

Spirituellder Schmerz – Vom Schmerz hinter den Schmerzen

Schmerz ist laut und leise, heiß und kalt, stechend, pochend, ziehend oder vibrierend. Mal konzentriert er sich auf eine Stelle, ein anderes Mal macht er sich überall im Körper breit.

Er narrt die Gepeinigten durch plötzliches Verschwinden, um heimtückisch, wenn er besiegt scheint, wieder aufzutauchen. Ein Quälgeist ist er, eine Unmutserklärung des Körpers. Nur des Körpers? Die Hospizbewegung ist anderer Meinung. Sie sieht im Schmerz noch mehr am Werk, wie der Palliativmediziner Achim Rieger erklärt:

Dr. Achim Rieger: »Das total pain-Konzept,... geht auf Cicely Saunders zurück und Cicely Saunders war ja eine der sozusagen Urmütter der Palliativmedizin und Hospizbewegung, in Großbritannien beheimatet, die hat dieses Konzept vom total pain entwickelt und das beinhaltet eine ganz-heitliche Betrachtung einer Schmerzsituation. Das heißt, hier geht es nicht nur um biophysikalische Mechanismen, um Antwort von Reiz und Reaktion auf neuraler Ebene, sondern im total pain wird der ganze Mensch gesehen mit seiner psychosozialen Verankerung, mit seinen spirituellen Bedürfnissen.«

Dass Schmerzen Ausdruck ungeklärter sozialer Belange sein können, belegt folgendes Beispiel: Die Frau eines sterbenskranken Mannes fürchtete, mit seinem Tod das gemeinsame Haus zu verlieren. Weil sie erst seit Kurzem verheiratet waren, hätte sie auch keine Witwenrente erhalten, es sei denn, ihr Mann würde noch drei Monate leben. Sein Zustand sprach dagegen.

Dr. Achim Rieger: »Dieser Patient hatte extrem schwere Symptome,... hatte schwerste Luftnot, schwere Unruhe, schwere Schmerzen, ließ sich alles nur recht schlecht lindern. Und man kann sich's vorstellen, was passiert ist. Er hat durchgehalten bis zum Hochzeitstag, so dass die Ehefrau dann auch Anspruch auf eine Witwenrente hatte und nach diesem Tag ging es ihm auch deutlich besser. Man konnte einen großen Teil der Medikamente zur Symptomlinderung wieder absetzen. Etwa zwei Wochen später ist er dann ganz ruhig und friedlich verstorben.«

Ein anderes Beispiel handelt von einer Krebspatientin. Sie zeigte große Unruhe und Atemnot. Morphin- und Sauerstoffgaben brachten nicht die erhoffte Erleichterung. Die Palliativschwester Lioba Grothe, die sie betreute, spürte, dass hinter den Beschwerden etwas anderes steckte.

Lioba Grothe: »Es kam dann raus, sie möchte gerne Kontakt zu ihren vier Kindern haben, wir versuchten das auch in die Wege zu leiten, aber es war ganz klar eine Ablehnung, es wollte niemand mehr in Kontakt mit ihr kommen. Es war ihr auch nicht mehr möglich, die Kinder noch mal um Verzeihung zu bitten. Ein unsagbar großer Schmerz für sie und in dem Moment, wenn man sich zu ihr setzte, einfach die Hand hielt,

da spürte ich, wie sie die Hand festhielt und darüber so auch zur Ruhe kam und sich auch bedankte im Rahmen ihrer engen verbalen Möglichkeiten. Da war deutlich spürbar, woher kommt diese Unruhe und was für ein psychischer Schmerz dahinter steckt auch.«

Schmerz ist ein Hilferuf. Er kann einen körperlichen Bedarf, aber auch andere Nöte zum Ausdruck bringen. In der Palliativmedizin, die mit sterbenden und schwer kranken Menschen umgeht, ist deshalb neben dem körperlichen vom psychischen und sozialen Schmerz die Rede. Und als Ausdruck der elementaren Verlassenheit und Sinnkrise im Angesicht lebensbedrohlicher Krankheit und des nahen Todes wird auch vom spirituellen Schmerz gesprochen, der hinter und mit den anderen Formen des Schmerzes sich ausdrückt.

