

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 54 (1983)
Heft: 6

Artikel: Umgang mit dem Schmerz
Autor: Schmid, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811932>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesten wirkt unser engagiertes Selber-Mitarbeiten, unser unzweideutiges Sein und Wirken.

10. Du sollst deinen Nächsten lieben mit allen seinen Schwächen!

Du sollst des Nächsten Schwächen tragen! Wie oft vergessen wir sehr schnell diese christliche, menschliche Forderung. Immer dann, wenn unser Nächster unartig, laut, frech, mürrisch, aggressiv, unordentlich, unfreundlich, nicht hilfsbereit ist, immer dann vergessen wir gerade diese fundamentalste menschliche Pflicht: Den Andern annehmen, so wie er ist! Seine Fehler sind ja zu oft Abbild unseres Fehlverhaltens, unserer Fehlleistungen, unseres mangelhaften Einsatzes. Des Nächsten Fehler oder Untugenden sind Ausdruck von Ungenügen, von fehlgeleiteter Erziehung, von Frustrationen, die nicht der Nächste sich selber,

sondern die ihm die «liebe» Umwelt verpasst hat. Dafür bestrafen wir ihn, dafür schelten wir ihn zum Beispiel undankbar oder uneinsichtig, obwohl die richtigste Reaktion vermehrte Liebe wäre: «Ihr müsst die Menschen lieben, wenn ihr sie ändern wollt!» Diese pestalozzianische Forderung gilt auch heute noch und ist die zuverlässigste Motivation zur Führung von Menschen.

*

Gebote sind «heisse Eisen». Niemand, schon gar nicht pädagogisch tätige Menschen, möchte von Geboten eingeengt sein. Gebote können aber auch als Leitplanken gedacht und beachtet werden. Leitplanken möchten uns die Arbeit erleichtern, damit wir uns um so freier und vertiefter den Mitmenschen widmen können. So gesehen sind sie keine bedrohliche Einengung, sondern viel eher hilfreiche Impulse.

Herbert Brun

Umgang mit dem Schmerz

Von Dr. Peter Schmid, Heilpädagogisches Seminar Zürich*

Rühmt ohne Wehleid den Schmerz» (Rilke)

Körperlicher und seelischer Schmerz

Schmerz, von welcher Art er auch sei, körperlich oder seelisch, kündigt Ungewisses an. Eine eigenartige Scheu hält den Menschen davor zurück, sich mit dem Schmerz einzulassen, wohl fühlend, dass dieser ihn in etwas hineinzieht, das nicht in seiner Macht steht, abzuwenden. Es fehlt so manchem der Mut für das, was er vorerst nicht überblickt. Der Mensch zieht sogar das negative Bekannte dem Unbekannten vor, verschleisst seine Kräfte, um sich etwas einzubilden, was nicht ist, ja, nimmt selbst Leid und Schmerz in Kauf, nur um möglichem grösserem Leid zu entrinnen. Vor Ungewissem und Unheilvollem weichen wir zurück oder wir schieben es hinaus. Auf alle Fälle halten wir zum körperlichen wie auch zum seelischen Schmerz gleichermaßen Distanz, als ob es auf den Unterschied nicht ankäme. Was aber im Umgang mit dem körperlichen Schmerz noch leidlich angehen mag, kann

niemals auf den seelischen Schmerz übertragen werden. Er hat andere Quellen, trifft uns umfassender und verschlimmert sich namentlich dann, wenn wir ihn nicht wahrhaben wollen. In gewisser Hinsicht vermag allerdings die Erfahrung mit körperlichem Schmerz eine Vorstufe sein für die Bewältigung des seelischen Schmerzes, um den es hier vor allem geht.

Hat körperlicher Schmerz einen Sinn?

Wir sind geneigt, körperliche Schmerzen als die Wächter der Gesundheit anzusehen. Sie dienen auch tatsächlich als Warnsignale zur Verhütung möglicher oder bereits eingetretener Schädigungen des Organismus. Merkwürdig ist dabei nur, dass die Intensität des Schmerzes keineswegs immer in einem angemessenen Verhältnis zur Gefährlichkeit einer Krankheit oder Verletzung steht. Die warnende Stimme des Schmerzes kommt oft zu spät oder schweigt ganz. Andererseits können relativ harmlose Ursachen zu unerträglichen Schmerzen führen. Dies allein schon muss zur Frage veranlassen, ob dem körperlichen Schmerz nebst der Selbsterhaltungsfunktion noch eine andere Bedeutung

* Der Verfasser legt Wert auf die Feststellung, dass ihn das schwierige Thema in mancher Hinsicht etwas überfordert habe. Dennoch gibt er den Text, wenn auch nicht ohne Bedenken, zur Publikation frei, in der Hoffnung, es möge dadurch ein Gespräch in Gang kommen zu einem Problem, das immer noch Unsicherheit, Hilflosigkeit und überwiegend negative Reaktionen hervorruft. Die Abhandlung versteht sich als einen ersten Gehversuch auf einem noch wenig bekannten Gebiet des Geistes.

zukommt. Es besteht ja heute die allgemeine Neigung, physiologisch unbedeutende Schmerzen lediglich als unangenehme Nebenerscheinungen zu betrachten und zu eliminieren: Schmerzlose Geburt, schmerzfreie Zahnbehandlung, Operation unter Hypnose usw. – Gibt es einen Grund, damit nicht einverstanden zu sein, auch wenn erwiesen ist, dass mit den modernen Methoden ärztlicher Kunst der Schmerz als Alarmzeichen überflüssig ist? Mir scheint, es gebe dafür mindestens drei Gründe, die, Reifestufen gleich, aus einander hervorgehen und doch untrennbar zusammengehören:

1. Schmerz bestätigt meine Präsenz. Das gilt natürlich gleichermaßen für andere Sinnesempfindungen, etwa auch vom Gegenpol des Schmerzes, der Lust, dann vom Gefühl der Frische und der guten körperlichen Verfassung, von Empfindungen und Gefühlen überhaupt. Ich erlebe mich als wahrnehmendes, erlebendes und fühlendes Subjekt in den wechselnden Eindrücken je als ein anderes. Durch die Vielfalt der Eindrücke entdecke ich auch mich in meiner Verschiedenartigkeit. Und darum kann ich den Schmerz nicht aus meinem Leben verbannen, ohne auch einen Teil von mir selbst zu vernachlässigen. Eine absolute Schmerzfreiheit kann ich daher nur mit meiner teilweisen inneren Verkümmerng erkaufen. Dies spüren offensichtlich die meisten Menschen, die sich ihre Schmerzen nicht einfach nehmen lassen wollen. Daran ändert sich auch nichts, wenn vordergründig die Neigung besteht, Schmerzen im einzelnen zu betäuben. Man betrachtet die Schmerzen zwar als ein Übel und fürchtet sich vor ihnen, aber erstaunlicherweise will man sie im grösseren Lebenszusammenhang dennoch nicht missen. Den Schmerz akzeptieren heisst nun allerdings nicht, ihn suchen oder masochistisch geniessen. Wir sollen nicht in ihm aufgehen, sondern uns mit ihm auseinandersetzen. Dass aus ihm etwas hervorgehen soll, rechtfertigt seine Existenz und gibt ihm zugleich seine zweite, noch wesentlichere Bedeutung:

