

Natürlich | 3. Oktober 2007

Schmerz

Niemand mag ihn, aber alle brauchen ihn – Schmerz. Ohne ihn ist ein gesundes Leben nicht möglich. Doch wen er ständig plagt, dem macht er das Leben zur Hölle. Die Schmerzforschung weiss darum und sucht deshalb ganzheitliche Ansätze.

Jeder kennt ihn. Er pocht, sticht, zieht oder brennt. Er mahnt, nörgelt, martert oder lähmt. Schmerz ist eine der grundlegendsten menschlichen Erfahrungen. Er begleitet uns von der Geburt bis in den Tod. Und doch ist er schwer zu fassen. «Schmerz ist in sich doppelt schmerzhaft, weil er zugleich ein quälendes Rätsel ist», schrieb der Biologe und Anthropologe Frederik Buytendijk in der Mitte des letzten Jahrhunderts. Mediziner, Biologen, Psychologen, Philosophen und Künstler versuchen sich dem Phänomen bis heute immer wieder neu zu nähern: Was eigentlich ist Schmerz? Wie entsteht er? Was will er?

Ein strenger Lehrmeister

«Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes und Gefühlserlebnis», heisst es in der Definition der Internationalen Schmerzgesellschaft. Kurz: Schmerz ist, wenn es wehtut. Doch Schmerz ist nicht bloss Feind, sondern auch Freund. Schmerzen warnen uns, wenn Gewebe in unserem Körper so stark gereizt wird, dass es zerstört zu werden droht. Sie deuten gleichsam mit dem Finger dorthin, wo etwas nicht in Ordnung ist, und bedeuten uns: «Tu etwas!» So lässt Schmerz uns die Hand blitzschnell von der heissen Herdplatte zurückziehen. Er macht uns auf eine Entzündung aufmerksam. Er sorgt dafür, dass wir ein gebrochenes Bein schonen. «Akuter Schmerz ist ein enorm guter Lehrmeister», sagt der Schmerzforscher Walter Zieglgänsberger vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. Schmerz ist der Wachhund unserer Gesundheit, ohne den wir nicht überleben könnten.

Perfekte Alarmkette

Dass wir überhaupt Schmerzen empfinden können, verdanken wir unserem Nervensystem. Schmerzen entstehen in der Regel, wenn die Körperoberfläche oder ein inneres Organ stark gereizt wird: Schmerzen durch Druck, Dehnung, einen chemischen Reiz, starke Hitze oder Kälte. Freiliegende Nervenendigungen, so genannte Schmerzrezeptoren oder Nozizeptoren, registrieren diesen Reiz. Erreicht er eine gewisse Schwelle, schlägt der Nozizeptor Alarm: Er schickt die Information entlang einer Nervenfasern zum Rückenmark.

Von dort ziehen Nervenzellen weiter bis in den Hirnstamm. Dieser Gehirnbereich steuert wichtige unbewusste Körperreaktionen, die wir bei Schmerzen an uns beobachten können: Wir atmen schneller und tiefer, unser Herz klopft heftig, der Blutdruck steigt, wir schwitzen. Bewusst wird uns der Schmerz allerdings erst, wenn weitere Neuronen das Signal über das Zwischenhirn bis ins Grosshirn leiten. Dort erkennen wir den Schmerz, orten ihn im Körper, spüren seine Eigenart und nehmen Gefühle wahr, die den Schmerz begleiten.

Die schmerzende Dreifaltigkeit

Schmerzen lassen sich nach ihrem Ursprung grob in drei Gruppen einteilen:

- Nozizeptive Schmerzen haben wir wohl alle schon erlebt: Wir verspüren sie beispielsweise bei Schnittverletzungen, Verbrennungen, Zerrungen oder Entzündungen. Auch Tumore können diese Art von Schmerzen verursachen. Nozizeptive Schmerzen sind in der Regel gut lokalisierbar und sprechen meist gut auf Schmerzmittel an.

