



FACEBOOK

Warum muss ich so lange leiden?

An Karfreitag gedenkt die Christenheit des Leidens und des Sterbens Jesu. Über Jahrhunderte bot der Schmerzensmann, der gefolterte Christus, den Menschen Trost. Wie geht die Gesellschaft heute mit Schmerzen um?

Debora Sommer leidet seit elf Jahren an chronischen Schmerzen im Rücken. Sie hat alles probiert, doch der Schmerz zermüht sie und lässt beinahe ihre Psyche und ihre Familie zerbrechen. Mit den Jahren findet sie den Weg aus dem Tief.

TILMANN ZUBER

Debora Sommers Leiden trägt die drei kurzen Ziffern L4, 5 und S1. So heissen die Wirbel, deren Nervenwurzeln geschädigt wurden. Wie und wann, ist unklar. Klar ist nur, dass Sommer seit elf Jahren unter unerträglichen Schmerzen leidet. Mit Hilfe von Medikamenten, die Morphium und heute Opiate enthalten, bewältigt die 49-Jährige ihren Alltag. Sommer nimmt die Schmerzmittel, obwohl sie weiss, dass sie ihrem Körper nicht gut tun. Anfangs waren die Schmerzen so stark, dass sie kaum zehn Minuten sitzen konnte, bevor sie sich übergeben musste.

Zunächst nur ein leichtes Ziehen

Ihre Leidensgeschichte beginnt mit einer Lappalie. Im Dezember 2012 stolpert sie auf der Treppe und spürt danach ein leichtes Ziehen im Rücken. In den folgenden Wochen wird es stärker, der Schmerz strahlt ins Bein aus. Die Ärzte verschreiben ihr Physiotherapie, die aber nicht anschlägt. Im Gegenteil: Nach den Skiferien ist ihr linkes Bein gelähmt, und sie kann ihre Blase nicht mehr kontrollieren.

Eine Operation ist unumgänglich. «Es war eine Bilderbuch-Operation», erinnert sich Sommer. Sie spürt, wie die Kraft in ihre Beine zurückkehrt. Doch die Schmerzen sind schlimmer denn je. Nach qualvollen Monaten steht fest: Debora Sommer leidet an chronischen Nervenschmerzen. Ohne starke Medikamente hält sie es nicht mehr aus. Sitzen, Stehen, Gehen, alles wird zur Qual.

Es folgt ein Spießrutenlauf durch Arztpraxen und Kliniken: Nach neun Monaten überweist sie die Ärztin in die Schmerzklini- des Inselspitals in Bern. Bei all den Behandlungen kommt sie sich manchmal vor wie ein Versuchskaninchen. Die Schmerzen werden nicht besser. Aber im Inselspital nimmt man sie ernst. Debora Sommer muss sich nicht mehr rechtfertigen und beweisen, dass sie sich alles nur einbilde oder vorspiele. Das Leiden beherrscht den Alltag und die Familie. Bei jedem neuen Eingriff, bei jeder Infiltration hofft die Familie auf Besserung – dann passiert nichts.

«Jedes Mal wird man tiefer gebeugt und unendlich müde», sagt Sommer.

Debora Sommer lernt verschiedene Gedankenstrategien gegen die Schmerzen: Mit Ablenkung, mit Musik, Büchern oder Filmen flüchtet sie in andere Welten. Ein heisses Bad, frische Luft, Sonne und Spaziergänge hilft, die Verkrampfungen zu lösen, und dass sich die Stimmung bessert.

Zermüht

Die Schmerzen verschwinden jedoch nicht. Sie zermürben. Traurigkeit überkommt sie, Sommer rutscht allmählich in eine Depression ab. «Ich lag im Bett und fühlte, dass ich auf der Kippe stand», erzählt sie. Sie drehte sich in einem Kreis aus negativen, düsteren Gedanken und Selbstmitleid. «Gott, warum hast du das zugelassen? Warum ich?», fragt sie sich immer wieder.