2. Schmerz mobilisiert Kräfte. Weil Schmerz zur Stellungnahme herausfordert, wäre es gerade falsch, ihn als Selbstzweck hinzunehmen und zu glauben, seine Erduldung sei an sich schon eine sittliche Tat. Ich finde es darum auch problematisch, ihn in falscher religiöser Manier als Gottes Strafe oder Prüfstein dem Menschen schmackhaft zu machen. Statt sich vorschnell in den Schmerz zu schicken, sollen wir uns ihm entgegenstellen. Als mein Sohn einmal wegen einer Grippeinfektion unter starken Ohrenschmerzen litt, die auch mit den gebräuchlichen Tropfen nicht wesentlich gelindert werden konnten, und ein Arzt zu später Stunde nicht konsultiert werden konnte, klagte er unablässig: Woher kommt denn das? Warum gibt es Ohrenweh? – Ich versuchte ihm dies zu erklären, soweit eben meine anatomischen Kenntnisse reichten, doch noch mitten in der Erklärung spürte ich sogleich, dass ich mit meiner Schilderung der biologischen Zusammenhänge die eigentliche Frage des Zehnjährigen gar nicht berührte: Warum denn überhaupt Schmerzen? Warum dieses sinnlose Leiden? Muss das sein? Es ist ein schwacher Trost, zu wissen, wie der Schmerz funktioniert. Man macht es sich aber auch zu einfach, wenn man den Schmerz als die bewusste Anordnung einer höheren Macht interpretiert. Dass man sich in den Schmerz schickt, ist das Resultat einer Auseinandersetzung und nicht einer bedingungslosen Kapitulation. Auch Hiob hat sich gegen den Schmerz aufgelehnt. Er wurde nicht für seine Unterwürfigkeit belohnt. Weil er den Schmerz als Herausforderung ange-

nommen hatte, konnte er sich mit dem Schicksal aussöhnen. Demut ist nicht Unterwürfigkeit. Sie steht am Ende der Auseinandersetzung mit dem Schmerz. Und damit ist nun auch das dritte breits angetönt.

3. Schmerz lenkt auf Wesentlicheres hin. In der Auflehnung gegen den Schmerz kommt verworren zum Ausdruck, dass wir körperliches Leid nicht als Selbstzweck zu akzeptieren vermögen. Und dennoch ist uns vorerst nicht klar, welchem höheren Zweck er zu dienen hat. Darum drückt sich in der Auflehnung der Unmut über einen unangenehmen Zwischenfall aus, der meine Pläne durchkreuzt und meine Ziele, wenn nicht vereitelt, so doch in weitere Ferne rückt. Körperliche Unbill zwingt mich, vorübergehend die Bezugssysteme zur Welt abzubrechen und mich seelisch auf das Leibgeschehen zu konzentrieren. Ich muss neben dem Ertragen der Schmerzempfindungen noch sehen, wie ich plötzlich ohne das auskomme, was mich täglich in Atem hält. Krankheit und Leiden zwingen mich, meinen Aktionsradius einzuschränken. Das fällt insbesondere demjenigen schwer, der die Aktivität sucht, um nicht nachdenken zu müssen, oder gar seine innere Verzweiflung durch äussere Betriebsamkeit zurückzudämmen pflegt. Die Abwehrhaltung gegen das Kranksein resultiert unter Umständen aus Furcht vor dem, was durch die vorübergehende «Stilllegung» aufbrechen könnte. Dass dadurch überhaupt etwas in Gang kommt, ist freilich nicht garantiert. Das hängt weder von der Länge der Krankheit noch von der Intensität des Schmerzes ab. Man kann allenfalls unzählige Male etwas durchstehen und dennoch als der unverbesserliche Alte daraus hervorgehen, es sei denn eben, die Wendung nach innen während des unfreiwilligen Unterbruchs täglicher Verrichtungen stosse noch auf etwas anderes als nur den körperlichen Schmerz. Unerträglicher Schmerz allerdings überfordert die meisten Menschen und zermürbt sie bloss. Da wird er sinnlos, weil er nicht mehr auf etwas anderes verweist. Seine Dämpfung sollte aber wenn irgend möglich die seelische Aktivität nicht als Ganzes in einen apathischen Zustand bringen. Denn je mehr dem Menschen die seelischen und geistigen Gehalte zugänglich bleiben, desto mehr kann er auch die körperlichen Schmerzen ertragen.

Phänomenologie des körperlichen und seelischen Schmerzes

Nachdem bereits andeutungsweise auf gewisse Verschiedenheiten zwischen körperlichem und seelischem Schmerz hingewiesen worden ist, wird es für das weitere Verständnis dieser Phänomene erforderlich, einige Grundmerkmale des emotionalen Lebens und seiner qualitativen Unterschiede herauszuarbeiten. Max Scheler weist in seinen phänomenologischen Studien darauf hin, dass sich die Gefühle in einem wesentlichen Punkte von andern seelischen Funktionen, etwa dem Vorstellen und Denken, unterscheiden. Er schreibt dazu wörtlich: «Intellektuelle Gehalte müssen irgendwie vom Ich ‚gehalten‘ werden, wenn sie sich nicht von ihm ablösen sollen. Gefühle sind von Hause aus am Ich; sie können nur – tätig – ferngehalten werden; das heisst, sie kehren ihrer inneren Tendenz folgend gleichsam automatisch immer wieder auf das Ich zurück» (1).

Gefühle sind also grundsätzlich mit dem Ich verbunden: sie sind «verbindlich», im Unterschied zu Gedanken,

Vorstellungen und Wünschen, die «unverbindlich» sind. Was aber mit mir verbunden ist, entzieht sich auch weitgehend meiner Beeinflussung. Wohl darum lässt man sich auf Gefühle nicht gern ein; sie könnten unter Umständen von einem Besitz ergreifen. In der abschätzigen Bemerkung, Gefühle seien ja nur «subjektiv», kommt vielleicht vor allem die Befürchtung zum Ausdruck, sie könnten einem zu nahegehen – und darum beschäftigt man sich oft lieber mit sensualistischen und intellektualistischen Spitzfindigkeiten in Philosophie, Psychologie, Pädagogik und Medizin. Was einen selber auch betrifft, neigt man unter Hinweis auf die strenge Wissenschaftlichkeit aus dem eigenen Leben auszusperrn.

Diese immer wieder zu beobachtende Tendenz, Gefühle aus dem Leben zu verbannen, muss in verstärktem Masse auf jene emotionalen Qualitäten zutreffen, die auf den ersten Eindruck nur belastend, niederschmetternd und gar sinnlos erscheinen. Eine Vielfalt von Abwehrmechanismen wird eingesetzt, um sich negative Gefühlserlebnisse zu ersparen, sie so gut wie möglich fernzuhalten. Wir haben es heute zu einer beachtlichen Virtuosität gebracht, bedrückende Situationen oder auch nur solche, die uns entfernt an die eigene Hinfälligkeit erinnern, aus den Augen zu schaffen. Je inniger jedoch die Gefühle mit unserer personalen Existenz verbunden sind, desto weniger vermögen wir mit solchen Abwehrmechanismen unsere emotionalen Probleme zu lösen, geschweige denn überhaupt an ihnen zu reifen. Gar manches, was im Umgang mit körperlichem Leid noch angehen mag, ist für eine mögliche Bewältigung und Bejahung seelischen Schmerzes genau das Verkehrte. Dies lässt sich anhand der Wesensunterschiede der beiden Arten von Schmerz leicht zeigen:

1. Körperlicher Schmerz trifft nicht meinen zentralen Persönlichkeitskern. Er hält sich mehr am Rand auf, ist einigermaßen lokalisierbar. Dass wir vom leiblichen Schmerz noch eher Distanz halten können, verrät schon die Sprache. «Ich habe Schmerzen», sagt man, jedoch: «ich bin traurig, bedrückt, verzweifelt». Körperlicher Schmerz lässt sich behandeln, Trauer überkommt mich, Verzweiflung übermannt mich. Wegen einer Schürfwunde ist man nicht traurig, und wegen momentanem Unwohlsein noch lange nicht verzweifelt. Wer dies dennoch behauptet, würde nicht ernstgenommen. Dennoch berührt uns auch das körperliche Leiden, und wir erhalten an ihm eine Vorahnung, was es heisst, mit seelischem Schmerz fertigzuwerden.

