

Menschen, die mit chronischen Schmerzen leben müssen, sind in vielfacher Weise herausgefordert. Allein schon das Suchen danach, was ihnen helfen könnte, ihre körperlichen Schmerzen in erträglichen Grenzen zu halten, kann langwierig und anstrengend sein. Darüber hinaus betrifft Schmerz immer auch die andern Dimensionen des Menschseins, wodurch Schmerz zum Leiden wird, das seelisch, geistig und spirituell nach Bewältigung verlangt. Die folgenden Überlegungen fokussieren auf die Fragestellung, ob und in welcher Weise die Spiritualität eines Menschen eine Ressource darstellt, die ihm hilft, sein Leben mit chronischen Schmerzen zu meistern.

Anemone Eglin

## Chronischer Schmerz – auch eine spirituelle Herausforderung



Anemone Eglin

Als Ausgangspunkt dient die qualitative Studie «Sein Leben mit Schmerzen meistern – ältere Frauen als Expertinnen im Umgang mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates» der Pflegewissenschaftlerin Evelyn Huber. Darin wurden mit acht älteren Frauen, die an chronischen Schmerzen leiden, ausführliche Interviews geführt. Von diesen Interviews habe ich eine Sekundäranalyse im Hinblick auf die Aussagen zur spirituellen Dimension durchgeführt.

### Grundsätzliche theologisch-spirituelle Überlegungen

Was als eine spirituelle Aussage gewertet wird, hängt davon ab, mit welchem spirituellen Hintergrund die Interviews gelesen werden und welches Verständnis von Spiritualität einer Analyse zugrunde gelegt wird. Es ist eine Frage der Redlichkeit, die Tradition, auf die man sich beruft, offen zu legen. Da ich selber in der christlich-spirituellen Tradition beheimatet bin, führe ich zunächst kurz aus, was aus dieser Perspektive zu Schmerz und Leiden gesagt werden kann.

Grundlegend dafür ist die Einsicht, dass unsere Welt nicht so eingerichtet ist, dass sie uns nur Erfahrungen von Glück und Wohlbefinden verschafft. Wir müssen Manches erleiden, das uns zusätzlich zu den Schmerzen, die daraus folgen, mit Fragen nach dem «Warum» und «Wozu» konfrontiert. Vieles können wir nur schwer oder gar nicht verstehen, obwohl wir ja wissen, dass Schmerz sowie menschliches Leid zum Leben gehören. «Dass wir Schmerzen erfahren, ist vermutlich die Kehrseite dessen, dass wir Glück und Lust erfahren können. Es gehört sozusagen zur biologischen Ausstattung, dass unsere Sensibilität offen ist für Wahrnehmungen unterschiedlichster Art. Wahrnehmungen, die entweder positiv oder negativ empfunden werden können.»<sup>1</sup>

Trotz dieses Wissens zieht sich das Ringen darum, wie Schmerz und Leiden zu verstehen sind, durch die ganze jüdisch-christliche Geschichte. Eine grosse Frage, die sogenannte Theodizeefrage, steht dabei im Vordergrund: Wie kann ein Gott, von dem geglaubt wird, dass er gut sei, soviel Schmerz und Leid zulassen? Versuche, diese Frage zu beantworten, gab und gibt es mehrere. Meines Erachtens ist es jedoch theologisch aufrichtiger sowie dem menschlichen Leiden angemessener, auf alle erklärenden Rechtfertigungen zu verzichten. Jeder Versuch, Schmerz und Leid in ein Gottesbild einzuordnen und dadurch vermeintlich verstehbar zu machen, nimmt im Grunde genommen das Leiden der Betroffenen nicht ernst als eine existentielle Erschütterung, die es nicht zu verstehen sondern nur zu bestehen gilt. Auch in den biblischen Geschichten, die von kranken Menschen erzählen, geht es nie darum, das Leiden zu erklären, sondern immer nur darum, es zu heilen oder einen Menschen zu befähigen, es aus seinem Glauben heraus zu bewältigen.

Damit sind wir auf dem Gebiet der Spiritualität angekommen, die das Verhältnis des Menschen zur geglaubten transzendenten Wirklichkeit zum Thema hat. Da es bis heute viele Umschreibungen und Definitionen von Spiritualität gibt, jedoch noch keine allgemein anerkannte, habe ich ausgehend von theologisch breit akzeptierten Umschreibungen ein Verständnis von Spiritualität formuliert und der Analyse der Interviews zugrunde gelegt, das möglichst weit und umfassend ist.

«Spiritualität bedeutet, dass ein Mensch alles, was ihm widerfährt, sei das Glück oder Leid, auf dem Hintergrund seiner Beziehung zu einer transzendenten Wirklichkeit erlebt und bewältigt.»