- Neuropathische Schmerzen oder Nervenschmerzen gründen im Nervensystem selbst: Sie entstehen, wenn Nerven beschädigt oder durchtrennt werden. An der verletzten Stelle bilden sich Narben oder wachsen neue Nervenfasern aus, wodurch es zu Kurzschlüssen zwischen verschiedenen Nerven kommen kann. Neuropathische Schmerzen können sich ganz verschieden anfühlen: von kribbelnd über brennend bis elektrisierend. Klassisches Beispiel sind Phantomschmerzen nach Amputationen.
- Psychogene Schmerzen werden durch seelische Probleme ausgelöst. Psychische Schwierigkeiten, etwa nach einem Verlust oder einer Trennung, bei massivem Stress oder einer Depression, können sich in körperlichen Schmerzen ausdrücken. Auch wenn diese Schmerzen psychische Ursachen haben, so sind sie für den Betroffenen doch real und müssen entsprechend ernst genommen werden.

Im Dienste der Gesundheit

Diese Unterscheidung in drei Schmerztypen ist stark vereinfacht. In der Praxis vermischen sie sich oft. Unabhängig von ihrem Ursprung davon können Schmerzen aber in zwei völlig unterschiedlichen Formen auftreten: als akute, also vorübergehende Schmerzen und als lang anhaltende, chronische Schmerzen.

«Akute Schmerzen leisten wertvolle Dienste», sagt Eli Alon, Zürcher Schmerzmediziner und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. Sie sind der genannte Wachhund, der den Menschen dazu bringt, auf seinen Körper zu hören und auf Gefahren oder Verletzungen zu reagieren, wenn nötig mit Hilfe von Ärzten und Therapeuten. Nach einer angemessenen Behandlung klingt der akute Schmerz wieder ab – er hat seine Arbeit getan.

Im krassen Gegensatz dazu stehen chronische Schmerzen. Sie dauern Monate oder Jahre an und sprechen schlecht oder gar nicht auf gängige Therapien an. Chronische Schmerzen haben ihre Bedeutung als Warnsignal eingebüsst: Wenn monatelang die Alarmglocke schrillt, verliert ihre Botschaft an Sinn. Die Ursache chronischer Schmerzen ist oft diffus und rückt in den Hintergrund, der Schmerz wird zum Hauptproblem. «Er wird zur eigenständigen Krankheit», sagt Alon.

Wenn Schmerzen ewig schmerzen

In der Schweiz leidet gut jeder Sechste unter chronischen Schmerzen. Bei drei Vierteln von ihnen treten die Schmerzen täglich auf. Am häufigsten sind Rückenschmerzen, gefolgt von Kopfschmerzen und Schmerzen in den Gelenken. Die Ursache sind vor allem rheumatische Krankheiten und Folgen von Fehlhaltung, Verspannung oder Überbeanspruchung, wie zum Beispiel Bandscheibenvorfälle. Chronische Schmerzen können aber auch Monate nach einer verheilten Krankheit oder gar ohne offensichtliche Verletzung auftreten. Der Schmerz löst sich also vom ursprünglichen Auslöser und macht sich selbstständig.

Wie kann das passieren? «Anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen prägen sich im so genannten Schmerzgedächtnis ein», erklärt der Schmerzexperte Walter Ziegglängsberger. Die Schmerzimpulse hinterlassen Spuren in Gehirn und Rückenmark. Ziegglängsberger vergleicht den Vorgang mit dem Lernen eines Klavierstücks: Je öfter wir den Bewegungsablauf wiederholen, desto tiefer prägt er sich uns ein. «Auf den Schmerz bezogen: Je länger ein Schmerz andauert, desto tiefer gräbt er sich ins Schmerzgedächtnis ein.» Nervenzellen, die mit starken Schmerzimpulsen bombardiert werden, reagieren immer sensibler, bis sie auch bei an sich harmlosen Reizen die Botschaft «Schmerz!» vermelden.