2. Weil körperlicher Schmerz teilweise losgelöst ist von meiner Person, kann ich ihn zum Gegenstand meiner Wahrnehmung machen, ihn erleiden oder gar geniessen. Dabei verstärkt er sich um so mehr in meinem subjektiven Empfinden, je mehr ich ihm meine Aufmerksamkeit zuwende. Wende ich mich hingegen bewusst von ihm ab, wird er zwar nicht geringer, aber leichter erträglich, ja, in einem Zustand höchster seelischer Erregung kann ich ihn unter Umständen völlig übersehen. – Für den seelischen Schmerz liegt die Situation gerade umgekehrt. Je mehr ich seine Existenz nicht wahrhaben will, desto grösser wird der Leidensdruck. Je bewusster ich mich dagegen auf ihn konzentriere, mich mit ihm befasse, desto mehr schwächt er sich ab. Es spricht für eine gänzliche Verkennung seelischer Gemütszustände, wenn man glaubt, sie seien durch Wegwendung, Verdrängung oder Ungeschehenmachen zu bewältigen. Wer sich ihnen zu entziehen versucht,

begibt sich in die Gefahr, von ihnen plötzlich überflutet zu werden und ihnen damit wehrlos ausgeliefert zu sein.

3. Seelische Gefühle lassen sich durch Hinwendung der Aufmerksamkeit abschwächen, nicht aber herbeiführen. Sie entziehen sich unserer Willensmacht. Was allenfalls noch angestrebt werden kann, sind sinnliche Gefühlszustände, die ja in der Tat oft als Zerstreuung kümmerlicher Ersatz oder Ausweg aus dem Leiden gesucht werden. Das Ergebnis ist im Anschluss daran eine noch stärker überhandnehmende Verdunkelung der allgemeinen Grundbefindlichkeit. Auch bedrückende Gefühle kann man sich nicht vornehmen. Gewollte Trauer und inszenierte Verzweiflung wirken unecht, gespielt. Lautes Geschrei und hysterisches Getue verraten vielmehr den mangelnden emotionalen Tiefgang.

4. Seelischer Schmerz ergreift seinem Wesen gemäss vom ganzen Menschen Besitz. Er ist nicht eine vom übrigen Bewusstsein abspaltbare Empfindung wie der körperliche Schmerz, der an meiner Lebenseinstellung nicht Grundlegendes zu verändern braucht. Seelisches Leid trifft mich in meiner innersten Substanz, wirkt sich auf die Erlebnistönung der Aussenwelt, ja selbst auf die Befindlichkeit der mit mir zusammenlebenden Menschen aus, die sich der Anteilnahme und dem Mitgefühl nicht oder nur vordergründig zu entziehen vermögen. Wem es zur Gewohnheit geworden ist, fremdem oder eigenem Schmerz zu entfliehen, der läuft Gefahr, seine eigene Mitte ebenfalls zurückzulassen. Körperlicher Schmerz lässt die Möglichkeit zu, die Lebensmitte anderswo zu finden, wengleich auch die Gefahr besteht, dass körperliches Leid und Krankheit zum Brennpunkt werden, auf den die ganze Lebenskraft sich konzentriert und verschwendet. Der Mensch ist gleichermaßen im Begriff, sein Selbst aufzugeben, ob er nun dem körperlichen Schmerz bedingungslos das Feld räumt oder dem seelischen Schmerz den Einlass verweigert. Beide Tendenzen sind allgemein bekannt, aber letztere ist doch ungleich viel häufiger anzutreffen und ein wesentlicher Grund der emotionalen Unmündigkeit des Menschen. Die Flucht vor dem seelischen Schmerz, als wäre er ein körperliches Gebrechen, und alle diesbezüglichen Bemühungen in der falschen Richtung werden uns im folgenden noch besonders beschäftigen. Dass seelisches Leid sich zuweilen in der Verkleidung eines körperlichen Leidens manifestiert, ändert daran grundsätzlich nichts. Es handelt sich dann um eine Spielform der Flucht vor den eigentlichen Lebensproblemen, und die körperlichen Schmerzen sind dann Symptom für tieferliegende Ängste und Sorgen, denen man sich nicht gewachsen fühlt und darum auch nicht auszusetzen wagt. Körperliche Leidenszustände sind darum immer auch als Alarmzeichen anzusehen. Sie werden gleichsam zur Aufforderung, sich mit dem wirklichen Leiden ernsthaft einzulassen.

Körperlicher Schmerz als mögliche Vorstufe zur Bewältigung des seelischen Schmerzes

Aus den bis jetzt gewonnenen Erkenntnissen zeigt sich deutlich, wie fragwürdig es wäre, seelisches Leid in gleicher Weise zu werten und zu behandeln wie körperliche Schmerzzustände. Trotz der erwähnten Andersartigkeit dieser beiden greifen wir noch einmal den Gedanken auf, inwiefern eben die Erfahrung körperlicher Krankheits- und

VSA-Grundkurs für Heimleitung

Als Fortbildungskurs für Leiterinnen und Leiter von Jugend- und Altersheimen

- Aufnahmebestimmungen: – Aktive Heimleiter
– Zum Zeitpunkt der Anmeldung fest vorgesehene Mitarbeit in einem Heim für **leitende** Funktion (mindestens drei Vollzeit-Mitarbeiter unterstellt)
- Kursleitung: C. D. Eck, Institut für angewandte Psychologie, Zürich
- Vertretung VSA: Dr. Imelda Abbt, Leiterin des Kurswesens und der Fortbildung
- Kursort: Zürich, Paulus-Akademie
- Zeitdauer: 40 Tage, Oktober 1983 bis Dezember 1984
- Kurskosten: Fr. 3100.– inklusive Mittagessen an den Kurstagen
Fr. 2800.– für VSA-Mitglieder und Teilnehmer aus VSA-Heimen
Fr. 2700.– für VSA-Mitglieder aus VSA-Heimen
- Anmeldung: Anmeldeformulare können bezogen werden:
Sekretariat VSA, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich, Tel. 01 252 49 48
Anmeldeschluss: 24. Juni 1983
Teilnehmerzahl beschränkt
Die Kursteilnehmer verpflichten sich, den ganzen Kurs zu besuchen

Kurskonzept:

Spezielle Fragen der Leitung von Alters- und Erziehungsheimen	Allgemeine Methodenlehre der Klientenbetreuung
Grundlagen des Heim-Managements	Betriebspsychologische Organisationsgrundsätze
Die Führung des Mitarbeiters	Förderung der Leiterpersönlichkeit
Gruppendynamik und Institutionspädagogik	Psychologische Grundlagen der Heimführung

Die Kursteilnehmer arbeiten im Plenum, in Kleingruppen und in Fachgruppen. Heimspezifische Fachgruppen vermögen die Fragestellung innerhalb einer Themenreihe direkter auf die jeweilige Anwendungssituation zu beziehen. Sie werden mit anspruchsvolleren, eher projektmässigen Aufgaben betraut.