Dr. Wilfried Reuter: »Ich würde diesen Schmerz hinter den Schmerzen als unseren Urschmerz bezeichnen wollen. Der Urschmerz hat zu tun mit dem Erleben von existentieller Trennung, der entsteht im Moment unserer Geburt. Bis zur Geburt erleben wir doch ein hohes Maß an Geborgenheit und Einheit mit der Mutter, leben gewissermaßen in der Mutter, werden geboren, die Nabelschnur wird getrennt, wenn es gut geht, ist die Mutter nah, aber dennoch ist sie anders, und sie ist nicht Ich. Urschmerz, der Schmerz hinter dem Schmerz, ist der Schmerz der Trennung, der Vereinzelung, des Herausfallens gewissermaßen aus universeller Verbundenheit, vielleicht würde man es christlich ausdrücken die Vertreibung aus dem Paradies.«

Wilfried Reuter ist Gynäkologe und buddhistischer Meditationslehrer. In Krankheit und Sterben äußern sich für ihn der Verlust der Einheit und die Sehnsucht danach. Weil dieser Verlust spiritueller Natur ist, müssen zu seiner Überwindung spirituelle Ressourcen geweckt und eingesetzt werden. Die Buddhisten aktivieren zu diesem Zweck ihr fühlendes Bewusstsein. So nennen sie die geistige Kraft, die für sie im Herz ihren Ort hat, um Liebe wachzurufen.

Dr. Wilfried Reuter: »Zugang zu dieser Liebe, wir nennen sie Mettā, gibt es verschiedene. Ein Zugang wäre zum Beispiel, Dankbarkeit zu entwickeln, damit das Herz zu öffnen, um die Quellen der Liebe im Herzen fließen zu lassen. So ist es ein wichtiger Aspekt in der Sterbebegleitung, das Bewusstsein des Sterbenden auf das zu richten, was gut war im Leben, was er gutes erfahren hat im Leben und was auch gutes von ihm ausgegangen ist. Das heißt, bewusst die Aspekte auf das Gute zu richten, damit Wertschätzung und Dankbarkeit in sich zu entfalten, ist ein Türöffner zum Erleben von Liebe.«

Den Schmerz der Verlassenheit erfahren alle Menschen, ob sie sich dieser spirituellen Dimension in Krankheit und Sterben stellen können oder nicht und ganz unabhängig davon, ob sie religiös geprägt sind oder nicht. Im Umgang mit diesem Schmerz kann die Betrachtung der Vergangenheit helfen, um im Leiden Dankbarkeit zu entwickeln gegen die Bitternis und die Verlorenheit. Lioba Grothe erzählt von einem schmerzgeplagten Vater von vier Kindern.

Lioba Grothe: »Da sagte er mir, wie schmerzvoll das ist, diese Trennung und er möchte noch einmal nachhause und er kann es nicht mehr und diese Ungeklärtheit vieler Dinge, nicht offen sprechen können mit

seiner Frau, Freunde distanzieren sich, weil sie dieses Leid nicht ertragen konnten. Er hatte keinen Zugang zu Spiritualität, ... er war richtig verloren. Ich kann mich an einen Moment erinnern, wo er völlig verzweifelt war und die ganze Mimik eine Qual eigentlich zeigte. Er hatte Fotos von seinen lachenden Kindern da, von der Geburt... und dann kamen wir über die Fotos ins Gespräch und er hat mir dann erzählt, was ihn glücklich gemacht hat, die vier Kinder, wo er seine Frau kennen gelernt hat, und sein Gesicht hellte sich zunehmend auf bis hin zu einem Lächeln und er konnte ganz abkommen von diesem Schmerz, von dem unsagbaren Leid in dem Moment.«

Krankheit und Sterben werden oft als Angriff auf die eigene Person verstanden. Das Selbstbewusstsein, das sich bisher aus Leistungen im Beruf und der Stellung in der Familie ergab, wird brüchig. Bedrohliche Einsamkeit umgibt die Seele. Wenn sich Verwandte und Freunde aus Ratlosigkeit abwenden, bleibt die Bestätigung, die von ihnen kam, aus. Für Ulrich Hierse, der als Diakon Seelsorger alter und kranker Menschen im Johannesstift in Berlin-Spandau ist, stellt sich die spirituelle Sehnsucht deshalb so dar:

Ulrich Hierse: »Ich glaube ja, dass dieses Transzendente, dieses Spirituelle letztlich auch so eine Suche ist, nach Hause zu kommen, also ans Ziel zu kommen, mit sich kongruent zu werden, echt zu werden. Der zu sein oder die zu sein, die man ist. Dieses Gefühl nicht wirklich man selber zu sein, also diese Spannung, dass das eigentlich dieser spirituelle Schmerz ist und dass einen manchmal bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen, die man gemacht hat, Fragen, die man nicht beantwortet bekommen hat, Schmerz, der nicht gelebt worden ist, dass... das eigentlich dieser spirituelle Schmerz ist.«

Dieser spirituelle Schmerz trifft auch die Angehörigen und Bekannten der Kranken und Sterbenden. Sie sind verunsichert wie der Kranke selbst, suchen nach seinem Wesen und bemühen sich, einen angemessenen Ausdruck für sein Leben zu finden. Dabei gehen sie auch ungewöhnliche Wege. Ulrich Hierse erzählt von einer jungen Frau.

Ulrich Hierse: »Die hat mir ihren Vater beschrieben und was sie mit ihm gemeinsam erlebt hat und das Ganze hat sich an einem Lied festgemacht und zwar an dem Lied von Peter Fox »Haus am See«. So hat sie ihren Vater beschrieben. Sagt, so ist der gewesen. Und wenn man sich diesen Text genauer anguckt, da ist eine durchaus spirituelle Dimension auch drin, gerade auch in diesem letzten veränderten Refrain, wo er alt ist und die 100 Enkel auf dem Rasen Cricket spielen und er Erwartung in sich spürt, so was dann kommt. Ich hab das sehr ernst genommen und ich glaube, das ist ihre spirituelle Sprache und ihre spirituelle Dimension auch gewesen.«

Manchmal können auch religiös geprägte Menschen sich nicht auf ihre spirituellen Ressourcen besinnen. So ging es einer 40 Jahre alten Frau, deren 18jähriger Sohn sie nicht mehr im Hospiz besuchte, weil er nicht mehr die Kraft dafür aufbrachte. Erst auf Nachfrage besann sie sich auf ihre christliche Prägung und bat um den Besuch eines orthodoxen Pfarrers.

Lioba Grothe: »Daraus hat sich dann für uns alle unerwartet ein mehrstündiges Gespräch entwickelt bis hin

zu dem Moment, wo sie wie eine Art Beichte viele Dinge, die für sie nicht erledigt waren, die im Unklaren geblieben sind, die sie eigentlich aufgrund ihrer körperlichen Schwäche nicht mehr erledigen konnte, Bedürfnisse aussprechen konnte oder Menschen, wo sie dachte, in diesen Beziehungen steht noch was zwischen uns und in dieser Beichte mit dem orthodoxen Pfarrer hat sie die Möglichkeit gehabt, das aufzuarbeiten. Ich erlebte die Patientin in den ganzen Tagen danach wesentlich weicher, zugänglicher. Sie schien innerlich... mehr Frieden gewonnen zu haben.«

Krankheit und Sterben fordern die ganze Person. Die Beschäftigung mit sich selbst, mit dem eigenen Verhältnis zum Lebensganzen, zu den Menschen im Umfeld, duldet keinen Aufschub mehr. Es gilt, jetzt und bald, Konflikte und Verletzungen zu klären, Verzeihung zu erlangen und auch verzeihen zu können, mit sich und der Welt ins Reine zu kommen. Insofern enthalten Krankheit und Sterben eine Aufgabe.

Dr. Wilfried Reuter: »Wenn Patienten hören, was der Buddha über Krankheiten gesagt hat, nämlich, dass er sie als Götterboten bezeichnet hat und dass Götterboten uns etwas fragen oder sagen wollen, wird dies im Allgemeinen mit Erleichterung erlebt. Diese Erleichterung hat damit zu tun, dass die Perspektive auf die Krankheit sich in diesem Moment geweitet hat, Krankheit nicht zu verstehen ist als Pech, als Strafe, als Schuld, als falsch gelebt, sondern als ein Aufruf, das Leben in eine etwas andere Richtung vielleicht zu bringen, eigene Perspektive zu weiten und zu tiefen.«

Das verlangt die Bereitschaft, diese Aufgabe anzunehmen. Gesundheit im Sinne überwundener körperlicher Einschränkung tritt dabei etwas zurück oder etwas anderes tritt hinzu: Heilung. Den Unterschied veranschaulicht Wilfried Reuter anhand einer Gruppe von Krebspatienten, die er seit vielen Jahren als Arzt und als spiritueller Lehrer betreut.