Ihr Pensum als Dozentin am Theologischen Seminar St. Chrischona muss sie reduzieren. Sie bezeichnet sich als gläubig und ringt mit Gott. Es sei schwierig, in der Krankheit mit Gottes Hilfe einen festen Stand zu entwickeln und nicht zu resignieren. Sommer will an Gott festhalten, auch wenn sie sich fragt, wie ein Gott der Liebe ihr das zumuten kann. Mit der Zeit merkt sie, sie kann diesen Widerspruch nicht auflösen. Sie entdeckt, dass sie nicht stoisch darüber stehen muss, sondern Gott ankla-

«Ich lag im Bett und fühlte, dass ich auf der Kippe stand. Gott, warum hast du das zugelassen? Warum ich?»

DEBORA SOMMER

gen darf wie der alttestamentliche Hiob. «Es hat mir so gut getan, zu trauern und all meine Verzweiflung und mein Unverständnis herauszulassen», sagt sie.

Nicht nur Debora Sommer leidet unter der Situation. Auch ihre Familie ist überfordert. Vieles, was andere Familien unternehmen, ist für Sommers unmöglich. Denn die Mutter liegt im Bett und ist rasch erschöpft. Alles dreht sich um die Frage, wird sie endlich den richtigen Arzt, die richtige Behandlung, das entscheidende Medikament finden, die sie von ihrem Leiden erlösen. Debora Sommer glaubt, dass es das Beste für alle ist, wenn sie sich zurückzieht, um anderen nicht zur Last zu fallen. Als ihre Tochter

«Gott will, dass es dich gibt. Egal, was du tust oder leistest. Ich bin von Gott geliebt, auch wenn ich, wie in meinem Fall, tagelang nur im Bett liege.»

DEBORA SOMMER

zu ihr sagt: «Du bist wie ein Gespenst und willst gar nicht mehr da sein», merkt sie, wie sehr ihr Schicksal die Familie belastet.

Die Familie ist betroffen

Ihr Mann läuft in dieser Zeit auf Hochtouren, manchmal entlädt sich sein ganzer Stress an den Kindern. «Ich lag im Bett und hörte die Kinder weinen und leiden», sagt sie. «Das war das Schlimmste für mich. Ich fühlte mich nur noch als Last für die anderen.» Debora Sommer kommt an den Punkt, an dem sie denkt, dass es für alle eine Erleichterung wäre, wenn sie nicht mehr da wäre. Selbstmordgedanken gehen ihr durch den Kopf. Heute versteht sie Menschen, die so tief in der Dunkelheit stecken, dass sie sich das Leben nehmen.



Ehepaar Sommer, seit 26 Jahren verheiratet. «Die Krise hat sie zusammengescheissen.» | «FENSTER ZUM SONNTAG»

Ihr Mann entfernt sich mehr von ihr. Er versteht sie nicht. Auch weil sie unterschiedlich seien, sagt sie. Er ist pragmatisch, packt schnell an, nimmt den Hörer in die Hand und sucht Hilfe. Aber ihm fehlt das Feingefühl, er merkt nicht, dass sie mehr Nähe und Zuwendung braucht. Debora Sommer empfindet sein Unverständnis als Kränkung, sie fühlt sich verlassen und einsam. Die Beziehung steht auf der Kippe.

Wenig Verständnis

Es sei eine Gnade, diese Krise als Paar durchgestanden zu haben, sagt Sommer rückblickend. Sie hätten auch scheitern können. Heute weiss sie, dass ihre Vorwürfe ungerecht waren. Andere können ihre Krankheit im Grunde nicht verstehen. Sie habe gelernt, ihre Bedürfnisse mitzuteilen und den anderen in seiner Verschiedenheit stehen zu lassen. Heute seien sie seit über 26 Jahren verheiratet, sie könnten sagen, dass es noch nie so schön gewesen sei, erzählt Debora Sommer. Das erfülle sie mit grosser Dankbarkeit. Die Krise hat sie zusammengeweicht.

Debora Sommer hat über ihre Geschichte ein Buch verfasst. Sie hält Vorträge und Seminare und ist als Beraterin tätig. Viele Menschen, die in einer Krise stecken, schreiben ihr, dass sie es nicht mehr aushalten. Mit ihnen spricht sie dann über das, was das Leben lebenswert macht.