Eine Abschlussprüfung mit Ausweis wird fakultativ angeboten (Kosten Fr. 150.–).

- Kursdaten: 1983 6./7. Oktober, 18./19. Oktober, 31. Oktober/1. November
14./15. November, 6./7. Dezember
- 1984 24./25. Januar, 7./8./9. Februar, 20./21. März, 3./4. April, 8./9. Mai, 29./30. Mai, 26./27. Juni, 14./15. August, 4./5./6. September, 25./26. September, 9./10. Oktober, 22./23. Oktober, 6./7. November, 10./11. Dezember

Leidenszustände doch auch als eine Vorstufe zur besseren Bewältigung seelischen Schmerzes verstanden und gewürdigt werden könnte. Es kann natürlich keine Rede davon sein, körperliche Schmerzzustände zu applizieren, nur um sich gegen grösseres Leid abzuhärten. Solcherart absichtlich zugefügte Schmerzen wären unecht und würden dadurch eine ganze Reihe negativer Wirkungen ergeben, angefangen bei der Unterstützung masochistischer Neigungen bis hin zur schweren Störung ursprünglich positiver zwischenmenschlicher Beziehungen. Die aufgestellte These soll lediglich darauf hinweisen, dass wir zwar körperliche Schmerzen, so gut dies möglich ist, lindern sollen, aber darob nicht verzagen dürfen, wenn eben ein «Rest» davon bleibt, der dem Menschen zugemutet werden muss.

Körperliche Schmerzen treffen zwar den Menschen nicht unbedingt in seiner innersten Substanz. Aber ihre Nachwirkungen verflüchtigen sich auch nicht derart rasch wie bei Wahrnehmungen, Vorstellungen und Gedanken. Sie haben Folgen auf den seelischen Zustand, hinterlassen

Spuren. Nach durchgestandener Krankheit ist man ein wenig verändert. Wenn länger anhaltende Schmerzen vorüber sind, tritt ein Zustand innerer Ruhe und Zufriedenheit ein. Man fühlt sich entspannt, ausgeglichener und nimmt manches gelassener hin. Etwas in uns ist versöhnlich gestimmt. Das Interesse wird wieder wacher, ein neuer Anfang ist gegeben. Nach einem Zustand der Ungewissheit und Bedrohlichkeit fühlt man sich wieder geborgen und zuversichtlich. – All dies sind doch eigentlich, wenn auch intensiver und umfassender, die Erfahrungen im Umgang mit dem seelischen Schmerz. Auch da zeigen sich nachher unverhofft neue Wege, selbst wenn die Lage vorher aussichtslos schien und die Situation sich durchaus nicht in unserem Sinne gewandelt hat. In der Not ist oft die Lösung überraschend nahe und – wer weiss, vielleicht verpasst man mit dem beliebten Happy-End eine wirkliche Chance. Für den körperlichen wie für den seelischen Schmerz gilt das Hölderlinwort: «Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch» (2). So mancher Sinn geht eben erst in schmerzlicher Erfahrung auf.

Die Quellen des seelischen Schmerzes

Nachdem wir nun versucht haben, gewisse Gemeinsamkeiten zwischen dem körperlichen und dem seelischen Schmerz aufzuzeigen, und ebenso das Verhältnis der beiden zueinander in wesentlichen Punkten geklärt worden ist, wird es Zeit, von den Unterschieden zu sprechen. Diese recht fundamentalen Unterschiede zu erkennen, ist besonders wichtig, weil sie zu völlig entgegengesetzten Einstellungen führen müssen. Dies ist nicht bloss von rein akademischem Interesse, sondern von eminenter lebenspraktischer Bedeutung, ist doch heute die Neigung weit verbreitet, sich des seelischen Schmerzes zu entledigen als wäre er ein körperliches Missbehagen. Dieses Ansinnen scheitert aus drei naheliegenden, aber oft verkannten Gründen:

1. Körperlicher Schmerz ist lokalisierbar. Er kann darum auch lokal behandelt, anästhesiert werden, wofür bekanntlich eine Menge Mittel und Techniken, vom Chemotherapeutikum bis zum hypnotischen Handauflegen, gibt, welche solche Schmerzen zu lindern vermögen. Demgegenüber ist seelischer Schmerz räumlich nicht vorfindbar. Er kann sich zwar in akuten körperlichen Symptomen niederschlagen und wird dadurch vordergründig greifbar. Nicht selten deuten Menschen ihre seelischen Leidenszustände in körperliches Missbehagen um, wofür sie dann gleich auch als Ursachen Witterungsverhältnisse, Krankheitserreger und andere umweltbedingte Lappalien anzuführen geneigt sind. Dies kann freilich nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Behandlung des vordergründig greifbaren Symptoms sich nicht grundsätzlich auf das eigentliche Problem auswirkt.

2. Auch wenn seelischer Schmerz nicht konkret aufweisbar ist, so geht er einem doch näher als körperlicher Schmerz. Er trifft sozusagen den existentiellen Kern der Person, während körperlicher Schmerz zwar sehr unangenehm bis unerträglich sein kann, jedoch den innersten Kern der Person nicht trifft, es sei denn, die Krankheit rufe

begründete existentielle Ängste hervor. Dann wird der körperliche Schmerz zum Alarmzeichen einer viel ernsteren Bedrohung. Der Patient, welcher trotz Schmerzen nicht zum Arzt geht, fürchtet sich nicht vor der Spritze, sondern vor der Offenlegung eines ernsteren Leidens, wofür die Schmerzen nur Symptom sind. Er ist dann auch heilfroh, wenn sich das Leiden als harmlos herausstellt.

3. Körperlicher Schmerz, der sich am Organismus vorfindet, ist ein Empfindungszustand, welcher auf das Individuum beschränkt bleibt. So wie sich das verwundete Tier verkriecht, so meidet auch der von körperlichen Schmerzen geplagte Mensch den Kontakt, zieht sich zurück, wird ganz auf sich selbst zurückgeworfen. Der Schmerz hindert ihn an seinen alltäglichen Besorgungen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Seelischer Schmerz bleibt seinem Wesen nach immer auf etwas bezogen. Der seelisch leidende Mensch zieht sich zwar auch aus der öffentlichen Sphäre zurück, aber nur, um sich intensiver mit dem Beziehungsproblem, das seelischem Leiden zugrundeliegt, zu befassen. Seelischer Schmerz liegt sogar seinem Wesen nach in einem Beziehungsmoment begründet.

Schmerz als Antwortreaktion auf einen Verlust

Seelischer Schmerz ist Antwort auf einen Verlust. Doch nicht jeder Verlust ist Anlass zu Schmerz. Es kommt auf das Objekt und die Art der Beziehung an, die durch diesen Verlust beeinträchtigt oder unterbrochen wird.