Ein Teufelskreis

Normalerweise verhindert der Körper ein solches Aufschaukeln, indem er bei akuten Schmerzen sogleich schmerzhemmende Nervenzellen aktiviert. Diese Gegenspieler halten die Schmerzmeldung im Zaum. Zudem schüttet der Körper eigene Schmerzhemmer aus, so genannte Endorphine, Enkephaline und Dynorphine. Der Körper kann Schmerzen also bis zu einem gewissen Grad selber lindern.

Ist dieses schmerzhemmende System intakt und bleiben weitere Schmerzimpulse aus, verblasst die Gedächtnisspur im Nervensystem wieder. Treffen aber immer neue Schmerzimpulse ein, erschöpft sich das System und die Schmerzspur brennt sich tief ins Nervensystem ein. Chronische Schmerzen bringen eine ganze Reihe von körperlichen, seelischen und sozialen Veränderungen mit sich. Die Angst vor dem Schmerz beherrscht das Denken, macht die Patienten vorsichtig, schränkt sie ein. Muskelverspannungen

und Bewegungsmangel verstärken die körperliche Pein zusätzlich. Hinzu kommen Appetitlosigkeit und Schlafprobleme. Der Schmerz macht alltägliche Aufgaben zur Qual, lässt kaum noch Raum für soziale Kontakte oder erholsame Freizeitbeschäftigungen.

In der Folge ziehen sich viele Betroffene völlig zurück. Die ständige Angst und das Gefühl des Alleinseins können zu Depressionen führen. Kurz: Der Schmerz droht den ganzen Lebensraum des Betroffenen in Anspruch zu nehmen.

Der Schlüssel liegt in der Kindheit

Nicht nur beim chronischen, auch beim akuten Schmerz gilt: Schmerz umfasst neben der körperlichen Wahrnehmung immer auch Gedanken und Gefühle. Nicht jeder Mensch erlebt Schmerzen gleich: Bei einer ähnlichen Verletzung kann der eine sehr leiden, während der andere nicht einmal ein leichtes Schmerzmittel benötigt. Die persönliche Geschichte, die soziale Umgebung, der kulturelle Hintergrund und die seelische Verfassung prägen wesentlich die Art, wie wir Schmerzen empfinden und auf sie reagieren.

Ein wichtiger Schlüssel zum Schmerzerleben liegt in der Kindheit und Jugendzeit. Eltern können auf alltägliche Verletzungen ihres Kindes, etwa ein aufgeschürftes Knie, ganz unterschiedlich reagieren: mit Fürsorge und Zuwendung, mit Verharmlosung oder Nichtbeachten, mit Schuldzuweisungen und Schimpfen. Kleine Kinder registrieren genau, wie die Umwelt sich verhält, wenn sie verletzt oder krank sind und Schmerzen erleiden. Sie lernen am Beispiel der Erwachsenen, welchen Stellenwert Schmerzen haben und welche Reaktionen angemessen sind. Unsere Kindheitserlebnisse bestimmen deshalb wesentlich mit, wie gelassen oder panisch wir als Erwachsene auf Schmerzen reagieren, ob wir Schmerzen laut beklagen, herunterspielen oder verbergen, ob wir Mitgefühl suchen oder uns Vorwürfe machen.

Schmerzkulturen der Welt

Neben solchen sozialen Einflüssen spielen auch kulturelle Normen eine gewichtige Rolle. Der Mediziner Norbert Kohlen von der Universität Düsseldorf hat untersucht, wie verschiedene Kulturen mit Schmerz umgehen. Er entdeckte ganz unterschiedliche Strategien: Generell setzen Menschen aus Mittelmeerstaaten und Asien stark auf die Hilfe und Anteilnahme der Familie, während Nordeuropäer und Nordamerikaner rascher Rat beim Fachmann suchen.