Dabei sei sie auf das Geschenk des Atems gestossen. In der Bibel steht, dass Gott dem ersten Wesen Odem eingehaucht hat. So wurde es lebendig. «Dass der Atem uns durchströmt, ist eine göttliche Bestätigung für unsere Existenz», ist Sommer überzeugt. «Gott will, dass du bist, es ist gut, dass es dich gibt. Egal, was du tust oder leistest.» Gott gibt unserem Dasein eine Würde, die uns wertvoll macht. «Ich bin von Gott geliebt, auch wenn ich, wie in meinem Fall, tagelang nur im Bett liege.»

Und wie geht es Debora Sommer heute? «Je nach Situation, es bleibt ein Auf und Ab», sagt sie. Die Schmerzen sind nach wie vor da. Die regelmässige Therapie mit gepulster Radiofrequenz bringt kurzzeitig Entlastung. Lange Zeit habe sie sich so gegen ihr «Dasein im dunklen Tal gewehrt, dass ich nicht in der Lage war, zu sehen, was gut ist». «Letztlich bleibt man in Gottes Hand, auch wenn es sich nicht immer so anfühlt.»

«Halt finden – wenn der Körper schmerzt und die Seele weint», Debora Sommer, Francke, www.deborasommer.com

WOLFGANG DUMAT, PSYCHOLOGE UND PSYCHOTHERAPEUT

«Es gibt kein Leben ohne Schmerz»

Akute und chronische Schmerzen kennt jeder von uns. Was drückt dem Menschen auf den Rücken? Leben religiöse Menschen gesünder? Kann Schmerz ein Lehrmeister sein? Und: Was ist Biofeedback? Solche Fragen erlebt Wolfgang Dumat, Psychologe und Psychotherapeut sowie Experte für chronische Schmerzen, in seinem Alltag.

INTERVIEW: VERA RÜTTIMANN

Herr Dumat: Dank den medizinischen Erfolgen in der Schmerzbehandlung steht heute für viele das Leiden nicht mehr so stark im Zentrum. Hat dies unsere Perspektive als Mensch und Gesellschaft verändert?

— Auf jeden Fall. Sei es durch die medizinischen Möglichkeiten oder durch unseren Lebensstil. Oder auch durch den Gebrauch von Drogen, wo Schmerz und Leiden ausgeschlossen werden sollen. Schmerz wird von der Mehrheit nicht als etwas Natürliches, was möglicherweise zur menschlichen Existenz gehört, gesehen. Dazu kommt: Wir treten mit dem Ukraine-Krieg und dem Klimawandel in ein Zeitalter ein, in dem der Wohlstand und der technische Fortschritt nicht mehr für alle reichen. Teile der Gesellschaft werden deutlich umlernen müssen.

Kann Schmerz auch ein Lehrmeister sein oder gar heilend wirken? Brauchen wir den Schmerz?

— Das ist keine adäquate Frage: Wir haben den Schmerz! Der Schmerz ist Teil unserer Existenz. Er wird möglicherweise besser gelindert werden, er wird jedoch nicht verschwinden.

Inwieweit Schmerz ein Lehrmeister sein kann, das ist die grosse Frage in der Schmerzpsychotherapie. Ich erlebe immer wieder Menschen mit chronischen Schmerzen. Diese Betroffenen sollten lernen, ihr Alltagsverhalten und ihre Einstellung gegenüber



ZUR PERSON

Wolfgang Dumat ist Psychologe MA (Studium an der Freien Universität Berlin), psychologischer Psychotherapeut und Biofeedback-Therapeut. Er hat einige Jahre in deutschen orthopädischen und psychosomatischen Kliniken gearbeitet und war in den Neunzigerjahren vier Jahre im Manchester & Salford Pain Centre tätig – damals eine der international führenden Institutionen in der Behandlung chronischer unspezifischer Rückenschmerzen. Von 2004 bis 2017 war er Leitender Psychologe im Zentrum für Schmerzmedizin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in Nottwil/Luzern. Seit 2018 lebt er wieder in Berlin und hat hier über drei Jahre die Tagesklinik für Schmerzmedizin am Vivantes-Wenckebach-Klinikum aufgebaut.