Wenn mir zum Beispiel mein Geldbeutel abhanden kommt, dann kann dieser unliebsame Zwischenfall mein Tagesprogramm empfindlich stören, mich in grosse Verlegenheit oder in peinliche Situationen bringen, aber schmerzlich empfinde ich diesen Verlust nicht. Wenn ich zu wiederholten Malen den Schirm im Zug liegen lasse, so ärgert mich das, aber es schmerzt mich nicht, es sei denn,

der Schirm war nicht ein gewöhnlicher, austauschbarer Schirm, sondern ein Erinnerungsstück. Dann mag sich unter den Ärger auch Wehmut mischen. Denn mit ihm ist verlorengegangen, was nicht einfach durch einen andern Schirm zu ersetzen ist. Schmerz hängt offenbar mit dem Verlust von etwas Einmaligem zusammen, das nicht auswechselbar ist. Es hinterlässt eine Lücke, die nie vollständig wieder auszufüllen ist. In solchen Dingen wird etwas ansichtig, das über sie selbst hinausweist, und mit ihrem Verlust verschwindet eben auch dieses nicht greifbare Gut. – Es gibt eben unterschiedliche Formen des Verlusts. Nicht alle sind Anlass zu Schmerz (3).

Was sich am Beispiel eines einfachen Gebrauchsgegenstandes bereits zeigen lässt, gilt nun in zunehmendem Masse für das, worauf der Mensch für sein Leben und Erleben besonders angewiesen ist. Der Verlust des Augenlichts oder auch nur die im Alter häufig auftretende Schwerhörigkeit zieht einen Verlust von Erlebnismöglichkeiten nach sich. Natürlich kann man sich über eine solche Beeinträchtigung von Sinnes- und Lebensfunktionen auch bloss ärgern, weil man sich nicht mehr als vollwertiger Mensch vorkommt. Und dann versucht man eben solche Mängel zu vertuschen, sträubt sich gar beharrlich dagegen, sie mit den heute zur Verfügung stehenden technischen Hilfsmitteln zu verbessern, weil der Verlust an Geltung und Ansehen höher veranschlagt wird als die Beschränkung des Erlebnisreichtums, den man ohnehin nie in voller Ausgereiftheit besessen hat. Verlust oder Beeinträchtigung von Vitalfunktionen schmerzt um so mehr als damit Tore zur inneren Lebensbereicherung sich zu verschliessen beginnen, ohne dass sich neue schon geöffnet haben.

Von diesen erwähnten Verlusten, die alle einen mehr oder weniger grossen Lebensabschnitt betreffen, unterscheidet sich nun ganz wesentlich der Verlust von Menschen, insbesondere jener, die einem nahegestanden sind. Denn von allen Beziehungen, die der Mensch in der Welt aufnimmt, ist diejenige zu den Mitmenschen wichtiger und notwendiger als alle anderen. Ihre ungewollte Auflösung wird ihn daher in seiner Mitte treffen und eines grundlegenden Lebenselixiers berauben. Freilich trifft einen nicht jeder Verlust einer Person gleich hart, denn es kommt darauf an, welche Bedeutung sie in meinem Leben gehabt hat. Auch da gibt es Abstufungen. Wenn auch zu wünschen wäre, dass jeder Mensch von jedem in seinem eigensten Personsein gewürdigt und geschätzt würde, so ist doch nicht zu bestreiten, dass Verluste von Menschenleben oft nur bedauert, aber nicht betrauert werden. Dies ist dann der Fall, wenn ein Mensch nicht als Person, sondern nur aufgrund von einzelnen Eigenschaften für unentbehrlich gehalten wird, etwa als Arbeitskraft, als Steuerzahler oder unverbindlicher Unterhalter zu bestimmten Zeiten. Was Menschen uns noch bedeuten, zeigt sich nämlich unter anderem in unserer Fähigkeit zu trauern. Und die heute recht verbreitete «Unfähigkeit zu trauern» (Mitscherlich) hängt mit der Unfähigkeit zusammen, überhaupt noch wirkliche Bindungen einzugehen. Das kann Ausdruck einer allgemeinen Gemütsarmut und Abgestumpftheit sein. Nicht selten ist es aber gerade die Angst vor dem Schmerz eines möglichen Verlusts, welche das Wagnis der Liebe vereitelt. Das ängstliche Bedachtsein auf die Vermeidung von Schmerz erkaufe ich mir daher unsäglich teuer mit der entgangenen Chance eines wahrhaften Glücks. Von diesem Gesichtswinkel aus ist der Leitgedanke der Stoiker: «Verliebe dich in nicht, denn alles ist vergänglich» ein

Ausdruck von Kleinmütigkeit und Pessimismus dem Leben gegenüber. Er bewahrt einen zwar vor möglichem Missgeschick und Enttäuschungen, aber er verschliesst einem ebenso sicher das, worauf es im Leben ankäme, um in Frieden sterben zu können.

Trennung, Abschied, Tod

Einem möglichen Verlust vorzubeugen, indem man sich erst gar nicht auf Begegnungen einlässt, kann hin und wieder vor Schmerz bewahren. Aber es verhindert auch die Entwicklung jener Kräfte, die nötig wären, wenn sich die unvermeidlichen Verluste doch einstellen. Sich in nichts verlieben ist daher nur ein Rezept für den Augenblick; auf die Dauer erweist es sich als der eigentliche Fehltritt im Leben. Denn Begegnungen machen erst das Leben aus. Sie sind stärker als der Abschied, so wie die Liebe stärker ist als der Tod. Dies freilich ist nur zu erfahren, wenn man wagt, sich darauf einzulassen. Für das Kind ist es allerdings noch nicht Wagnis, sondern spontane und bedingungslose Hingabe. Es sehnt sich nach Bindung und fragt nicht nach dem Später. Es lebt ja noch voll in der Gegenwart. Um so mehr wird es dann selbst von einer bloss vorübergehenden Trennung überrascht. Es gerät in eine eigentliche existentielle Notlage und ist untröstlich, weil es ihm wie ein Abschied schlechthin vorkommt. Aber diesen Schmerz können wir ihm nicht dadurch ersparen, indem wir ihm die Bindung überhaupt vorenthalten oder möglichst locker gestalten. Es gibt nicht selten Eltern, die vertreten die Ansicht, man dürfe ein Kind nicht so stark an sich binden, weil es sonst nicht selbständig werde. Dies trifft jedoch nur für jene Zerrformen des Kontakts zu, bei denen Mütter ihre Kinder überbehüten, in Beschlag nehmen und ganz für sich beanspruchen möchten. Dann erscheint natürlich jeder Zeitpunkt zu früh, die Kinder in die Selbständigkeit zu entlassen. Wo hingegen Liebe, Vertrauen und Geborgenheit selbstverständlich sind, da lernt das Kind auch Trennung ertragen, und da darf man sie ihm vorübergehend ohne Bedenken auch zumuten. Das Kind muss Trennungen und die damit verbundenen Schmerzen ertragen lernen. Es wird sie überstehen können nicht durch häufige Trennung, sondern durch die vorausgegangene verlässliche Pflege der Bindungen. Darum kann man sich Trennung und Verzicht nicht dadurch erleichtern, dass man die Beziehungen abstumpft oder von Anfang an nur auf der Ebene des Unverbindlichen lebt.

