

Die vier Dimensionen des Schmerzes

von *Johann-Christoph Student*

Die körperliche Dimension von Schmerzen

Der Körper ist keine biochemische Maschine! Deshalb wäre eine Beschränkung der Therapie körperlicher Schmerzen auf die Gabe von Medikamenten halbherzig. Zu guter körperlicher Schmerz-Therapie gehört auch gute körperliche Pflege des Sterbenden. Bequemlichkeit, Behagen, Wohlgefühl – das sind einige Begriffe, die umschreiben, was Pflege hier bewirken sollte. Die richtige Lagerung des Patienten, der sanfte Umgang mit seinem Körper, liebevolle Massagen können Schmerzen oftmals überraschend schnell beseitigen oder lindern. Gute körperliche Schmerz-Therapie braucht also Schwestern und Pfleger, die genügend Wissen um diese sanften Formen der lindernden Pflege besitzen und die bereit sind, dieses Wissen, diese Kenntnisse auch zum Wohle der Patienten einzusetzen, ohne sich von Terminkalendern und starren Zeitplänen ihre Zuwendung diktieren zu lassen.

Das Berufsbild der liebevoll, hingebungsvoll und fachlich gut geschult pflegenden Schwester hat seine Wurzeln im Deutschland des vorigen Jahrhunderts. Es ist an der Zeit, es für unser Jahrhundert wiederzuentdecken. Der Pflegenotstand in der Klinik ist Anzeichen dafür, wie sehr die Kunst der Schwester als Partnerin des Arztes mißachtet wird. Voraussetzung für Veränderung ist hier, daß es die Pflegenden selbst wieder lernen, selbstbewußt zur Eigenständigkeit ihrer heilenden Kunst zu stehen.

Beseitigung körperlicher Schmerzen ist allerdings keineswegs gleichzusetzen mit einer Beseitigung von allem Leid! Die Beseitigung körperlicher Schmerzen ist jedoch eine wesentliche Voraussetzung dafür. Sie öffnet dem Sterbenden ebenso wie denen, die ihm nahe sind, den Blick für weitere Dimensionen des Schmerzes. Gute körperliche Schmerz-Therapie ist deshalb Voraussetzung für die Wahrnehmung und damit Bewältigung von Schmerzen jenseits der Körperlichkeit.

Die soziale Dimension von Schmerzen

Schmerzen empfinden wir nicht nur dann, wenn in unserem Körper etwas schmerzhaft in Unordnung geraten ist. Schmerzen kann ein Mensch auch dann empfinden, wenn im sozialen Gefüge seiner Umgebung etwas schmerzhaft in Unordnung geraten ist: z.B. dann, wenn wir die Trennung von geliebten Menschen schmerzlich wahrnehmen müssen

Den Tod zu erleben bedeutet stets, solch schmerzhaftige Trennungen zu erfahren. Oft bedeutet aber bereits das Sterben, daß derartige Trennungen Gestalt annehmen: wenn Pflegekräfte und Ärzte sich geängstigt vom Sterbenden zurückziehen. Wenn Angehörige nicht wissen, ob sie ein offenes, ehrliches Gespräch mit dem Sterbenden beginnen dürfen und dann – vielleicht um ihn zu „schonen“ – jegliches Gespräch vermeiden.

In der Bundesrepublik Deutschland sterben ohnedies die meisten Menschen noch immer in unvertrauter, isolierender Umgebung: nämlich in Krankenhäusern oder Pflegeheimen – und müssen die Trennung von Mitmenschen durch solch „totale Institution“ schmerzhaft erdulden. Auch Angehörige mögen diese Art der Trennung von einem Angehörigen als schmerzhaft erleben – und leiden für sich allein.

Was Familien in dieser Situation benötigen, ist schmerzlindernde Unterstützung durch Helfer, die in der Lage sind, die Kommunikation unter den Betroffenen wieder in Gang zu setzen. Sie brauchen Unterstützung, die eine vertrauensvolle, geborgene Atmo-

sphäre schafft, in der sich ein Mensch wieder zu Hause fühlen kann. Am leichtesten läßt sich dies natürlich dort erreichen, wo Menschen im wörtlichen Sinne zu Hause sind: in den eigenen vier Wänden, wo sie sich auskennen, Herr der Situation sind. Deshalb bedeutet Linderung „sozialer Schmerzen“ vor allem, den betroffenen Menschen die Möglichkeit zu geben, die letzten Tage des Lebens zu Hause, im vertrauten Kreise zu verbringen – oder wenigstens an einem Ort, der diesem Zuhause möglichst nahekommt.

Die psychische Dimension von Schmerzen

Schmerz hat stets auch eine psychische Dimension. Bei Sterbenden meint dies besonders die schmerzliche Erfahrung, daß er und seine Angehörigen nur noch eine letzte, begrenzte Chance haben, letzte Dinge zu erledigen, ungelöste Konflikte zu einem guten Ende zu bringen. Das fällt oft sehr schwer. Es wollte oft ein Leben lang nicht gelingen. Es bedeutet, über schmerzhaftes zu sprechen: über Kränkungen, Vernachlässigungen, Ungerechtigkeiten ... – Darf man das einem Sterbenden überhaupt antun? Sollte man ihn nicht lieber schonen, Harmonie heucheln?

Nein. Nur dort, wo es gelingt, den schmerzhaften Prozeß einer Aussprache im letzten Augenblick zuzulassen und zu durchleiden, kann schließlich auch das andere glaubwürdig geschehen: die Entdeckung, wie viel an Liebe dem Sterbenden gegenüber empfunden wird, einer Liebe, die oftmals unter Bergen von Schuld-, Scham- und Wutgefühlen verschüttet war.

Erlösung von solchem Schmerz ist keine Frage der Zeit. Es erfordert vor allem Mut auf beiden Seiten – und mutige Helfer, die bereit sind, diesen schmerzhaften Prozeß auszuhalten, ohne davonzulaufen.

Die spirituelle Dimension von Schmerzen

Unter spirituellen Schmerzen sind alle die Schmerzen zu verstehen, die sich an der Sinnfrage entzünden: der Frage nach dem Sinn des Lebens und dem Sinn des Sterbens, der Frage nach dem Sinn unserer menschlichen Existenz schlechthin: „Was ist mein Leben wert gewesen?“ – „Was hat meinem Leben Sinn und Ganzheit gegeben?“ Die Frage zu stellen heißt, sich schmerzhaften Antworten ausgesetzt zu sehen. Es bedeutet, sich auf schmerzhaftes In-Frage-Stellen der eigenen Person einzulassen. Es heißt bisweilen auch zu erleben, wie vertraute religiöse Vorstellungen ihre Tragfähigkeit verlieren und brüchig werden, wenn die schmerzhaft-ängstigende Frage nach dem „Danach“ gestellt wird – oder ist es vielleicht eher die Frage nach dem „Davor“? Und wo liegt der Unterschied?

Spätestens hier wird der Helfer spüren, wie die Begegnung mit Sterbenden auch uns selbst – als Sterbliche – schmerzhaft bedroht. Wie festgefügte Dimensionen von Zeit und Raum sich aufzulösen drohen, liebgeordnete religiöse Vorstellungen in Frage gestellt werden. Spätestens hier zeigt es sich auch, daß Schmerzen in ihrer Mehrdimensionalität nie nur ein individuelles Geschehen sind, sondern stets auch ein sozialer Prozeß. Deshalb betreffen Schmerzen nicht nur den Sterbenden, sondern auch seine Begleiter. Deshalb ist eine gute Schmerz-Therapie stets auch Hilfe für die Helfer.