

Stärker als der Schmerz

Josef Giger-Bütler

Stärker als der Schmerz

Mit chronischen Schmerzen selbstbestimmt leben

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autoren erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: RMMPPhotography/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1179-4 (Print)

ISBN 978-3-8436-1326-2 (ebook)

Inhalt

Einleitung	7
1. Leben mit chronischen Schmerzen	13
Chronische Schmerzen	14
Ein Leben in Grenzsituationen.....	16
Chronische Schmerzen wecken Angst	19
Chronische Schmerzen kosten Kraft	20
Chronische Schmerzen machen einsam	24
Chronische Schmerzen machen älter	26
Leben im Hier und Jetzt	29
2. Was chronische Schmerzen im Leben (noch) bewirken	31
Rückzug – auch vor dem eigenen Leben	31
Ein anderer Mensch?.....	35
Schmerzen, die verändern	37
Verlieren und Gewinnen	39
Wenn etwas wegfällt	41
Wenn Schmerzen ein Eigenleben führen	44
Verlust von Würde, Selbstverantwortung und Selbstempfinden ...	47
Überlebensstrategien – drei Beispiele	50
Meine eigene Schmerz- und Leidensgeschichte	54
Auch der Partner / die Partnerin ist betroffen.....	58
Zufriedenheit finden.....	60
Gespräch mit Frau G.	65
Zusammenfassung: Vom Leben mit chronischen Schmerzen	68
3. Das 3-Phasen-Modell vom Umgang mit chronischem Schmerz ...	71
Einen eigenen Lebensstil und wieder zu sich selbst finden	71
Die drei Schmerzphasen	72
Phase 1 der chronischen Schmerzentwicklung:	
Konzentration auf den Schmerz.....	76
Phase 2 der chronischen Schmerzentwicklung:	
Konzentration auf den Menschen	77

Phase 3 der chronischen Schmerzentwicklung:	
Konzentration auf die persönliche Strategie	79
Die Schmerzen annehmen	81
Das konstruktive Selbstgespräch	82
Gespräch mit Frau B.....	85
4. Phase 1: Der Schmerz steht im Mittelpunkt	91
Drei verschiedene Umgangsarten mit den Schmerzen	91
Weitere Wege, mit den Schmerzen umzugehen	95
Wenn man den Schmerzen die Führung überlässt	99
Wenn die Schmerzen sprechen könnten	101
5. Phase 2: Der Mensch steht im Mittelpunkt	103
Der Weg zur Akzeptanz eines Lebens mit Schmerzen	103
Selbstbestimmung	106
Ein neuer Umgang mit sich selbst	110
Wie schafft man die Neuorientierung?	114
Die Angst- und Schmerzspirale durchbrechen	119
6. Phase 3: »GPS« – die ganz persönliche Strategie	124
Wie Einzelne mit ihren Schmerzen umgehen	124
Prioritäten setzen	126
Der Weg zu einer maßgeschneiderten Lebensstrategie	128
Dem eigenen GPS folgen.....	130
Das GPS als neu gefundener Lebensplan, als ganz persönliche Strategie	133
»Ich entscheide – nicht die Schmerzen«	135
Die Feineinstellung des GPS	137
Die ganz persönliche Strategie im Einzelfall.....	141
Das GPS ist kein Selbstzweck.....	142
Fortsetzung des Gespräches mit Frau G.....	148
Schluss	151
Anhang	154
Anmerkungen	154
Literatur.....	155

Einleitung

Es gibt Schmerzen – und Schmerzen. Solche, die vorbeigehen, und solche, die immer wehtun und kaum oder gar nicht mehr aufhören. Im vorliegenden Buch geht es um Letztere, um Schmerzen, die sich festkrallen im Leben eines Menschen und nicht mehr verschwinden wollen. Mein Interesse gilt den verschiedensten Formen von Schmerzen, die lang andauernd sind und die Gefahr der Chronifizierung in sich tragen oder schon chronisch sind. Es sind Schmerzen, die den ganzen Menschen betreffen und ihn in immer mehr Lebensbereichen belasten und einschränken.

Die chronischen Schmerzen finden verschiedene Wege, sich in die Welt eines Menschen einzuschleichen. In jedem Fall aber drängen sie sich ihm auf und nehmen Besitz von seinem Denken und Handeln. Schmerzen können so weit ins Leben des Menschen eindringen, dass sie ihn und sein Leben verändern und völlig auf den Kopf stellen. Ein Leben mit Schmerzen kostet Kraft, erschöpft, geht an die Substanz und raubt Lebensfreude, Initiative und Motivation. Mit fehlender Kraft wird alles im Leben mühsamer und schwieriger, ebenso lust- und freudloser. Und je weniger Kraft der betreffende Mensch besitzt, umso mehr drängt sich ihm der Schmerz ins Bewusstsein und umso weniger kann er sich vor ihm zurückziehen, sich von ihm distanzieren oder sich ablenken. Schmerzen übertönen alles, sie sind lauter als alles andere und sie sind einem näher als jede Person. Man kann sie nicht fassen und doch sind sie präsent. Nur wer sie hat, kann sie empfinden und etwas über sie aussagen. Schmerzen lassen sich nicht teilen, es ist schwer, andere Anteil nehmen zu lassen. Darüber sprechen geht, wird aber bald selbst zum Problem und darüber hinaus zur Belastung aller.