In unseren südlichen Nachbarländern ist lautes Weinen, Schreien und Klagen Schmerzen bei Schmerzen und Trauer akzeptiert und wird nicht etwa als Schwäche ausgelegt. Iren hingegen ziehen sich zurück, weil es bei ihnen als wenig schicklich gilt, Schmerz zu äussern. Nordamerikaner suchen so früh wie möglich den Arzt auf und schildern die Beschwerden möglichst emotionslos, damit der Fachmann rational die richtige Therapie anordnen kann.

Leiden für die Männlichkeit...

Nicht immer versucht der Mensch jedoch, Schmerzen auszuweichen oder sie zumindest zu lindern. «Es scheint zum Menschen zu gehören, dass er nicht nur dem Schmerz und dem Leiden ausweichen will, sondern dass er diese Erfahrungen in einer gewissen Weise auch ausloten und damit umgehen will», schreibt der Zürcher Religionswissenschaftler Fritz Stolz. Quer durch die verschiedenen Kulturen hindurch gibt es soziale oder religiöse Bräuche, in denen Menschen absichtlich Schmerzen herbeiführen.

Ein Beispiel sind Initiationsriten: In vielen Gegenden Westafrikas werden Jungen zum Übertritt in die Erwachsenenwelt in ein Initiationscamp im Busch geführt. Abseits der gewohnten dörflichen Umgebung gelten strikte Regeln – wer sie übertritt, muss harte Strafen auf sich nehmen. Die Knaben werden in einem schmerzhaften Ritual beschnitten, wobei es immer wieder Todesfälle gibt.

Der junge Mensch, der die Schmerzen durchleidet, beweist nicht bloss seine Mannhaftigkeit. Vielmehr soll der Schmerz verdeutlichen: Der Jugendliche tritt von einem Zustand in einen anderen über. Das Kind stirbt, der Erwachsene wird geboren. «Nichts könnte kraftvoller zum Ausdruck bringen, dass das, was man durch das Ritual erwirbt, von gewaltigem Wert ist», schreibt der britische Ethnologe Nigel Barley über diese Schmerzrituale.

. . . und für die Götter

Auch religiöse Praktiken bedienen sich oft des Schmerzes. Am hinduistischen Thaipusam-Fest treiben sich Männer Haken und Speere in Brust, Rücken und durch die Zunge. Damit zeigen sie Lord Murugan, dem Sohn der Obergötter Shiva und Parvati, ihre Dankbarkeit, tun Busse oder bitten ihn um die Erfüllung eines Wunsches. Muslimische Schiiten feiern den Märtyrertod Husseins, eines Enkels Mohammeds, mit Umzügen, in denen die Gläubigen sich selbst geisseln, bis Blut fliesst.

Ähnlich zogen bis vor einigen hundert Jahren auch christliche Geissler durch die Strassen. In Anlehnung an die Passion Christi sah das Christentum Leiden und Schmerz lange als Weg, um Schuld und Sünde zu überwinden und erlöst zu werden.

Aus heutiger westlicher Sicht wirken diese Bräuche befremdend. Der aufgeklärte Vernunftmensch tut sich schwer mit der Idee von Schmerz als heilvoller Erfahrung. Unsere Gesellschaft tendiert dazu, Schmerz zum rein medizinischen Problem zu degradieren, ihn zu verdrängen, ihn mit Schmerzmitteln zu betäuben.

Liegt es womöglich an dieser eingengten Sicht, dass so viele Menschen von anhaltenden Schmerzen geplagt werden? «Ich denke nicht, dass es heute mehr Schmerzpatienten gibt als früher», sagt Schmerzexperte Eli Alon. Doch habe man sich früher mit dem Schmerz eher abgefunden, ihn akzeptiert. Mittlerweile sei bekannt, dass es Möglichkeiten gibt, solchen Patienten zu helfen. «Deshalb tauchen plötzlich so viele Schmerzpatienten auf.»