Wie jemand diese Wirklichkeit erfährt und benennt, ob als Gott, eine höhere Macht oder grosse Kraft, ob als Liebe oder innere Quelle, ist bei der genannten Auffassung von Spiritualität nicht das Entscheidende. Ausschlaggebend ist, ob jemand sich in all seinem Erleben gehalten und getragen erfährt, mit welchen Worten er das auch immer auszudrücken vermag. Einzig die Qualität der Beziehung spielt eine zentrale Rolle und zwar in zweifacher Hinsicht. Erstens ist aus christlich-spirituelle Sicht zu sagen, dass die transzendente beziehungsweise göttliche Wirklichkeit grundsätzlich positiv, das heisst Kraft spendend und Sinn stiftend, in das Leben des einzelnen Menschen hinein wirkt. Und zweitens wird der einzelne Mensch als Ausdruck göttlicher Kreativität aufgefasst, was ihn bedeutsam und wertvoll macht.

Auf dem Hintergrund dieser Auffassung von Spiritualität wurden die Interviews mit den schmerz betroffenen Frauen nochmals analysiert und alle Äusserungen, in denen sie direkt oder indirekt auf ihre Spiritualität verweisen, zusammen gestellt.

### Erfahrungen betroffener Menschen

Im Folgenden wird angeführt, was die acht Frauen ungefragt über ihre Spiritualität äusserten, die sie allesamt als

<sup>1</sup> PD Dr. Markus Huppenbauer, Schweizerische Studienstiftung, «Lebenskunst und Leiderfahrung: Vom Sinn des Leidens und der Krankheit aus philosophischer Perspektive», Vortrag Bad Herrenalb (2003).

unterstützend erfahren, um ihr Leben mit den ständigen Schmerzen zu bewältigen. Sie haben einen Weg gefunden, sich trotz der Schmerzen eine gewisse Lebensqualität zu bewahren. Das gelang den meisten nicht von heute auf morgen. Bis sie soweit waren, dauerte es zum Teil Jahre.

Die Aussagen sind nach vier Themenbereichen gegliedert.

1. Im ersten geht es um das Vertrauen der Frauen auf eine tiefgründige Wirklichkeit und was das für sie bedeutet, um ihren Alltag zu bewältigen.
2. Im zweiten wird das Verhältnis zum Schmerz thematisiert, das sie sich aus dem Gehalten-sein heraus erworben haben.
3. Im dritten wird der positive Blick auf das Leben als Ganzes hervor gehoben, der aus der inneren Haltung resultiert, dass das Leben trotz allem lebenswert ist.
4. Im vierten geht es um die Erfahrung, wahr- und angenommen zu werden und dadurch für andere bedeutsam zu sein.

### 1. Kraft aus Vertrauen

Grundlegend scheint das Vertrauen zu sein, von einer «höheren Macht oder von Gott» geborgen zu sein und daraus Kraft zu schöpfen. Dazu einige Aussagen:

- Ich vertraue auf Gott, der mir durch alles hindurch hilft, solange das Leben dauert.
- Wichtig ist, das Leben als geführt zu erleben.
- Ich glaube, dass man das, was einem auferlegt wird, ertragen muss und auch kann, sogar dass es möglich ist, durch Leiden und Verletzt-werden zu wachsen.
- Man entwickelt Kraft, um seinen Zustand anzunehmen.
- Die Kraft bekommt man immer, das ist ein unendliches Geschenk.

### 2. Den Schmerz annehmen

Das Vertrauen auf eine «höhere Macht» hilft, anzunehmen, was einem das Leben zumutet, was die Frauen als erleichternd empfinden. Sich innerlich dagegen zu sperren, erlebt die Mehrheit hingegen als eine zusätzliche Belastung. Einige Aussagen:

- Das ist vielleicht das Schwierigste. Die Schmerzen anzunehmen, als etwas, das zu mir gehört.
- Es hilft, den Schmerz als Teil meiner selbst anzunehmen, als Freund zu akzeptieren.
- Der Schmerz ist einfach.
- Jeden Tag nehmen wie er ist. Wenn es anders kommt, dann muss ich es auch annehmen.

Zum Annehmen gehört auch bis zu einem gewissen Grad, die eigene Situation zu relativieren:

- Andere haben noch viel Schlimmeres.
- Jedes Leben hat schwierige Zeiten.
- Mir hilft, andere, die mit noch mehr Schmerzen leben, als Vorbild zu nehmen.