Wie das Leben eines Menschen mit chronischen Schmerzen aussieht und mit welchen Problemen und Schwierigkeiten er tagtäglich zu kämpfen hat, soll in diesem Buch großen Raum einnehmen und gleich zu Beginn zur Sprache kommen. Sich in seiner Not, Verzweiflung und Auflehnung zu verstehen – zu verstehen auch, weshalb man so empfindet und denkt – hilft den Betroffenen, besser mit sich und dem Leben zurechtzukommen, und auch den Angehörigen, diese besser zu verstehen.

Schmerzen betreffen den ganzen Menschen. Sie machen etwas mit ihm und verändern ihn. Der Schmerz wird zum Problem und zur

Lebensaufgabe der Betroffenen. Ob sie wollen oder nicht, sie kommen nicht umhin, sich grundsätzlich und intensiv mit ihm zu beschäftigen. Die verschiedenen Stadien der Schmerzen bringen immer wieder neue Erfahrungen und sich aufdrängende Fragen mit sich. Leben mit Schmerzen ist ein Leben in dauerndem Wandel und mit stetig neuen Herausforderungen, die einen aber auch immer weiter weg von den Schmerzen hin zu sich selbst führen können, wenn man sich für einen neuen Umgang mit ihnen entscheidet, bei dem man sich selbst ins Zentrum stellt.

Chronische Schmerzen kann man auch mit den besten psychologischen Tricks nicht aus der Welt schaffen, obwohl das viele behaupten. Es kann deshalb nicht darum gehen, sie völlig zum Verschwinden zu bringen, sondern nur darum, anders oder besser mit ihnen zu leben, sich mit den Schmerzen und einem Leben mit ihnen zu versöhnen. Es gibt Wege, die der leidende Mensch gehen kann – therapiebegleitend oder nicht.

Diese Wege haben ganz wesentlich auch mit den Ergebnissen der Schmerzforschung zu tun. Von denen möchte ich nur zwei hervorheben, die für meine Überlegungen maßgebend waren:

- Der Mensch kann auf sein Schmerzempfinden Einfluss nehmen. Die Psyche kann das Schmerzempfinden beeinflussen. Der Mensch ist den Schmerzen nicht nur ausgeliefert. Psychische Einflüsse können Schmerzen lindern, aber ebenso auslösen, aufrechterhalten und verstärken.
- Bei allen Fortschritten der Schmerztherapie kann nicht nur die Schmerzfreiheit oberstes Ziel sein. Es geht ebenso sehr um individuelle Bedürfnisabstimmungen, um einen persönlichen und angemessenen Umgang mit Schmerzen.

Bis der einzelne Mensch seinen persönlichen Umgang mit seinen Schmerzen gefunden hat, durchläuft er in der Regel *drei Phasen*, die hier im Buch ausführlich zur Sprache kommen werden. Sie bezeichnen den Weg, an dem sich Betroffene ausrichten können, wenn sie über längere Zeit von Schmerzen geplagt sind.

Anfänglich und häufig auch für längere Zeit versuchen die Betroffenen, einen Weg für den Umgang mit ihren Schmerzen zu finden, um sie in den Griff zu bekommen oder wenigstens besser mit ihnen leben zu können. Sie sind auf ihre Schmerzen fokussiert und versuchen, so zu einem besseren und ruhigeren Leben zu gelangen. Zu Beginn der Leidenszeit ist das Vertrauen in die Schmerzmittel noch mehr oder weni-

ger ungebrochen, bis die eine oder andere Nebenwirkung sie zum Nachdenken bringt oder sie sich eingestehen müssen, dass die Schmerzen mit oder ohne Medikamente bleiben. Irgendwann realisieren sie dann, dass sie zu sehr auf die Schmerzen fixiert sind, diesen zu viel Platz und eine zu große Bedeutung einräumen und so am eigentlichen Leben vorbeileben. Sie versuchen immer wieder, sich von ihren Schmerzen zu befreien, ohne aber ein Mehr an Lebensqualität zu erreichen.