Angst vor der Ganzheitlichkeit

Tatsächlich haben Schmerzforschung und Schmerzmedizin in jüngster Zeit grosse Fortschritte gemacht. Immer mehr Ärzte und Therapeuten verabschieden sich von der Idee, Schmerztherapie könne einzig darin bestehen, eine Schmerzquelle zu identifizieren und auszuschalten. Sie berücksichtigen, dass sowohl biologische als auch seelische und soziale Prozesse am Schmerz beteiligt sind.

Moderne Schmerztherapien sind deshalb fächerübergreifend: Physiotherapie und psychologische Begleitung sind nur zwei Massnahmen, die aus den Behandlungsplänen nicht mehr wegzudenken sind. Doch nicht nur manche Ärzte, auch viele Betroffene tun sich noch schwer mit diesem umfassenden Ansatz. «Zahlreiche Patienten wehren sich heftig, wenn ich ihnen eine psychologische Beratung empfehle», berichtet Alon. Die Betroffenen fürchten zu Unrecht, man wolle sie als Simulanten abtun.

Den Schmerz verlernen

Eine umfassende Schmerztherapie versucht, den Teufelskreis aus Schmerz, Angst und Hilflosigkeit zu durchbrechen. «Der Patient soll den Schmerz verlernen», sagt Schmerzexperte Zieglgänsberger. Dazu muss die Schmerzspur im Nervensystem überschrieben werden. Fatalerweise schränken Schmerzpatienten ihre körperliche Aktivität meist ein – aus Angst vor neuen oder noch stärkeren Schmerzen. Positive Erfahrungen, die die Schmerzspur tilgen können, sind dann aber unmöglich.

Schmerztherapeuten versuchen deshalb, den Patienten zumindest vorübergehend in einen schmerzarmen Zustand zu versetzen. In dieser Phase – selbst wenn sie nur wenige Tage anhält – kann der Schmerzpatient erfahren, dass gewisse Bewegungen oder Unternehmungen, die bisher starke Schmerzen ausgelöst haben, nicht mehr schmerzhaft sind. «Der Patient gewinnt Vertrauen und mutet sich wieder mehr zu», sagt Zieglgänsberger. Mit jedem Erfolgserlebnis wächst die Chance, dass das Nervensystem den chronischen Schmerz mehr und mehr vergisst.

Vorbeugen statt leiden

Bewegung ist nicht nur bei chronischen Schmerzen enorm wichtig. Schmerzexperten raten auch bei nörgelnden Schmerzen im Alltag, bei diffusen Rücken- oder Kopfschmerzen, sich zu bewegen. «Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft», rät Zieglgänsberger. «Falls Sie zu verspannt sind, nehmen Sie vorher ein warmes Bad.» Wichtig sei, sich etwas Gutes zu tun und nicht in die Abhängigkeit des Schmerzes zu geraten.

Halten die Schmerzen sich hartnäckig, ist ein Arztbesuch zu empfehlen. Denn rechtzeitiges Eingreifen kann verhindern, dass ein Schmerz chronisch wird. Schmerzarzt Alon will aber keine Panik schüren: «In den meisten Fällen verschwinden die Schmerzen von allein wieder.»

Noch besser ist es, vorzusorgen: Wer sich regelmässig bewegt, genug schläft und mit einer ausgewogenen Ernährung Übergewicht vermeidet, beugt Schmerzen vor. Wer einen grossen Teil seiner Arbeitszeit im Sitzen verbringt, sollte regelmässig eine kurze Pause einlegen, ein paar Schritte gehen, sich recken und strecken. Natürlich gilt auch beim Vorbeugen: Körper und Seele spielen zusammen. «Der Mensch muss seine innere Balance finden», sagt Schmerzforscher Zieglgänsberger. Welche Mittel dieses Gleichgewicht fördern, müsse jeder für sich herausfinden: Der eine geht joggen, die andere in die Oper, dem Dritten helfen Entspannungsübungen.