Vorübergehende Trennungen sind eine Vorbereitung aufs Abschiednehmen. Abschied kann bedeuten, einen mir lieb gewordenen Menschen, eine Lebensform oder einen Lebensraum aufgeben zu müssen. Auch wenn sie weiterhin existieren und ich sie notfalls wieder aufsuchen kann, so treten sie doch in eine räumliche und zeitliche Entfernung. Ich habe mich also darauf einzurichten, ohne ihre unmittelbare Gegenwärtigkeit weiterzuleben. Und auch da zeigt sich wiederum die unglaubliche Tatsache, dass mir Liebgewordenes, auch wenn es noch so weit entfernt ist, im Grunde genommen nahe bleibt. Freilich ist diese emotionale Nähe etwas anderes als die räumliche Nähe, aber sie ist darum nicht weniger real erlebbar. Die Möglichkeit, einen Abschied rückgängig zu machen, oder doch die berechnete Hoffnung auf ein Wiedersehen weiter nähren zu können, erleichtert es, sich in eine längere oder vielleicht endgültige Trennung zu schicken. Aber die Rückkehr bleibt nicht die einzige Möglichkeit. Es öffnen sich auch

andere Wege. Neue Beziehungen und Verhältnisse lassen nämlich alte nicht austrocknen, sie machen sie noch reicher, sofern sie schon tief genug waren.

Das ganze Leben ist ein Wechsel von Begegnungen und Verabschiedungen. Und es sollte auch so bleiben bis ins Alter. Begegnungen machen das Leben reicher, Abschied schärft den Blick für das Wesentliche, das über allen Abschied hinaus andauert. Mit zunehmendem Alter müssen wir uns gezwungenermassen mehr auf das Abschiednehmen einstellen. Wir vermögen dies nur, wenn uns Begegnungen und Liebe erhalten bleiben und sich die immer spärlicher werdenden Beziehungen mehr und mehr vertiefen. Nicht Abbau der Beziehungen macht Trennung erträglich, nur die Pflege und Vertiefung der Beziehungen. Wenn wir dies konsequent weiterdenken, so gilt es für jeden Abschied, auch für den unwiderruflichen des Todes. «Verliebe dich in nichts, denn alles ist vergänglich» – gewiss: mit diesem Motto kann man sich vor dem grössten aller Schmerzen bewahren – aber nur für den hohen Preis, auch um die Liebe geprellt zu werden. So ist Schmerzlosigkeit wahrlich zu teuer erkaufte. Mit dem Verzicht auf Bindung, Liebe und Begegnung nimmt man schon den Tod im Leben vorweg, nur um vor einem bevorstehenden Tod (dem eigenen oder dem eines Mitmenschen) angeblich möglichst ungeschoren zu bleiben. Das Gegenteil ist aber wahr: Die tiefste Beziehung, nicht die flüchtige, hält dem Tode stand. Der echten Liebe kann der Tod nichts anhaben, der eigensüchtigen geht alles verloren. Gegen den Tod ist zwar kein Kraut gewachsen, aber die Liebe vermag ihn zu besiegen – nicht jede Liebe, wohlverstanden. Nur diejenige, die unser Leben reicher macht und unser Erleben vertieft. Sie will gelernt sein, gewagt in der Hingabe, geläutert durch das Leid. «Nicht sind die Leiden erkannt, nicht ist die Liebe gelernt», heisst es in einem Gedicht von Rilke (4). Wem Liebe fremd ist, der kommt auch mit dem Leid nicht zurecht, ja, er muss den Tod als die Absurdität schlechthin ansehen: «... und was im Tod uns entfernt, ist nicht entschleiert.»

Enttäuschung, Abweisung, Kränkung

Trennung, Abschied und Tod sind nicht die einzigen Quellen des Schmerzes. Zu ihnen gesellen sich unter anderen die Enttäuschung, die Abweisung und die Kränkung. Näher besehen geht es aber auch da um Formen des Verlusts, wenn man diesen Begriff etwas allgemeiner und umfassender versteht. Ihnen allen geht, wenn nicht die Erfüllung, so doch die Hoffnung auf Erfüllung voraus. Wonach man sich sehnt, daran hat man gewissermassen

schon teil. Man sucht nicht, was man nicht schon gefunden hat, könnte man es frei nach Pascal formulieren. «Was du suchest, es ist nahe, begegnet dir schon», schreibt Hölderlin (5).

Wo sich Hoffnungen zerschlagen, geht man einer vorweggenommenen Erfüllung verlustig. Doch auch hier gilt: Nicht jede Enttäuschung und Abweisung schmerzt. Es kommt auf Gehalt und Tiefe dessen an, was man sich ersehnt hat. Ist man über einen Menschen enttäuscht, weil er ganz bestimmte Erwartungen nicht erfüllt, die einem zum Vorteil gereichen würden, dann ärgert man sich bloss. Bringen einem Menschen nicht die nötige Wertschätzung entgegen, die das eigene Geltungsstreben zu befriedigen hätten, dann ist man bloss beleidigt, erzürnt, frustriert, aber noch nicht gekränkt. Enttäuschung, die schmerzt, bewirkt nicht bloss sentimentales Selbstmitleid. Es ist die Enttäuschung darüber, dass etwas im Leben nicht Wirklichkeit wird, das allen Beteiligten zugute käme.

Warum aber weisen Menschen ab, was sie erfüllen könnte? Sie befürchten, dass Liebe und Glück, das ihnen zuteil werden könnte, nicht abschätzbare andere Opfer abverlangt von dem, was ihnen bereits liebgeworden ist, oder sie könnten nur bekommen, was andern zuvor weggenommen worden sei. Sie betrachten Liebe als eine Ware, die nur einen Empfänger zulässt und verweigern sie andern in der Meinung, sich auf einen Tauschhandel einlassen zu müssen. Schmerz wird erzeugt und erlitten, wo die Liebe in ihrem tiefsten Wesen nicht begriffen wird. Und weil Liebe tatsächlich nur in mehr oder weniger unreifer Form sich äussert oder nur solche in sie hineininterpretiert wird, erzeugt sie vorläufig oft mehr Leid als Glück. Dass die reife Form der Liebe nicht gewagt wird, ist am Schmerz zu beklagen, nicht das Vorhandensein von Schmerz. Dieser kann im Gegenteil dazu verhelfen, Kräfte zu mobilisieren, um zum Wesentlichen vorzudringen. Darum führt ein möglicher Weg zur Liebe über den Schmerz. So bedeuten Enttäuschungen und Trennungen, ja selbst ein Abschied nicht das Ende der Liebe, sondern ein neuerlicher Zugang zu ihr. Wahre Liebe lässt den Andern gewähren, auch in dem, was trennt, und erhebt keinen Anspruch auf Besitz. Liebe besitzt schon alles. Sie kann sich verschenken und loslassen, ohne aufzuhören, zu sein. Da gibt es keinen Grund mehr zur Abweisung und keine Furcht mehr vor Abweisung. Solange wir noch auf dem Weg der Reifung zu dieser Liebe sind, bleibt der Schmerz, und zu ihm müssen wir innerlich stehen. Nur wo wir den Schmerz akzeptieren, macht er Kräfte frei und öffnet neue Wege, nicht aber dort, wo wir ihn verdrängen und so tun, als wären wir über ihn erhaben.