Daran schließt sich eine nächste Phase an, bei der die Betroffenen ihre Aufmerksamkeit immer stärker auf sich selbst verlagern. Jetzt geht es um den betroffenen Menschen selbst. Er steht im Mittelpunkt. Was *er* will, was *ihm* guttut, und nicht, was die Schmerzen wollen, ist ihm wichtig.

Der oder die Einzelne übernimmt die Führung und damit auch die Verantwortung für sein bzw. ihr Leben. Auf diese Weise wird den Schmerzen das Diktat des Handelns entzogen und ihre Bedeutung und ihr Einfluss werden geschwächt. Der Schmerz verliert seine Hässlichkeit und Bösartigkeit, wie auch die verschiedenen Ängste weniger bedrohlich und aggressiv auftreten.

Als Folge dieses Geschehens sucht der leidende Mensch eine konstante und persönliche Form des Umgangs mit sich und den Schmerzen. Es geht um eine ganz persönliche Strategie, indem er bewusst sein Leben gestaltet, sich bewusst für eine ganz auf ihn zugeschnittene Form des Lebens entscheidet – mit und neben den Schmerzen. Es handelt sich um ein klares Bekenntnis zum Leben, zum Leben im Hier und Jetzt. Nicht mehr dem Diktat der Schmerzen unterworfen zu sein, sondern sein Leben zu leben und zu mehr Lebensqualität zu gelangen, ist die Devise. Für die einen heißt das, den Haushalt selbstständig führen können, während für andere an oberster Stelle steht, täglich mindestens eine halbe Stunde spazieren zu gehen.

Das Verschieben der Aufmerksamkeit von den Schmerzen hin zur Person ist kein einseitiger Willensakt und heißt nicht »Ich will keine Schmerzen mehr« oder »Es wäre nicht schlecht, wenn ...«. Es geht um neue und persönliche Prioritäten, für die der Mensch sich aus innerer Überzeugung heraus entscheidet im Sinne von »Ich will so leben, wie es für mich richtig ist«. Mit diesem Wechsel der Aufmerksamkeit, indem der *Mensch* in den Vordergrund und der Schmerz in den Hintergrund rückt, wird dem Schmerz Kraft und Energie entzogen, was zur Folge hat, dass die Schmerzen etwas von ihrer Gemeinheit und von ihrer Destruktivität verlieren. Der Mensch steht jetzt im Zentrum und nicht länger die Schmerzen.

In der dritten Phase geht es um die Erstellung eines persönlichen Navigationssystems, ähnlich eines persönlichen »GPS«, um eine neue, individuelle Lebensstrategie.

Jedem und jeder Einzelnen stehen dabei verschiedene Strategien zur Verfügung, wie sie mit dem Schmerz umgehen können oder wollen. Sie können alles mit sich geschehen lassen und sich dem Schicksal fügen und hingeben. Sie können den Schmerz aber auch als Herausforderung begreifen und das Leben in die eigenen Hände nehmen und dem Schmerz den Platz und die Bedeutung zuordnen, die sie ihm jeweils geben wollen. Diesen Weg werde ich ausführlich beschreiben, weil er für mich am bedeutsamsten und wirksamsten ist. Sich primär um die Schmerzen zu kümmern, erschöpft und bringt den Betroffenen nicht das, was sie sich wünschen. Genau diese Erfahrung kann einem aber aufzeigen, dass es einen anderen Weg geben muss, um zu mehr Lebensqualität zu gelangen. Und dieser Weg führt über einen selbst, indem man das Ruder in die Hand nimmt und nicht mehr fragt: »Was muss ich machen, damit die Schmerzen weniger werden?«, sondern: »Was ist es, was ich will, und wie will ich leben? Ich bin der Mittelpunkt meines Lebens. Um mich geht es und nicht um die Schmerzen.«

Der Mensch kann auch mit Schmerzen ein zufriedenes, ausgefülltes und würdevolles Leben führen, wenn er versucht, das, was ihm wichtig ist und was Sinn für ihn ergibt, zu erhalten und nicht seinen Schmerzen zu opfern. Sich wichtig zu nehmen und für sich und sein Leben Verantwortung zu übernehmen, hilft gegen das Gefühl, den Schmerzen ausgeliefert und ohnmächtig zu sein.

Der Mensch kann auch mit Schmerzen ein würdevolles Leben führen, wenn er bereit ist, einen Weg zu gehen, bei dem es um ihn selbst geht und er bestimmt, wie er leben möchte. Würdiges Leben und chronische Schmerzen schließen einander nicht aus. Mit den Schmerzen zu leben und trotzdem ein selbstbestimmtes Leben zu führen, hat ganz wesentlich mit Würde zu tun und mit Lebensbejahung und Lebensqualität. Das ist die Botschaft dieses Buches.