Dr. Wilfried Reuter: »Diese Menschen habe ich einmal gefragt, glaubt ihr, ihr seid geheilt. Übereinstimmend wurde gesagt, ja, diese Antwort wurde uns schon gegeben von den Ärzten. Als wir alle Therapien abgeschlossen haben, hat man uns gesagt, jetzt seid ihr mit großer Wahrscheinlichkeit geheilt, aber unser Erleben war, dies stimmt nicht. Gesund hoffentlich, aber der Weg zur Heilung, er wurde gerade erst begonnen und wird vermutlich noch lange Zeit dauern, vielleicht bis ans Ende unseres Lebens und manche meinten, vielleicht auch sogar sagen zu können, vielleicht geht der Weg der Heilung auch über dieses Leben noch hinaus. Heilung kann geschehen, obwohl der Körper seiner Krankheit erliegt. Dazu könnte ich sehr viele Beispiele nennen von Menschen, die im Krankheitsprozess immer heiliger geworden sind und letztendlich dennoch dieser Körper an seinem Krebs gestorben ist.«

Jeder Schmerz, jede Krankheit und die Art, damit umzugehen, ist individuell. Auch auf das Sterben trifft das zu. Das kann bedeuten, um den eigenen Tod ringen zu müssen, unter Umständen in Abgrenzung von den nächsten Angehörigen. So erging es einer 68 Jahre alten Frau, die sich von der täglich anwesenden Verwandtschaft bedrängt fühlte.

Lioba Grothe: »Man spürte sehr schnell, dass sie eigentlich kaum Luft in diesem Zimmer bekam, dass sie so

auch nicht sterben konnte und von heute auf morgen sprach sie nicht mehr. Das war ihre einzige mögliche Hilfe, einfach zu schweigen, um mit dieser Situation klar zu kommen. Und ich sprach sie eines Morgens bei der Pflege an, ich wusste, beim Aufnahmegespräch hatte sie mir gesagt, dass sie früher auch mal regelmäßig in die Kirche gegangen ist, ob der Pfarrer kommen soll, und sie sagte Ja. Und wir haben das dann in die Wege geleitet. Sie begann danach wieder zu sprechen, klar, auch distanziert von den Angehörigen, sie ist sozusagen dann ihren eigenen Weg gegangen. Man hatte den Eindruck, als wenn ihr Selbstbewusstsein noch mal gewachsen ist in ihrem Leid und sie konnte dann in Ruhe sterben.«

Spirituelle Bedürfnisse äußern sich nicht nur bei Krankheiten und im Sterben. Sie spielen auch sonst im Leben eine Rolle. Nicht immer gelingt es, ihnen mit eigenen Worten und Gesten Ausdruck zu verleihen. Das ist auch nicht unbedingt nötig. Mitunter ist ein Rückgriff auf alte Formen hilfreich und manchmal können auch andere für uns sprechen. Lioba Grothe hat das bei einer Patientin erlebt, die über heftige Schmerzen klagte und immer wieder fragte, warum sie so leiden muss.

Lioba Grothe: »Wir kamen dann in eine Situation in diesem Gespräch, wo ganz viel Ruhe plötzlich entstand. Sie hat vorher zu mir gesagt, sie hat keinen Bezug zur Kirche, sie glaubt nicht an Gott, und in dem Moment habe ich sie einfach gefragt, sollen wir gemeinsam das Vaterunser beten? Und sie sagte ja, beten Sie, ich kann es nicht, aber ich möchte, dass Sie es beten. Und dann habe ich das gemacht, langsam, und als ich das beendet habe, sagte sie, beten Sie es noch einmal und das habe ich dann noch mal getan und sie ist, während ich das zum zweiten Mal gebetet habe, eingeschlafen und hat Stunden geschlafen und ist dann auch ein paar Tage später verstorben, wo ich einfach noch mal auch gesehen habe, scheinbar kein Bezug zur Spiritualität und in dem Moment war es einfach dieses Gebet.«

Musik dieser Sendung

- (1) Garden, William Ackerman
- (2) Ventana, William Ackerman
- (3) Ventana, William Ackerman
- (4) Rain to River, William Ackerman
- (5) Visiting, William Ackerman