den Schmerzen zu verändern. Dann wäre der Schmerz ein Lehrmeister. Es ist aber nicht so, dass man immer alles selbst bestimmen kann. Es gibt auch Schmerzen, denen man ausgeliefert ist, und dann braucht man eine gute medikamentöse Schmerzlinderung. **Die christliche Ikonografie, vor allem auf den Kreuzwegen, stellt Jesus als Schmerzensmann dar, der das Leiden der Welt auf sich genommen hat. Dieser Gedanke war tröstlich. Hat der Schmerzensmann heute ausgedient?**

— Ich bin kein Christ. Ich habe jedoch in meiner Arbeit immer wieder erfahren, dass Patientinnen und Patienten, die fest im Glauben stehen, Trost und Linderung erfahren können. In unserer säkularen Welt aber, glaube ich, hat der Schmerzensmann tatsächlich ausgedient. Das ist nicht das, an dem sich möglicherweise noch christlich nennende Bürger orientieren. Sie orientieren sich an einem eher naturwissenschaftlichen Denken. Patienten sind ja oft erobert, wenn der Arzt den Schmerz nicht relativ schnell wegwirgt. Das führt zu Aggression und Widerstand. Das habe ich jeden Tag erlebt. Wenn der Schmerz nicht weggeht, sagen sich Patienten: «Der Arzt taugt nichts», und gehen zum nächsten. Oder der Patient denkt: «Der Arzt glaubt mir nicht.»

Wie wirken sich der Glaube und das Gottesbild auf die Genesung aus? Es gibt den beschützenden Gott und das Bild eines strafenden Gottes.

— Ich denke, dass Menschen, die fest im Glauben sind und dadurch auf unterschiedlichen Ebenen psychisch-sozial in der Gemeinschaft Unterstützung erleben, gut bzw. besser genesen können. Studien belegen das. Zum strafenden Gott: Ich habe schon erlebt, dass Patienten sagen, diese Krankheit sei eine Strafe für dies oder das. Wenn man Schmerz als Strafe Gottes empfindet, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer Linderung kommt, eher gering. Ein Schmerzpatient hat dann eine gute Chance zu einer Verbesserung, wenn er es schafft, seine eigenen Ressourcen, sein Umgang mit Schmerz, zu verbessern.



Weit verbreitet: «Zu jedem Zeitpunkt haben zirka 30 Prozent der Bevölkerung Schmerzen.» | KEYSTONE

Welche Rituale helfen, den Schmerz zu lindern? Yoga, Meditation oder das Gebet?

— Schmerz ist ein Stressor. Deshalb ist es so wichtig, dass Schmerzpatienten immer wieder entspannen können. Das geht mit Entspannungsübungen. Das kann auch im Gebet sein oder indem man sich still in eine Kirchenbank setzt. Schmerzpatienten müssen lernen, Pausen zu machen und Aktivitäten zu unterbrechen. Ich selbst mache beispielsweise so gut wie jeden Morgen eine Stunde Yoga. **Der Volksmund sagt: «Geteiltes Leid ist halbes Leid.» Stimmt das?**

— Ja, natürlich! Das ist das Phänomen der sozialen Unterstützung. Menschen mit einer guten sozialen Unterstützung sind prozentual gesehen gesünder und stabiler. Deshalb leben Verheiratete ja auch länger. Auch Haustiere helfen. (Lacht.) **Sie wenden bei Patienten auch Übungen aus der «positiven Psychologie» an. Wie sieht dies konkret aus?**

— Die Psychologie erforscht den ganzen Menschen und deswegen auch die positiven Seiten des Lebens. Es geht hier also nicht nur um die Frage «Wo bestehen Probleme, Stress oder psychische Erkrankungen?», sondern

«Schmerz wird von der Mehrheit nicht als etwas Natürliches, was möglicherweise zur menschlichen Existenz gehört, gesehen.»