Es ist mir ein Anliegen, dass Sie als Leser und Leserinnen wissen, welche Einstellungen ich selbst zum Schmerz und einem Leben mit Schmerzen habe. Sie sollen meine Gedanken einordnen können, indem Sie wissen, aus welchem Kontext sie kommen. Mir ist das wichtig, weil ein Schreiben über Schmerzen immer auch von den Erfahrungen und dem Denken des Schreibenden ausgeht. Perspektive und Wertung sind immer sehr subjektiv gefärbt, was nicht schlimm ist, wenn sie offengelegt werden.

Nachdem ich mich schon länger mit dem Thema Schmerz beschäftigte, musste ich mich wegen extremer Nervenschmerzen einer Operation unterziehen. Ihr folgten aufgrund verschiedenster Komplikationen innerhalb eines Jahres noch vier weitere Operationen. So kam auch ich plötzlich und unvermittelt zu ganz persönlichen und hautnahen Erfahrungen mit permanenten Schmerzen, die selbst mit Morphinpräparaten nicht in den Griff zu bekommen waren. Diese Erfahrungen vertieften meine bis dahin eher theoretisch gesammelten Erkenntnisse über ein Leben mit Schmerzen. So direkt das Ausgeliefertsein und die Ohnmacht zu erfahren und am eigenen Leib zu erleben, wie Schmerzen sich im Hirn einnisten und die Welt immer enger wird, hat meiner Beschäftigung mit Schmerzen eine ganz neue Dimension und Verbindlichkeit gegeben. Ich werde mich in diesem Buch deshalb auch ausführlich zu meinen eigenen Schmerzerfahrungen äußern.

Darüber hinaus werde ich mich an folgenden Leitplanken orientieren:

- Ich glaube nicht an das Leiden als Prüfung.
- Ich glaube nicht daran, dass Leiden in jedem Fall einen Sinn hat.
- Ich glaube nicht daran, dass jeder und jedem nur so viel an Leiden zukommt, wie sie bzw. er zu tragen vermag.
- Ich glaube nicht daran, dass das Leben gerecht ist.
- Ich glaube nicht daran, dass das, was einen nicht umbringt, stärker macht.
- Ich glaube nicht daran, dass man das Leiden in jedem Fall verarbeiten muss, sondern dass auch Vergessen und Verdrängen hilfreich sein können.
- So, wie man am Leiden verzweifeln, verbittern und zerbrechen kann, kann man auch stärker sein als der Schmerz, selbst wenn man zwischendurch verzweifelt und aufgeben will.
- Man muss dem Leiden nicht ausgeliefert sein.
- Gerade das Leiden kann den Menschen dazu zwingen, mit mehr Sorgfalt und Vorsicht zu leben und sich mehr auf sich selbst zu besinnen.
- Das Leben kann auch mit Leiden sinnvoll und ausgefüllt sein.
- Wichtig ist es, aus dem Leiden keinen Kult zu machen.
- Es gilt, für sich ganz persönliche Antworten zu finden und Stellung zu beziehen.

Es geht mir darum, Wege und Mittel aufzuzeigen, wie der oder die Einzelne aus dieser für ihn bzw. sie schmerzhaft empfundenen Situation

mit den Schmerzen und der ständigen Belastung wieder herausfindet. Es gilt, die eigene Würde über die lähmende Wirkung des Schmerzes zurückzugewinnen, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und es nicht dem Schmerz zu überlassen. Es gibt ein gutes Leben mit Schmerzen, und es gibt Wege dahin, die jeder Mensch gehen kann.

Auch der Medizin würde es gut anstehen, wenn sie vermehrt den Menschen ins Zentrum stellen würde und weniger auf Perfektion und Einträglichkeit ausgerichtet wäre. Nicht alles, was möglich ist, ist auch gut für den Menschen. Sehr viele Patienten und Patientinnen wären dankbar, wenn sie weniger als Krankheitsträger und mehr als Menschen gesehen würden. Mit einem Perspektivenwechsel hin zum Menschen ist es in vielen medizinischen Bereichen und im Bewusstsein vieler Ärzte und Ärztinnen noch sehr weit her. Da muss noch viel geschehen. So wichtig und wertvoll Fortschritte in der Pharmakologie oder in den Operationstechniken auch sein mögen, darf die Medizin nicht den ganzen Menschen vergessen. Ihr Ziel muss immer sein, die Selbstbestimmung des Menschen zu respektieren und ihm ein würdevolles und gutes Leben oder Sterben zu ermöglichen – auch wenn es den Arzt, die Ärztin Zeit kostet und sie Kompromisse mit dem eingehen müssen, was sie für medizinisch machbar halten. Der Arzt, die Ärztin sollte dem Menschen Zeit und Raum lassen, selbst über sein Schicksal zu bestimmen.