Als belastend hingegen haben die Frauen erfahren:

- Wenn ich mich innerlich aufrege, dagegen wehre, verstärkt das die Schmerzen.
- Das von Kind auf gewohnte «auf die Zähne beißen» geht nicht mehr.
- Sich anstrengen, um die Schmerzen zu ertragen, stößt an eine Grenze.
- Belastend ist, sich mit andern zu vergleichen, denen es besser geht.

### 3. Dankbar sein für das, was möglich ist

Aus der Grundhaltung des Vertrauens ist es den Frauen gelungen, den Schmerz als Teil ihres Lebens zu akzeptieren, ohne ihm den ganzen Lebensraum zu gestehen. Sie haben sich einen Freiraum errungen, für den sie dankbar sind:

- Der Schmerz ist ein Teil von mir, aber ich bestehe nicht nur aus Schmerz.
- Ich will mich vom Schmerz nicht beherrschen lassen.
- Jammern bringt nichts, es ist nur ein dauerndes Kreisen um den Schmerz.
- Ich will mir einen Raum frei halten für anderes, das mich freut, nährt und aufrichtet.
- Ich richte mich auf das aus, was möglich ist, nicht auf das, was nicht mehr geht.
- Ich suche nach dem, was es in der Begrenztheit noch gibt.
- Ich bin dankbar für das, was mir bleibt. Geniesse sogar, was noch geht, beispielsweise in ein Tram steigen und in die Stadt fahren.
- Der Weg beim Spaziergehen ist wichtiger geworden als das Ziel.
- Ich versuche jeden Tag das Schöne zu sehen.
- Rückblickend ist das Leben trotz allem schön gewesen.

### 4. Angenommen und respektiert werden

Es ist ein menschliches Grundbedürfnis, mit all dem, was zu einem gehört, akzeptiert und angenommen zu werden. Die spirituelle Überzeugung, wertvoll und bedeutsam zu sein, konkretisiert sich für den einzelnen Menschen in der Zuwendung, die er von andern erfährt. Ohne diese bleibt jeder noch so schöne Glaubenssatz abstrakt und kraftlos. Die acht Frauen haben in dieser Hinsicht einschlägige Erfahrungen:

- Als hilfreich erweisen sich Freunde und Freundinnen, welche die Grenzen akzeptieren.
- Wichtig ist, Menschen um sich zu haben, die echt Anteil nehmen können.
- Andern sagen können, wie es einem geht, ohne lange darüber sprechen zu müssen.
- Von andern wahrgenommen werden
- Sich in einer Gruppe von Mitbetroffenen verstanden und aufgehoben fühlen.
- Pflegende, die einen respektieren, bei denen man trotz Schmerzen als wertvoller Mensch gesehen wird.

- Sanfte Berührungen.
- Pflegende, die sich einfühlend fühlen können, gute Hände haben.
- Kleine Zuwendungen bewirken viel, beispielsweise die Bettdecke liebevoll glatt streichen.

Als belastend hingegen nennen die Frauen Situationen, in denen sie respektlos behandelt wurden oder aus dem sozialen Zusammenhalt heraus fielen:

- Das soziale Netz fällt zusammen, wenn man nicht mehr teilnehmen kann wegen der Schmerzen.
- Besucher, die ihre eigenen Probleme mitbringen, nehmen mir Kraft weg.
- Besucher, die gute Ratschläge erteilen, sind anstrengend.
- Pflegende, die herablassend, distanzlos, anbiedernd oder respektlos sind, kränken, was zusätzlich zu den Schmerzen belastet.

#### **Spiritualität – eine innere Ressource**

Die acht Frauen haben auf unterschiedliche Weise gelernt, ihren Alltag, der von ständigen Schmerzen geprägt ist, zu meistern. Aus ihrer spirituellen Verankerung heraus haben sie innere Haltungen entwickelt, die es ihnen ermöglichen, ihr Leben trotz und mit den Schmerzen als sinnvoll, bereichernd und lebenswert zu empfinden. Sie leben aus einer Kraft, die sie als geschenkt erfahren und auf die sie täglich neu vertrauen. Die Frage, «was hat das alles noch für einen Sinn», taucht kein einziges Mal auf. Ihre Spiritualität ist ihnen zu einer wichtigen Ressource geworden, um ihr Leben mit Schmerz zu bestehen.

Auf eindrückliche Art und Weise leben diese Frauen, was die Theologin Dorothee Sölle in einem berühmt gewordenen Satz formulierte: «Das Leben wählen, heisst, das Kreuz umarmen.»

#### *Korrespondenz:*

Anemone Eglin  
Theologin, Integrative Soziotherapeutin FPI, MAS-BA  
Fachbereich Spiritualität  
Institutsleitung  
Institut Neumünster  
Neuweg 12  
CH-8125 Zollikerberg  
Tel. 044 397 38 59  
anemone.eglin@institut-neumuenster.ch