WOLFGANG DUMAT

darum, was hilfreich und heilend ist. Da führen Patientinnen und Patienten beispielsweise abends so etwas wie ein Dankbarkeitstagebuch. Oder sie nehmen sich am Morgen bewusst Positives vor und gehen in ihrem Lieblingspark eine halbe Stunde spazieren und denken nicht an ihren Schmerz. Der Ansatz der «positiven Psychologie» ist der Versuch,

den positiven Aspekten des Lebens mehr Platz und Wichtigkeit zu geben.

Forscher sprechen davon, dass man das Schmerzgedächtnis umprogrammieren kann. Was ist ein Schmerzgedächtnis überhaupt? — Das Wort Schmerzgedächtnis ist ein Laienbegriff. Er wurde geprägt, weil wir den Betroffenen damit am ehesten erklären können, was neurologisch im Gehirn von Schmerzpatienten passiert. Das nennt sich in der Fachsprache Neuroplastizität und bedeutet: Die Zellen im Gehirn können sich im Laufe eines Lebens durchaus verändern und anpassen. Bei Betroffenen mit chronischen Schmerzen bedeutet das, dass mehr Zellen im Gehirn mit der Schmerz Wahrnehmung und -verarbeitung aktiviert sind als bei Gesunden. Seit es MRT-Bilder gibt, wissen wir, dass das Gehirn dynamisch ist. Da kann man sehen, welche Areale im Gehirn bei welchen Aktivitäten und bei welchen Zuständen aktiv sind.

Können Sie Beispiele nennen? — Bei einem Musiker ist der Homunculus, der die Fingerbewegung steuert, grösser und aktiver als bei einem Nichtmusiker. Bei Schmerzpatienten können Sie sehen, dass die Areale, die man Schmerzgedächtnis genannt hat, stärker aktiviert sind. Da gibt es mehr neue Zellen, die sich intensiver mit dem sensorischen Reiz Schmerz beschäftigen. Und das tun diese Areale im Gehirn auch dann, wenn es keine erkennbaren organischen Ursachen für die Schmerzen gibt. Schmerz und seine Verarbeitung spielen sich also wesentlich im Gehirn ab. **Welche Faktoren führen heute am meisten zu seelischem Schmerz?**

— Klare Antwort: Das ist die berufliche und die soziale Situation. Durch die Tatsache, dass man für seine Leistungen jeden Tag verantwortlich ist und darüber auch seinen Lebensunterhalt bestreiten muss, lastet auf vielen Menschen hoher Druck. Der muss aber gar nicht real so sein. Viele Menschen erwarten sehr viel mehr von sich, als ihr Arbeitgeber es einfordert. Selbstoptimierung, Perfektionismus, die Schwierigkeit, Konflikte angemessen zu lösen, und fehlende soziale

Unterstützung – all diese Dinge machen einen grossen Anteil am seelischen Schmerz aus. **Der Psychoanalytiker und Schriftsteller Arno Gruen sagte vor Jahren: «Schmerz kann die Basis einer empathischen Entwicklung sein. Ein Mensch, der Schmerzen empfindet, ist nicht gleich schwach.» Wie sehen Sie das?**

— Schmerz hat kein gutes Image. Doch Schmerz ist etwas ganz Normales. Zu jedem Zeitpunkt haben zirka 30 Prozent der Bevölkerung Schmerzen. Ein Problem ist: Schmerz kann auch benutzt werden, um Problemen aus dem Weg zu gehen oder um bestimmte Dinge wie mehr Liebe oder Aufmerksamkeit zu erreichen. **Hans Holbein verarbeitete im 16. Jahrhundert in seinem Gemälde «Toter Christus im Grab» die Erfahrung des Schmerzes für die christliche Heilsvorstellung. Was wäre die Kunst ohne Schmerz?** — Ich bin grosser Kunstliebhaber und gehe oft in Museen und Galerien. Ich schätze die mittelalterliche religiös geprägte Kunst. Schmerz ist ein Motivator und ein Motor, ein Erlebnis zu verarbeiten. Wir versuchen, auch unseren Patienten eine angemessene Schmerzverarbeitung nahezubringen, die so wirksam ist, dass sie in ihrem Alltag eine gewisse Schmerzlinderung erleben. **Was wäre das Leben ohne Schmerzen?** — Es gibt kein Leben ohne Schmerz.