I. Leben mit chronischen Schmerzen

In diesem Kapitel geht es zunächst darum, was den Menschen in seinem Leben mit chronischen Schmerzen beschäftigt und ihm zu schaffen macht. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass chronische Schmerzen in das Leben des Einzelnen anders eingreifen und es anders prägen als akute Schmerzen. Das zu erkennen ist für die unter solchen Schmerzen leidenden Menschen ebenso wichtig wie auch für alle diejenigen, die mit ihnen zu tun haben. Zu verstehen, dass vieles, was sie erleben und empfinden, zum Leben mit chronischen Schmerzen dazugehört, nimmt denen, die unter solchen Schmerzen leiden, ihre Ängste und häufig auch die begleitenden Schuldgefühle, unfähig zu sein, mit dieser Situation zurechtzukommen. Hinzu kommt das Wissen, dass auch andere Menschen gleich oder ähnlich empfinden und es nicht mit ihnen selbst zu tun hat, wenn sie manchmal verzweifeln und sich Vorwürfe machen. Ein solches Wissen kann entlasten und beruhigen.

Sich selbst zu verstehen ist für Menschen mit chronischen Schmerzen deshalb wichtig, weil es so vieles in ihrem Leben gibt, was sie nicht begreifen. Sie fühlen sich nicht mehr heimisch in ihrem Körper. Vieles, was ihnen wichtig war, verliert an Bedeutung. Sie erleben Gefühlszustände wie Wut, Aggression oder Verzweiflung in einer Intensität, die sie vorher nicht kannten. Ihre Erfahrung bedeutet für sie, jetzt ein neues Leben führen zu müssen, in dem weniger sie selbst als ihre Schmerzen von nun an im Vordergrund stehen.

Es gibt kaum etwas, was den Menschen so ganzheitlich in seiner Persönlichkeit und in seinem Leben trifft. Leben mit chronischen Schmerzen bedeutet fortwährend Stress und ein Leben in Grenzsituationen, das heißt permanent gefordert und herausgefordert zu werden. Die Auswirkungen der chronischen Schmerzen werden im Laufe der Zeit dominanter, beeinflussen das Leben immer mehr, belasten und verunmöglichen häufig, dass die Betroffenen wirklich leben können. Würde es nicht Wege geben, dies zu verhindern, verlören sie sich immer mehr in ihren Schmerzen. Und darum geht es in diesem Buch, nämlich neue Wege aufzuzeigen – Wege, die auch den leidenden Menschen ein zufriedenes und würdiges Leben möglich machen.

Chronische Schmerzen

Schmerzen haben in erster Linie eine Signal- und Schutzfunktion. Sie zeigen an, dass etwas nicht in Ordnung ist, nicht so ist, wie es sein soll, sondern dass eine Grenze überschritten wurde und Schaden entstehen kann oder entstanden ist. Sie veranlassen den Menschen, schmerzauslösende Situationen zu vermeiden, oder machen auf bestehende aufmerksam. Sie fordern bestimmte Verhaltensweisen und verbieten andere, um (weiteren) Schaden zu verhindern.

Chronische Schmerzen sind Schmerzen, die ihre »gesunde« Warnfunktion verloren haben und die zu einer massiven Verminderung der Lebensqualität führen. Dabei geht es um verschiedene Formen von Schmerzen, die zunächst lang andauernd sind und später in ein chronisches Stadium übergehen. Sie treten auf, wenn der Auslöser nicht beseitigt werden kann, eine Krankheit ständig Schmerz auslöst bzw. ständiger Schmerz der Begleiter einer Krankheit ist, zum Beispiel im Falle eines rheumatischen Leidens. Der Schmerz kann sich aber auch zu einer eigenständigen Krankheit entwickeln, dem *chronischen Schmerzsyndrom*. Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD) hat als weltweit anerkanntes Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen für die sogenannte »chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren« folgende diagnostischen Kriterien eingeführt:¹

- Schmerzen, die seit mindestens 6 Monaten anhalten und deren Ausgangspunkt in einem physiologischen Prozess oder einer körperlichen Störung liegt;
- hinsichtlich Schweregrad, Exazerbation (Verschlechterung) und Aufrechterhaltung der Schmerzen spielen psychische Faktoren eine Rolle, sind jedoch nicht deren Ursache;
- die Schmerzen führen in klinisch bedeutsamer Weise zu Leiden und Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Bereichen;
- die Schmerzen werden nicht mit Absicht erzeugt oder vorgetäuscht (wie bei der vorgetäuschten Störung oder Simulation).