Vom Segen des Schmerzes

Mit aller Vorsorge und Therapie werden wir den Schmerz jedoch nie ganz aus unserem Leben verbannen können. Und das ist gut so. Denn wie gefährdet wir ohne ihn wären, zeigen die seltenen Fälle von Menschen, die tatsächlich keinen Schmerz verspüren. Eine winzige Veränderung im Erbgut verhindert bei ihnen, dass Schmerzreize dem Gehirn gemeldet werden. Diese Menschen schweben ständig in Gefahr, sich schwer zu verletzen oder eine gravierende Krankheit nicht zu bemerken. Sie beißen sich versehentlich in die Zunge, versuchen mit einem gebrochenen Bein weiterzugehen, verbrennen sich, ohne es zu merken.

Vom tragischen Fall eines solchen Jugendlichen berichtete kürzlich ein internationales Forscherteam im Wissenschaftsmagazin «Nature»: Ein pakistanischer Junge trat regelmässig als Strassenkünstler auf. Er bohrte sich Messer in die Arme und lief über glühende Kohlen, ohne irgendwelche Schmerzen zu empfinden. Wegen seiner zahlreichen Verletzungen war er den Ärzten seiner Heimat gut bekannt. Kurz vor seinem 14. Geburtstag wagte er ein besonders gefährliches Kunststück: Er sprang von einem Hausdach. Der Junge starb an seinen schweren Kopfverletzungen. Er kannte keinen Schmerz, der ihn hätte zurückhalten können.

Sideline:

Wenn die Seele schmerzt

Schmerz ist nicht nur ein körperliches Ereignis. Jeder Schmerz hat eine emotionale oder psychische Komponente. Sie lässt uns Schmerzen mehr oder weniger unangenehm erleben. Es gibt Zustände, in denen der Mensch an der emotionalen Komponente des Schmerzes leidet, ohne dass er einen körperlichen Schmerzreiz verspürt: Er empfindet psychischen oder seelischen Schmerz.

«Schwere psychische Schmerzen können zum Beispiel bei Depressionen oder anhaltenden Angstzuständen auftreten», sagt Daniel Hell, Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Burghölzli in Zürich. Dabei kann der Leidende die Schmerzen meist nicht lokalisieren. «Es ist vielmehr ein Empfinden des ganzen Menschen.»

Das Gehirn entscheidet

Interessanterweise sind im Gehirn psychisch leidender Menschen oft die gleichen Hirnareale aktiv, die auch bei körperlichem Schmerz arbeiten. Ein kalifornisches Forscherteam versetzte freiwillige Versuchspersonen mit Hilfe eines Computerspiels in Situationen, in denen sie sich sozial ausgeschlossen und zurückgewiesen fühlten. Währenddessen überwachten die Wissenschaftler die Hirnströme der Probanden. Ihre Beobachtung: eine Aktivitätssteigerung im sogenannten Gyrus cinguli. Diese tief im Gehirn gelegene Hirnwindung ist für die Verarbeitung von Emotionen wichtig und wird auch bei körperlichem Schmerz aktiv. Die soziale Zurückweisung schmerzte die Probanden also im wahrsten Sinn des Wortes.

Ungerechtigkeit tut weh

Psychischer Schmerz muss keinesfalls immer Anzeichen einer Krankheit sein. Ungerechtigkeit, Demütigung, der Verlust einer geliebten Person oder eine Trennung können ebenso psychisch schmerzen. Solche vorübergehende Leidenszustände sind eine natürliche Reaktion der Seele auf Notsituationen, ein Signal, dass etwas mit dem Menschen oder seiner Umgebung nicht stimmt.

«Viele seelische Schmerzen gehen spontan wieder vorbei oder lassen sich zum Beispiel durch ein Gespräch lindern», sagt Hell. Jeder Mensch müsse für sich selbst entdecken, wie er mit psychischem Schmerz am besten umgeht. Die häufigsten Strategien laut einer Umfrage: Gespräche mit Freunden, beten, lesen, sich ablenken, sich etwas gönnen.

