und endet oft darin, er kann uns existenziell bedrohen, uns aber auch die tiefsten Geheimnisse des Menschseins offenbaren.

Leiblich ergreift er uns, mal überraschend, mal nicht, mal warnend und zwickend, mal dumpf oder sprechend, mal uns ganz überwältigend und niederreißend. Und wer kennt nicht den seelischen Schmerz, die leise Melancholie, in die er sich süßlich verbergen kann; die Trauer der Abschiedsstimmungen, die uns auf der Schwelle zwischen Vergangenheit und Zukunft dem Gewesenen zuwinken lassen; oder die Enttäuschung und Resignation, die uns das Leben so bitter schmecken lassen? Auch gibt es kaum ein irdisches Schicksal, das den beinahe vernichtenden, herzerreißenden Schmerz beim Verlust eines geliebten Menschen nicht kennt. Doch nicht genug, die Begegnung mit Schuld und Versagen, mit eigenen Fehlern und Versäumnissen, die erschütternde Stimme des Gewissens, die aufwühlende Einsicht in die unausweichliche Notwendigkeit der Selbstveränderung sprechen sich in der Sprache des Erkenntnisschmerzes aus.

Doch was ist Schmerz? Warum bezeichnen wir die Empfindung, die man hat, wenn man sich in den Finger schneidet, genauso wie das seelische Erleben von Kränkung oder Verzweiflung, Verlust oder Heimweh? Und

ist der Schmerz des erschöpften Bergsteigers mit dem Schmerz einer gebärenden Frau zu vergleichen? Was unterscheidet «Schmerz» von «Schmerz», wie viele Arten von Schmerz gibt es? Und wo ist die Abgrenzung zwischen leiblichem und seelischem Schmerz, wo wiederum beginnt der Mensch, einen geistigen Schmerz zu erleben?

Haben alle Menschen Schmerz, gehört er unabdingbar zu jedem menschlichen Lebenslauf dazu? Was trennt uns im Schmerz von der Welt, und was verbindet uns durch ihn mit dem anderen Menschen? Kann ein anderer meinen Schmerz fühlen, erleben, erleiden, oder hat ein jeder von uns seinen ganz eigenen Schmerz?

Allgemein betrachtet ist Schmerz erst einmal die Fähigkeit zu spüren, dass etwas wehtut. Das Innewerden eines Geschehens, das mir wehtut, ist das Erleben des Schmerzes. In der Regel geht es uns auch nicht gut, wenn wir Schmerzen haben. Schmerz ist also zunächst ein Indikator, genauer gesagt sowohl ein Grund als auch ein Anzeichen für das eigene Missbefinden. Hinsichtlich der Empfindung des Schmerzes verbindet uns alle die eine Ansicht: Schmerz tut weh, also etwas «tut», es ist eine Tätigkeit, die geschieht; und sie ist unangenehm, denn Schmerz bedeutet Leiden. Er ist etwas, was wir im Normalfall als unangenehm erleben und möglichst schnell los sein wollen. Die unmittelbare Bereitschaft, zu seiner Beendigung beizutragen, ist uns allen eigen. Durch den Schmerz erleben wir, dass da etwas ist, was so nicht sein sollte, was unangenehm ist, ja irritiert, als würde in einer merkwürdigen Weise die Ordnung des eigenen Menschseins gestört werden.

Wenn wir ihn genauer betrachten, stellen wir fest, dass er auf eine gewisse Grenzverletzung unseres Daseins hinzeigt, sei es physisch durch das Eindringen der Messerklinge in die eigene Haut, sei es psychisch durch die kränkenden Worte eines Freundes. Auch der Tod eines geliebten Menschen wird als Grenzverletzung empfunden, hier wird die eigene seelische Verbundenheit als Einheit zerstört. Schmerz wird also durch Hineinschneiden oder durch Herausschneiden als Trennung einer zuvor bestehenden Einheit erlebt, einer Einheit mit sich selbst, mit einem anderen oder mit etwas anderem. Diese Einheit muss nicht nur leiblicher oder seelischer Natur sein, auch im Bereich des Geistigen kann sich der Mensch von einem größeren Sinnzusammenhang abgeschnitten fühlen.

Doch der Schmerz ist auch etwas Notwendiges, gar Überlebensnotwendiges für den Menschen. Wie gefährdet wir doch bei jeder Berührung mit der Außenwelt wären, wenn uns der Schmerz nicht die Grenzen unseres eigenen physischen Vermögens aufzeigen würde! Reflexartig ziehen wir zum Schutz unseres Körpers die Hand vor einem heißen Gegenstand zurück. Eine zu heiße Herdplatte, ein zu kaltes Eisbad, ein zu scharf geschliffenes Messer würden alltäglich zu Verletzungen führen, können sogar zu einer lebensbedrohlichen Gefahr werden. Das Fehlen von Schmerz würde ein Fehlen des Selbstschutzes bedeuten. Schmerz ist also auch dazu da, um Schaden von uns abzuhalten. Er dient uns, vereinfacht gesagt, als Warnsignal und kann als ein Anzeichen dafür verstanden werden, dass etwas nicht stimmig ist.