Chronische Schmerzen betreffen den ganzen Menschen und schränken ihn in immer mehr Lebensbereichen ein. Man geht deshalb heute in der Schmerzforschung auch von einem biopsychosozialen Schmerzverständnis aus, oder anders ausgedrückt, von einem multifaktoriellen Geschehen. Dringend notwendig ist deshalb, die Behandlung interdisziplinär

när durchzuführen. Der in diesem Buch beschriebene Drei-Phasen-Weg befasst sich damit, was der einzelne Mensch in diesem Behandlungskontext für sich selbst tun kann, um zu einem besseren Leben zu gelangen. Und es ist unendlich viel, was er dazu beitragen kann.

Zu den chronischen Schmerzen gehören zum Beispiel unspezifische Rückenschmerzen (im Kreuz, Nacken oder entlang der ganzen Wirbelsäule), weichteilrheumatisch bedingte Schmerzen wie z.B. Fibromyalgie oder Migräne, generalisierte Schmerzsyndrome oder Folgeschäden von Operationen oder der verschiedensten Therapien. Auch massive Altersbeschwerden gehören zu den chronischen Schmerzen.

Ich werde auf solche spezifischen Schmerzformen, Ursachen oder Schmerzverläufe weniger eingehen. Denn auch wenn sie sich in manchem unterscheiden, geht es mir um eine grundsätzliche Betrachtung über all die möglichen Unterschiede und die auslösenden Faktoren hinaus. Das Gemeinsame erscheint mir sehr viel wesentlicher als die Unterschiede. Nicht zuletzt auch deshalb, weil mein in diesem Buch beschriebenes Phasenmodell sämtliche verschiedenen Formen abdeckt.

Es gibt Menschen, die aus der Krankheit einen Gewinn ziehen, ebenso wie solche, die überzeugt sind, ernsthaft krank zu sein, obwohl keine medizinische Ursache zu finden ist. Bei anderen Menschen wiederum werden Schmerzen häufig unterschätzt und ihre Beschwerden nicht ernst genommen. Sie werden in ihrem Leiden allein gelassen und erhalten deshalb nicht die Behandlung, die sie brauchen würden. Hartnäckig hält sich auch die Überzeugung, dass Schmerzen nur vorgetäuscht werden oder rein psychisch bedingt sind, wenn die Medizin nicht helfen kann. Schmerzhaftes Leiden verursacht aber auch Fehldiagnosen und verschleppte oder misslungene Therapien und Operationen. Dass in der Medizin nicht alles so läuft, wie es ihre Vertreter den Leuten weismachen wollen, ist sicher keine böswillige Unterstellung. Leider ist es immer noch sehr verbreitet, Unvermögen oder Versagen der Medizin den Patienten in die Schuhe zu schieben, was umso mehr Leiden verursacht, weil die Betroffenen nicht wissen, was es mit ihren Schmerzen auf sich hat. Alle diese Aspekte im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen wären es sicherlich wert, ausführlich behandelt zu werden, wohingegen ich mich auf die Verarbeitung des chronischen Schmerzes konzentriere, und dies in gewisser Weise unabhängig davon, wo er seinen Ausgang genommen hat.

Von chronischen Schmerzen spricht man also, wenn sie länger als drei bis sechs Monate andauern. Obwohl man in der Schmerzmedizin

heute schon sehr weit ist, gibt es eine große Anzahl von Menschen, die mit ständigen Schmerzen leben müssen. Aussagen wie »Heute muss kein Mensch mehr unter Schmerzen leiden« hört man sehr häufig, stimmen aber überhaupt nicht. Wenn eine Linderung der Schmerzen erreicht werden kann, gilt dies heutzutage schon als großer Behandlungserfolg und ist sicher mehr als erlösend für die Betroffenen. Aber sehr viele Menschen erreichen diesen Zustand nicht. Ihr Weg in einen chronischen Schmerzverlauf ist nicht aufzuhalten.

Die gesellschaftliche Bedeutung chronischer Schmerzen wird durch die Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft anlässlich des »Aktionstages gegen den Schmerz« am 4. Juni 2019 mehr als deutlich: »Etwa 23 Millionen Deutsche (28 Prozent) berichten über chronische Schmerzen. Bei fast allen sind diese nicht durch Tumorerkrankungen hervorgerufen. Bei sechs Millionen von ihnen sind die chronischen Schmerzen so deutlich ausgeprägt, dass sie sich im Alltag und im Berufsleben beeinträchtigt fühlen. Die Zahl derer, die unter chronischen, nicht tumorbedingten Schmerzen und unter damit assoziierten psychischen Beeinträchtigungen leiden, liegt in Deutschland bei 2,2 Millionen.«²

Spricht man von chronischen Schmerzen, darf auch der enge Zusammenhang mit dem sogenannten »Schmerzgedächtnis« nicht unerwähnt bleiben. Hier wird davon ausgegangen, dass Schmerzen über längere Zeit Spuren im Rückenmark und im Gehirn hinterlassen und die Empfindsamkeit der Schmerzrezeptoren erhöhen. Betroffene Menschen besitzen demnach eine Art von Hypersensibilität in Bezug auf ihre Schmerzen, die sie buchstäblich »erlernt« haben. Ihr Schmerzgedächtnis lässt sie mit der Zeit schon auf immer geringere Schmerzreize reagieren. Auch benachbarte Körperregionen können mit einbezogen werden, sogar dann, wenn diese selbst gar nicht betroffen sind, und mit der Zeit auch, wenn gar keine akuten Schmerzreize mehr vorhanden sind.

