

# Phänomen Schmerz

Schmerz, Schmerzlinderung und der Umgang mit Schmerzen, die sich nicht beseitigen lassen, sind zentrale Herausforderungen in der Heilkunde. Neben all den medizinischen Aspekten geht oft eine ebenso wichtige Dimension verloren: Der Bezug, den der leidende Mensch zu seinem Schmerz aufbaut und auf unterschiedliche Weise zu allen Zeiten und in allen Kulturen aufgebaut hat. Einblicke in dieses weite Feld können das Verständnis für eigene und fremde Schmerzphänomene fördern.

► **Martin Koradi**

Für einen Menschen, der Schmerz hat, ist der Schmerz fraglos gegenwärtig. Schmerz haben, heisst Gewissheit haben. Ganz anders bei fremdem Schmerz: Nie kann ich wissen, wie und wie viel an Leiden und Schmerz ein anderer Mensch wirklich zu tragen hat. Von fremdem Schmerz hören, ist daher mit Ungewissheit und Zweifel verbunden. Zwar gibt es objektiv wahrnehmbare Zeichen, die auf Schmerz hindeuten können: Hörbar sind Schreie, Stöhnen, verbal sind Schilderungen oder sichtbar drücken sich in Mimik und Gestik aus. Doch diese Zeichen bedürfen der Interpretation, wenn wir die Bedeutung und Intensität fremder Schmerzen erfassen wollen. Unsere Interpretation wird aber immer beeinflusst von Sympathie oder Antipathie und von unserer eigenen Schmerzphilosophie.

## Schmerz und unsere eigenen Empfindungen

Das wiederum beeinflusst unsere Reaktionen und Interventionen. Ob wir Schmerzangaben glauben oder nicht, ob wir sie ernst nehmen oder nicht und wie wir aufgrund dessen diagnostisch und therapeutisch reagieren. Dies alles hängt längst nicht nur von rationalen Gründen ab: Unsere eigene Person wirkt entscheidend in Diagnostik und Therapie hinein. Wer andere Menschen in ihren Schmerzen behandelt oder begleitet, sollte sich daher immer wieder mit der *eigenen* Schmerzphilosophie auseinandersetzen. Dabei helfen beispielsweise folgende Fragen: Wie gehen Sie mit Ihrem eigenen Schmerz um? Wie gross ist Ihre Schmerz-Toleranz? Wie sind Sie bezüglich Schmerz sozialisiert worden? Welche Schmerzerfahrungen haben Sie selber gemacht? Wie reagieren Sie auf Schmerzäusserungen anderer? Reagie-

Gaspare Traversi  
(um 1732-1769):

**Die Operation.**  
Öl, 93x118cm. Gallerie  
dell'Accademia, Venedig.



ren Sie unterschiedlich bei Männern und Frauen?

## Integration oder Desintegration – zwei unterschiedlich Reaktionsweisen auf Schmerz

Schmerz löst im betroffenen Individuum zwei grundsätzlich verschiedene Reaktionsweisen aus: integrierende und desintegrierende. Eindrücklich beschrieben hat diese Unterschiede die Medizinhistorikerin und Psychotherapeutin Esther Fischer-Homberger (in: «Hunger – Herz – Schmerz – Geschlecht» – Brüche und Fugen im Bild von Leib und Seele, eFeF-Verlag 1997).

Die *integrierende Reaktion* wendet sich dem Schmerz zu. Sie strebt danach, ihm einen Sinn zu geben. Mit dem Wandel, den die Beschädigung durch das Schmerzereignis mit sich bringt, versucht sie gestaltend umzugehen.

Im Gegensatz dazu betrachtet das *desintegrative Erleben* die Beschädigung als sinnlose Ent-Stellung. Es bekämpft den Schmerz, versteckt und isoliert ihn als Unfall, der nicht hätte passieren sollen.

Der integrierte Teil des Schmerzes wird als persönliche Leiderfahrung verstanden, der desintegrierte als von fremder, feindlicher Täterschaft angetaner Schaden («es sticht»). Das spiegelt sich auch in der Beschreibung des Schmerzes als «schneidend», «brennend», «bohrend», als «Fremdkörper».

Dem desintegrierenden Umgang mit dem Schmerz entspricht die Distanzierung, die Tendenz, den gebahnten Zustand wiederherzustellen, die Wut und

die Anästhetisierung; dem integrierenden die Zuwendung zum Ort des Schmerzes, die Trauer, das Lachen und die Gestaltung des Schadens.

Der Schmerz löst sowohl integrierende als auch desintegrierende Bewegungen aus, denn er ist sowohl eigener leiblicher Zustand als auch eindringender Widersacher. Je plötzlicher und heftiger ein Schmerzereignis eintritt, desto eher wird es als sinnloses Trauma erlebt, auf das mit Desintegration reagiert wird. Und je mehr ein Mensch zur Desintegration neigt, desto mehr erscheint ihm ein Schmerzereignis als Trauma.

Menschen mit hoher Integrationsbereitschaft sind dem Schmerz gegenüber empfindlicher, aber auch toleranter. Die Grenze, bei welcher Schmerz unerträglich wird, liegt bei ihnen höher. Was auch immer als sinngebend betrachtet wird: sinnvoller Schmerz, z. B. der Schmerz einer als gerecht empfundenen Strafe – wird besser toleriert als sinnloser.

*Wer andere Menschen  
in ihren Schmerzen  
behandelt oder begleitet,  
sollte sich daher immer  
wieder mit der eigenen  
Schmerzphilosophie  
auseinandersetzen.*