Flucht vor dem Schmerz

Mannigfaltig sind die Fluchtwege aus dem Schmerz. Sie werden eingeschlagen aus Angst vor der möglichen Unabsehbarkeit des Leidens und weil man es für eine Schwäche hält, dem Schmerz nachzugeben. Oft ist die nach aussen gekehrte Härte nur die Kehrseite der Angst und Kleinmütigkeit gegenüber den Bewährungen des Lebens. Das Gefährdende soll unter Kontrolle bleiben. Diesem Prinzip

glaubt man am besten nachzukommen, wenn man den Schmerz in seiner Unberechenbarkeit gar nicht erst aufkommen lässt. Vom Schmerz Betroffene wie auch ihre Mitmenschen setzen darum oft alles daran, das, was das Leben belastet und mögliches Leiden hervorruft, von sich fernzuhalten.

Neu im VSA-Verlag erschienen:

«Begrenztes Menschsein»

Zur Forderung der Menschlichkeit in der Betreuung

Im Verlag des VSA ist eben der dritte Band der Reihe «Schriften zur Anthropologie des Behinderten» erschienen, der die 1980 eröffnete Schriftenreihe in beeindruckender Weise fortsetzt. Es handelt sich um Texte von fünf Autoren, die sich direkt oder indirekt mit der Forderung der Menschlichkeit in der Betreuung beschäftigen.

Dieser vom Zürcher Heilpädagogen Hermann Siegenthaler herausgegebene Band ist eine geradezu aufregende Neuerscheinung, die sowohl Betroffenheit auslösen, aber auch als echte Ermutigung empfunden werden kann. Sie richtet sich an Fachleute und an Laien, welche sich als Betreuer in Pflege und Erziehung mit dem Schicksal des kranken, geschädigten und behinderten Menschen auseinandersetzen müssen. Es vereinigt Aufsätze von Otto Friedrich Bollnow, Theodor Bucher, Urs Haeblerlin, Hermann Siegenthaler und Werner Weber.

Alle Autoren stimmen darin überein, dass nicht allein die Gesundheit, die Stärke, die Unabhängigkeit und die sogenannte Autonomie die Menschlichkeit des Menschen ausmachen. Die Menschlichkeit, die Würde des Menschen ist letztlich ein Geheimnis, welches sich dem rationalen Begreifen, der Klugheit des Kopfes, immer wieder entzieht. Es öffnet sich hingegen der Weisheit des Herzens. Und in dieser Öffnung werden wir inne, dass Kranksein und Behinderung ebenso zum Menschsein gehören wie der gesunde Egoismus des auf Selbstbestimmung erpichten Unabhängigkeitsstrebens. Gerade im Behinderten, im Kranken, im Betagten und Sterbenden wird offenbar, dass der Mensch ein zutiefst auf mitmenschliche Hilfe und Zuwendung angewiesenes Wesen ist, das diese Zuwendung auch wieder beantworten will und beantworten kann.

Die beiden ersten zwei Bände der Schriftenreihe sind im VSA-Verlag noch vorrätig und können ebenfalls bezogen werden.

Bestellung

Wir bestellen hiermit

- Exemplar(e) «Begrenztes Menschsein/Zur Forderung der Menschlichkeit in der Betreuung», Band III der anthropologischen Schriftenreihe, herausgegeben von Hermann Siegenthaler, zum Preis von Fr. 18.60.
- Exemplar(e) «Erziehung aus der Kraft des Glaubens?» Band II der anthropologischen Schriftenreihe, zum Preis von Fr. 14.70.
- Exemplar(e) «Geistigbehinderte – Eltern – Betreuer», Band I der anthropologischen Schriftenreihe, zum Preis von Fr. 10.60.

In diesen Preisen sind die Versandkosten nicht inbegriffen.

Name, Vorname _____

Name des Heims _____

PLZ, Ort, Adresse _____

Bitte senden an Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, Seergartenstrasse 2, 8008 Zürich.

Die untauglichen Abwehrmechanismen

Die für viele Menschen naheliegendste und von früh auf anezogene Reaktionsform ist die Unterdrückung des Schmerzes. Man lässt sich nichts anmerken, um andere nicht dazu zu veranlassen, unliebsame Fragen zu stellen. In dieser Haltung liegt allerdings nicht nur Problematisches. Der Schmerz soll zunächst einmal eine rein persönliche, private Angelegenheit sein. Im Schmerz pflegt man sich im allgemeinen zurückzuziehen. Das heute in Mode stehende Ausweinen im Gruppenverband ist daher nicht schon der positive Gegenpol der Schmerzunterdrückung. Wo man sich solcherlei vornimmt, entartet die Schmerzbewältigung in eine bloss äussere Wehleidigkeit, in der man den Schmerz zu geniessen beginnt und ihn damit auch nicht mehr in seiner wirklichen Tiefe erfährt. Problematisch wird die Unterdrückung des Schmerzes jedoch, wenn man sie vor den vertrautesten Mitmenschen, ja vor sich selber aufrechterhält. Schmerzunterdrückung aus Prinzip führt zur Schwächung der Leidensfähigkeit, genau so wie übrigens auch die zum Kollektivritual gewordene Seufzerei und Selbstbemitleidung. Man soll aus dem Herzen keine Mördergrube machen – aber auch nicht mit den Schmerzen hausieren gehen. Die Umgebung muss sich als würdig und belastbar erweisen und der jeweilige Augenblick geeignet sein, den Mitmenschen Leid anzuvertrauen. Ein Wagnis bleibt es natürlich immer. Die vordergründige Schwachheit im Wagnis ist aber im Grunde Stärke; die angebliche Festigkeit und Unverrückbarkeit verkappte Furcht.

Die meisten Formen der verfehlten Schmerzabwehr beruhen auf dem Umstand, dass man das Leidvolle vor sich selber nicht wahrhaben will. Man hält es auf verschiedene Weise von sich fern. Zum Beispiel durch Flucht in die Zerstreuung und Abwechslung, in Betriebsamkeit am Arbeitsplatz, in banale Alltagsprobleme und Klatsch. «Nicht verzweifelt sein wollen», heisst die Devise um jeden Preis. Sich auf irgend eine Weise beschäftigen und sich darin ja nicht unterbrechen lassen, man begänne sonst nachzudenken. «Arbeiten und nicht verzweifeln.» Auch damit kann zwar etwas Richtiges gemeint sein: die existentielle Entschlossenheit, trotz allen Übeln und Leiden auf dem geraden Weg zu bleiben. Aber die Aktivität der Entschlossenheit und diejenige der Selbstflucht sind nicht dasselbe. Wir sollten im Einsatz das Belastende im Auge behalten, es nicht übertünchen. Das «Trotzdem», nicht das «Anstelle» macht die echte Bewältigung aus. Im Unterschied zum körperlichen Schmerz führt nicht Ablenkung, sondern Hinwendung zur Linderung des seelischen Schmerzes.