Ein Leben in Grenzsituationen

Wenn man von chronischen Schmerzen spricht, denkt man an unterschiedliche Verlaufsformen wie zum Beispiel andauernde starke Schmerzen mit geringen Ausschlägen oder an einen Verlauf, bei dem sich Phasen mit weniger ausgeprägten Schmerzen mit Zuständen abwechseln – plötzlich auftauchenden oder langsam anwachsenden –, in denen die Schmerzen unerträglich sind. Solche plötzlich auftretenden

Schmerzen bewirken, dass der Mensch die weniger schmerzintensiven Phasen gar nicht mehr genießen kann, weil sie für ihn ebenso schnell verschwinden können, wie sie gekommen sind. Was bleibt, sind eine permanente Unsicherheit und dauernde Angst und Anspannung. Beides erzeugt Stress – und Stress wiederum verstärkt die Schmerzen. Wenn dann die Schmerzen wieder stärker werden, verstärkt das auch die Angst und diese wiederum die Schmerzen. Eine Spirale, welche die meisten Menschen kennen, die unter chronischen Schmerzen leiden, wie immer ihr Schmerzverlauf bislang auch aussah.

Auch wenn sich die Schmerzen unterschiedlich entwickeln und Menschen ihre Schmerzen auf verschiedene Weise erleben, gibt es vieles, was sie alle miteinander verbindet. Und für alle gilt, sich darüber bewusst zu werden, dass chronische Schmerzen etwas mit ihnen machen und sie ihnen trotzdem nicht ausgeliefert sind, selbst wenn sie das meist anders erleben. Sich selbst zu verstehen, die eigenen Gefühle und Reaktionen auf die Schmerzen, entlastet und kann dazu beitragen, verständnisvoller, geduldiger und liebevoller mit sich umzugehen. Leben mit chronischen Schmerzen ist ein Leben in Grenzsituationen und ein Leben in einer Welt, die man als Außenstehende und Außenstehender nicht immer leicht verstehen kann.

Im Zusammenhang mit den nach Befundlage »objektiven« oder auch »subjektiven« Schmerzempfindungen stellen sich für viele Betroffene immer wieder folgende Fragen:

- *Warum und warum gerade ich? Bin ich selbst schuld, dass es mir so geht?*
- *Was kann oder muss ich machen, damit es mir wieder gut geht und ich wieder so leben kann wie vorher?*
- *Sind nicht die Ärzte schuld, dass es mir heute so geht?*
- *Was ist mir wichtig: Erwarte ich Hilfe von außen, warte ich auf eine Verbesserung der medizinischen Therapiemöglichkeiten oder sage ich mir, dass ich handeln muss? Aber wie?*
- *Was muss ich machen, damit ich die Schmerzen als Teil meiner selbst und meines Lebens annehmen kann? Will ich das überhaupt? Was bringt es mir, wenn es mir gelingt? Wenn ich sie akzeptiere, bleiben sie mir dann nicht erst recht? Bedeutet Annehmen nicht ein Resignieren?*
- *Habe ich überhaupt einen Einfluss auf meine Schmerzen? Soll ich mich überhaupt mit ihnen beschäftigen oder geht es mir besser, wenn ich so tue, als gäbe es sie nicht?*
- *Muss ich immer positiv denken? Was, wenn mir das nicht gelingt oder ich das gar nicht will?*

Sich so zu erfahren, keine Antworten auf all die Fragen und keinen Weg aus diesem orientierungslosen Zustand zu finden, machen chronische Schmerzen für den Menschen zu etwas anderem als bloße »normale« Schmerzen. Schmerzen kennen alle Menschen und reagieren dabei auf ihre persönliche Art und Weise, entweder verdrängend heroisch oder jammernd oder selbstverständlich hinnehmend. Alle diese Umgangsformen mit dem Schmerz helfen aber nicht mehr weiter, wenn es um chronische Schmerzen geht. Chronische Schmerzen sind nicht einfach nur ein Mehr an Schmerzen. Sie sind etwas, was den Menschen anders und ganzheitlicher trifft und fordert. Und deshalb sind die Betroffenen meist überfordert und orientierungslos. Umso wichtiger ist es für sie, sich bewusst zu sein, dass es beim Leben mit chronischen Schmerzen, und sind diese noch so stark, lähmend und tyrannisierend, immer auch um sie selbst geht – sie selbst sind gefragt.