Das Eigentümliche am Schmerz ist, dass er etwas ganz Subjektives und Persönliches ist: Schmerz ist kein Gegenstand unserer Wahrnehmung, den wir außerhalb unseres Seins empfinden können. Ein Mitempfinden, ein Nachempfinden des Leids eines anderen Menschen ist möglich, doch das reale Erleben des Schmerzes eines anderen Wesens ist nicht möglich. Nur ich kann meinen Schmerz empfinden. Ein Erleben wie Schmerz existiert also nicht «unempfunden». Gewebeverletzungen und die damit verbundene Reizung der Schmerzrezeptoren, oder die Aktivitätsveränderungen im Gehirn können objektiv gemessen werden. Doch das Erleben des Schmerzes kann nicht quantifiziert werden. Kein Arzt der Welt kann den Schmerz seines Patienten messen oder selbst empfinden. Die Erfahrung des Schmerzes weiß also nichts von Rezeptoren und Nervenimpulsen, sie bleibt unmittelbar mit dem eigenen Wesen verbunden. Mein Schmerz kann nur meiner sein, ich «bin» in gewisser Weise mein Schmerz. So kann ich einem anderen gegenüber mein Schmerzempfinden auch verschweigen.

Der Umgang mit Schmerz kann sehr unterschiedlich sein. Üblich ist eine Hinwendung zum Schmerzgeschehen, d. h. eine Bewusstwerdung der Schmerzempfindung und ein Umgehen damit. Das Verbinden einer Wunde, die Versorgung einer Verletzung, das Weinen am Grab des gerade verstorbenen Freundes sind Formen der Zuwendung hin zum eigenen Weh. Man nimmt den Schmerz wahr, versucht ihn zu lindern. Man geht also auf ihn ein oder mit ihm um.

Der Schmerz kann aber auch abgelehnt und verdrängt werden. Man kann versuchen, ihn nicht zu beachten oder ihn auszuschalten. Die Abwendung von ihm gelingt durch unterschiedlichste Abwehrtaktiken und Verdrängungsmechanismen, grobe oder subtile, physische oder psychische. Auch diese Vorgehensweisen stellen ein Umgehen mit dem Schmerz dar, doch es handelt sich hier um einen abtrennenden, den Schmerz nicht integrierenden Umgang.

Die Lebenswirklichkeit zeigt meist eine situativ abwechselnde und individuell gestaltete Kombination von annehmender und ablehnender Haltung gegenüber Leid und Schmerz: Man versorgt die blutende Wunde, findet aber das verursachende Geschehen sinnlos. Man ist bereit, den schmerzenden Rücken physiotherapeutisch behandeln zu lassen, will aber das Leid, das einem schwer auf den Schultern lastet, nicht ablegen. Wegen der Herzrhythmusstörungen geht man besorgt von Arzt zu Arzt und nimmt dann pflichtbewusst die verschriebenen Medikamente ein, doch den Lebensdruck, in dem man seit Jahren lebt, will man nicht wahrnehmen.

Im Persönlichen wie im Gesellschaftlichen, im Alltäglichen wie im Menschheitsgeschichtlichen ist das Verhältnis zum Schmerz ambivalent und hat sich über die Jahrtausende verändert. Priester und Ärzte, Heiler und Schamanen, Philosophen und Wissenschaftler, Künstler und Dichter haben sich der Frage gewidmet, wie Schmerz entsteht, welche Bedeutung er hat und wie mit ihm umgegangen werden soll. Die Menschheitskulturen haben in sehr unterschiedlicher Weise eine schmerzbejahende

oder -ablehnende Haltung gehabt. Schmerz und Leid wurden verschiedenste Ursachen und Bedeutungen zugesprochen, der damit verwobene Sinn veränderte sich von Kultur zu Kultur und von Jahrhundert zu Jahrhundert.

Bereits bei der ersten Betrachtung wird es offensichtlich, dass der Schmerz sowohl ein individuell-menschliches als auch ein menschlich-soziales Phänomen ist. Das Unumgängliche seiner Natur und seine unabdingbare Präsenz rufen den Menschen auf, sich mit ihm auseinanderzusetzen. Das überwältigende Gefühl des Ausgeliefertseins und das Empfinden des im Leid enthaltenen Schicksalshaften prägen zutiefst unsere Beziehung zum Schmerz. Er ist ein Urphänomen der Menschheit, ein «Aufrüttler» des ganzen Seins und ein Uranlass für die Medizin, helfend und heilend einzugreifen. Und in seiner stets individuellen Erscheinung und Ausprägung ist er einer der entscheidenden Impulsgeber in der Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst.

# DER SCHMERZ IM WANDEL DER ZEIT

Der Schmerz ist der große Lehrer der Menschen.  
Unter seinem Hauche entfalten sich die Seelen.

MARIE FREIFRAU VON EBNER-ESCHENBACH