Interview:

Vom Wert des Schmerzes

Für den Ethik- und Philosophieprofessor Peter Schaber von der Universität Zürich ist Schmerz nicht einfach nur schlecht. Im Gegenteil: In gewissen Situationen ist er sogar erstrebenswert.

Peter Schaber, tun Schmerzen gut?

Diese Frage muss man differenziert betrachten. Der instrumentelle Wert des Schmerzes ist unbestritten: Als Warnsignal des Körpers ist er lebenswichtig. Schwieriger ist die Frage, ob Schmerzen auch jenseits dieser biologischen Funktion einen Wert für den Menschen haben können. Der griechische Philosoph Epikur würde dies klar verneinen. Er vertritt in seinen Schriften eine hedonistische Lebensanschauung: Der Schlüssel für ein glückliches Leben liegt in der Lust, in der Freude. Schmerzen hingegen sind etwas Schlechtes, das es unbedingt zu vermeiden gilt. Dem mag ich nicht zustimmen. Ich denke, dass es durchaus Situationen gibt, in denen Schmerzen nichts Schlechtes sind.

Zum Beispiel?

Nehmen wir beispielsweise den Extrembergsteiger, der nur unter Schmerzen den Gipfel erreicht. Er nimmt die Schmerzen in Kauf, um seine Grenzen zu erfahren. Der Schmerz ist für ihn mehr als ein blosses Übel, das er erdulden muss, um sein Ziel zu erreichen. Die Schmerzen gehören zum Bergsteigen dazu, sind Teil einer für diesen Menschen wertvollen Aktivität. Nun ist aber nicht jeder ein Extrembergsteiger. Natürlich nicht. Aber ich bin überzeugt, dass es im Leben jedes Menschen Situationen gibt, in denen er Schmerzen als nicht grundsätzlich schlecht empfindet. Schmerzen können eine wertvolle Erfahrung sein.

Kann der Mensch an Schmerzen wachsen?

Lassen Sie mich den Begriff etwas weiter fassen und statt von «Schmerzen» von «Leiden» sprechen. Ja, der Mensch kann am Leiden im psychologischen Sinn wachsen. Er kann also am Verlust einer geliebten Person oder an einer Krankheit persönlich reifen.

Fällt es uns heute schwer, mit Schmerz umzugehen, weil wir keinen Sinn mehr in ihm sehen?

Unsere Kultur hat tatsächlich hedonistische Züge. Wir gehen gern den Weg des geringsten Widerstandes. Die Bereitschaft, Schmerzen in Kauf zu nehmen, ist gesunken. Früher waren Schmerzen selbstverständlicher: Sie waren Teil jedes Lebens. Die enormen Fortschritte in Medizin und Technik wecken bei vielen die Illusion, dass alles möglich ist – auch ein schmerzfreies Leben.

Ist ein schmerzfreies Leben überhaupt erstrebenswert?

Frei von Schmerzen zu sein, ist zweifellos wünschenswert. Schmerzen sind oft sehr schlecht, und wir haben völlig recht, körperliche Schmerzen im Allgemeinen nicht zu wollen. Einem Menschen, der unter Schmerzen leidet, muss so gut als möglich geholfen werden. Doch der Wert der Schmerzfreiheit darf nicht überschätzt werden. Das Vermeiden von Schmerz sollte nicht unsere Lebensmaxime sein. Schmerzen können Teil von für uns wichtigen Grenzerfahrungen sein.

Infobox

Literatur

Specht-Tomann / Sandner-Kiesling: «Schmerz – Wie können wir damit umgehen?», Patmos Verlag 2005, Fr. 29.–

Butler/Moseley: «Schmerzen verstehen» Springer-Verlag 2004, Fr. 53.50

Le Breton: «Schmerz – Eine Kulturgeschichte» Verlag Diaphanes 2003, Fr. 43.90

Internet

www.pain.ch (Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes)

www.schmerzpatienten.ch (Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten)

www.schmerz.ch (Schmerzprogramm der Krebsliga)

www.forum-schmerz.de (Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz)

© Andrea Strässle