Bis der einzelne Mensch das realisiert und sich bei ihm diese Einsicht festigt und erhärtet, vergeht häufig eine lange Zeit der Hoffnung und der Enttäuschung, der Zuversicht und der Resignation. Ein Teufelskreis, der Kraft kostet und die Betroffenen häufig dazu bringt, sich immer mehr in ihre Welt der Schmerzen zurückzuziehen, die sie immer weiter von ihren Mitmenschen entfernt.

Würde die Medizin klarer den ganzen Menschen ins Zentrum ihrer Bemühungen stellen und nicht nur die bloßen Symptome versuchen zu behandeln, wäre es für ihre Patienten und Patientinnen leichter einzusehen, dass es hilfreicher ist, sich mehr um sich selbst und weniger um die Schmerzen zu kümmern. Sie sollten (mit)entscheiden dürfen, was sie mit sich machen lassen und was nicht, was sie zulassen und was nicht, wie viel sie sich zumuten und wie viel sie ertragen können und wollen. Nur der oder die Einzelne weiß, wie viel an zusätzlichem Opfer er oder sie auf sich zu nehmen bereit ist, wie viel Vertrauen er oder sie in die Ärzte und die Medizin hat oder wie viel an Vertrauen er oder sie ihnen geben will. Er oder sie entscheidet, wie viel und wie lange man sich führen lässt.

Es wird viel vom mündigen Patienten gesprochen. Aber mündige Patienten wollen gehört und ernst genommen werden. Sie wollen mitdenken und wollen, dass man ihnen Zeit gibt und die Aufmerksamkeit schenkt, die sie verdienen. Es geht um sie, und genau das wollen sie auch konkret erfahren. Ich betone das Wort »wollen«, obwohl es oft sehr viel Kraft abverlangt, bis sie von den Ärzten wirklich gehört werden.

Richtig ist, was für den jeweiligen Menschen stimmig ist. Dass er nur das und so viel macht, wie er sich zutraut und an Risiken und zusätz-

lichem Leiden zu tragen bereit ist. Das anzustreben, was wichtig und stimmig und den jeweils vorhandenen physischen und psychischen Möglichkeiten angepasst ist, heißt auch, einen Weg zu gehen, den der oder die Einzelne für sich als richtig und machbar erkennt. Aus so einer Haltung und Überzeugung heraus schöpft man Kraft, Vertrauen und Zuversicht. Zur Mündigkeit und Integrität des Menschen gehören seine Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Diese nicht zu verlieren und an die Fachleute abzugeben ist für die Patienten eine der großen Herausforderungen, vor der sie stehen. Häufig ist es ein langer Weg, den sie gehen müssen, bis ihnen klar wird, dass es um sie selbst geht und sie bestimmen, auch wenn sie nicht über die medizinischen Kenntnisse und Kompetenzen verfügen wie die behandelnden Ärzte.

Chronische Schmerzen wecken Angst

Schmerzen kosten Kraft, und fehlende Kraft nimmt Lebensfreude und vermindert die Lebensqualität – so in etwa lässt sich eine der wichtigsten Auswirkungen chronischer Schmerzen auf den Menschen zusammenfassen.

Schmerztherapien und Schmerzmittel, ohne die es in den wenigsten Fällen geht, können zwar die Symptome lindern, machen jedoch zusätzlich müde und sind vielfach nach einer gewissen Zeit wirkungslos. Häufig sind die Nebenwirkungen im Alltag störender als die ursprünglichen Schmerzen. Weshalb viele Menschen im Umgang mit Schmerzmitteln vorsichtig sind. Sie leben nach der Devise: so viel wie notwendig, so wenig wie möglich. Das, was sie in der dritten Schmerzphase, auf die ich später noch zu sprechen komme, versuchen, unterstützt sie dabei.

Angst ist in den verschiedensten Formen und Ausprägungen der ständige Begleiter schmerzleidender Menschen; sei es die Angst, nie mehr gesund zu werden, die Angst, mit der Zeit zu vereinsamen, den Partner, die Partnerin zu verlieren, gesellschaftlicher Außenseiter zu werden, keine Freude am Leben mehr zu haben und vielleicht irgendwann einmal gar nicht mehr leben zu wollen. Solche Ängste haben meist sehr reale und begründete Ursachen und sind keinesfalls nur »selbst gemacht«. Auch die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, hat schließlich einen sehr realen Hintergrund, denn sehr viele Menschen mit chronischen Schmerzen verlieren tatsächlich ihre Beschäftigung oder müssen frühzeitig in Rente oder Pension gehen, weil sie nicht mehr