



# Wie umgehen mit der Bestie?

Franz Sedlak

Schon der noch ganz „triviale“ Vergleich des Schmerzes mit einer Bestie wird viele von uns provozieren: Man sieht den Schmerz als wichtigen Begleiter an, als den, der dem Leben die Tiefe gibt, dem Augenblick die Bedeutung, der persönlichen Geschichte die schöpferische Gestalt.

„Der Schmerz existiert gar nicht, d e r Schmerz, es gibt unendlich viele Arten von Schmerzen“, ergänzen einige. „Und es gibt dementsprechend“, fahren sie fort, „auch nicht d i e Behandlung, d a s Rezept.“ Wir sind, so das Fazit, auch im Schmerz ganz Individualisten. Der verstorbene Anthropologe Jonas hat von der Idiolektik gesprochen, jeder hat seine Eigensprache. Das kommt auch im Schmerz zum Tragen. Jonas ließ sich daher den Schmerz zeigen, anstatt ihn mit Fachbegriffen zu definieren. Es ist z.B. beim Kopfschmerz eine wichtige Information, wie er demonstriert wird: Ob ein Druck von der Seite oder von oben den Schmerz erzeugt, ob eine Spannung den Kopf zu zerreißen droht oder der Schmerz in den Ohren „brüllt“ usw.

Ebenso gibt es sehr viele Spielarten des Umgangs mit dem Schmerz. So kann man den Schmerz in einen wichtigen Mahner und kritischen Freund umdenken, der uns signalisiert, dass etwas im Körperhaushalt oder in der Psyche (das sind die psychosomatisch bedingten Schmerzen) nicht in Ordnung ist.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich mit den Eigenheiten des Bewusstseins vertraut zu machen, z.B. seine beschränkte Aufnahmekapazität nutzt (der Schmerz bekommt eine Konkurrenz, die so interessant ist, dass der Schmerz von ihr verdrängt wird). Oder man lernt, den Schmerz abzutrennen, zu dissoziieren, d.h. aus dem Bewusstsein auszuschalten.

Über diese symptomorientierten Strategien weit hinausreichend ist die Auffassung, dass der Schmerz sich zeigt, wenn das Leben aus den Fugen geraten ist, wenn man die Balance verloren hat. Daher muss man sich mit dem ganzen Menschen befassen, nicht nur mit seinem Schmerz. Der Schmerz ist in diesem Konzept wie eine Sicherung: Er ist die sensibelste, schwächste Stelle im ganzen Energiebauplan, Störungen werden daher hier zuerst sichtbar. Hier gilt auch der Slogan: Der Ort, wo sich der Schmerz zeigt, ist nicht immer der Ort, wo er entsteht.

Keine unrechte und unechte Verklärung des Schmerzes: Der Schmerz kann eine das Leben verdunkelnde Dauerbelastung sein, manche Menschen fliehen aus dem Leben, weil sie das Leid nicht mehr ertragen. Jedenfalls ist der Schmerz eine Schule der Bewältigung des Tragischen, die auf das Schicksalhafte des Leides und das Finale im Tod vorbereiten kann.