Ein Grundirrtum menschlicher Leidensbewältigung besteht darin, seelischen Schmerz zu behandeln als ginge es um körperliche Schmerzzustände. So gibt es viele Formen und Versuche der Betäubung. Flucht in die Betriebsamkeit und ins Vergnügen ist in gleichem Masse Betäubung wie Ablenkung. Flucht in den Konsum und die Droge als Surrogate, aber auch der Griff zum Medikament sind Formen von Betäubung. Sich berauschen mit starken Getränken, laut dröhnender Musik und sie begleitendem Lichtflimmer bieten sich als weitere Auswege aus den unerträglichen Belastungssituationen an. Erschwerend kommt hinzu, dass seelische Leidenszustände tatsächlich im somatischen Bereich ihren Niederschlag finden können und damit um so mehr zur Symptombekämpfung animieren. Migräne, Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden,

Schlaflosigkeit müssen dann tatsächlich behandelt werden. Aber sie können über die momentane Linderung hinaus nicht wirklich geheilt werden und verleiten dann, weil der Mensch immer mehr unter den Druck seines Leidenszustandes gerät, zu immer höheren Dosen von Medikamenten und Betäubungsmitteln. Der jederzeit sich anbietenden Versuchung, seelische Leidenszustände, Konflikte und Krisen in körperliches Missbehagen umzuinterpretieren, muss man widerstehen lernen. Der Ernst einer Lebenssituation soll nicht zum sauren Aufstossen verharmlost oder mit der momentanen Föhnlage erklärt werden. Es scheint dann zwar ein allen einleuchtender und nachweisbarer Grund vorhanden zu sein, der wirkliche ist es aber nicht.

Die Verlegung des seelischen Missbehagens in das leibliche Missbefinden ist nicht leicht durchschaubar, aber doch allgemein bekannt. Es gibt daneben aber auch verkapptere und raffiniert schönfärberische Projektionen, deren Zusammenhänge nicht so ohne weiteres ersichtlich sind. In die heute verbreiteten und in Mode gekommenen Klagelieder über die herrschenden Verhältnisse, die «Gesellschaft», das «System», stimmen bereitwillig zahlreiche Menschen ein, die für ihr latentes individuelles und oft selbstverschuldetes Unbehagen konkrete Aufhänger und Sündenböcke benötigen. Sie klagen dann zwar über die zerfahrenen Verhältnisse und die schwierigen Mitmenschen, aber wehren zugleich alle gut gemeinten Hilfestellungen ab, weil sie sich die selbst zurechtgemachten Gründe nicht nehmen lassen wollen. So trifft man in der Beratung immer wieder auf die merkwürdige Situation, dass Menschen einen um Hilfe angehen, hingegen alle Ratschläge in den Wind schlagen, die entweder dem eigentlichen Problem zu Leibe rücken oder eben wenigstens den projizierten Vorwand gegenstandslos machen könnten. Es gibt Eltern, die brauchen ein «schwieriges» Kind, um ein viel grösseres schwelendes Problem nicht angehen zu müssen. Aber an die eigentliche Wunde lassen sie sich nicht rühren. Sie wollen lieber vordergründige Bestätigung, dass beim Kind eine wirkliche Behinderung oder Krankheit vorliege, die mit ihrer eigenen Lebensproblematik nichts zu tun habe.

Ablenkung, Betäubung und Projektion sind Abwehrreaktionen, die, wenn sie einmal durchschaut sind, leicht als Schwächen erkannt werden. Es gibt nun aber noch einen weiteren Abwehrmechanismus, der auf den ersten Blick beeindruckt, weil er Stärke vortäuscht. Im Grunde beruht dieses Verhalten gerade darauf, ändern und sich selbst Stärke vorzutäuschen. Das beginnt schon bei der relativ harmlosen Frage: «Wie geht es dir?» – auf die man in der Regel schlagfertig zu antworten pflegt: «Danke, gut.» Gewiss will man nicht vor jedem Menschen sein Herz ausschütten. Aber diese Redewendung wird zur Unart, wo sie ein Behagen vortäuscht, das im Grunde nicht vorhanden ist. Solchen Leuten geht es immer ausgezeichnet, je elender sie sich fühlen, aber nichts in der Welt könnte sie dazu bringen, ihre wirkliche Lage zuzugeben. Zu gross ist ihre Angst vor dem, was sie damit bei ändern und in sich selbst auslösen könnten. Am neuen Wohnort ist alles viel besser als am alten – und zwar gerade dann, wenn einem der Ortswechsel arg zu schaffen gemacht hat. Die Schule, die Umgebung, die Lage, der Arbeitsplatz – alles ist hervorragend und könnte nicht vorteilhafter eingerichtet sein – und doch kommt man immer wieder zurück in die alte Heimat, natürlich um mit Begeisterung zu erzählen, wie gut doch der Entscheid war (auch wenn man ihn

möglicherweise überstürzt und aus nicht näher verratenen Gründen vollzogen hat). Dieses «Sich-stark-Machen» gegen aussen und vor sich selber ist zu einem Grundzug der Männlichkeit in unserer abendländischen Welt erklärt worden. Er vermag sich nicht zuletzt auch deshalb hartnäckig zu behaupten, weil er eine Festigkeit und Strenge mit sich selbst vortäuscht, ohne ein entsprechendes stabiles Fundament vorweisen zu müssen.

Die Hilflosigkeit der Mitmenschen

So unbeholfen wie man eigene Schmerz- und Leidenszustände abwehrt, so hilflos sind viele Menschen auch in Anbetracht des Leidens anderer. Dass einen der Schmerz des Andern verwirrt, ist zwar grundsätzlich ein gutes Zeichen. Es kann ja nicht darum gehen, gleichgültig und unberührt zu bleiben. Das Leiden des Mitmenschen trifft auch meinen existentiellen Kern. Wer jedoch selber den Schmerz meidet, lässt sich durch Schmerz, von dem andere betroffen sind, nicht gern daran erinnern. Man sucht Ausreden und Ausflüchte, um den Ort der Trauer nicht aufsuchen zu müssen. Aus dem nämlichen Grund geht man vielleicht bloss ins Theater oder Kino, um sich zu amüsieren oder zu erbauen, keineswegs aber, um sich der eigenen Betroffenheit auszusetzen. Ist eine Begegnung unausweichlich, so schweigt man sich aus und geht zu Alltagsbanalitäten über. Gewiss soll man sich dem Leidenden gegenüber eine angemessene Zurückhaltung auferlegen. Aber er soll spüren, dass man nötigenfalls für ihn da ist, ohne deshalb aufdringlich zu werden.

Auch die Absicht, einen Menschen in seinem Leid zu trösten, nimmt in ihrer Unbeholfenheit manchmal seltsame Formen an. Anstelle einer wirklichen Hilfe steht der Selbstschutz, geprägt von der eigenen Furcht, sich etwas auszuliefern, dessen Grenzen und Auswirkungen nicht abzusehen sind. Viele solcher Reaktionen bestehen in der Verharmlosung des Leids. Man versucht es etwa mit dem Auswechseln der Gründe: «Du bist jetzt zu müde, um die Angelegenheit im richtigen Licht zu sehen». – «Du

brauchst einmal richtig Erholung und frische Luft.» – «Der Föhn verursacht das Kopfweg.» Und wenn es nicht mehr möglich ist, die wirklichen Gründe des Schmerzes zu verwischen, dann bleibt noch die Bagatellisierung. «Es ist ja nicht so schlimm», heisst es dann, und wenn es tatsächlich schlimm ist: «Es gibt Schlimmeres.» Natürlich gibt es noch immer Schlimmeres, aber das kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch in dieser Bemerkung der Versuch liegt, vom eigenen Leiden abzulenken. Jede Bagatellisierung ist ein schlechter Trost, weil er nicht eigentlich tröstet, sondern im doppelten Sinn des Wortes nur *vertröstet*.

Eine weitere Reaktion auf das Leid der Mitmenschen ist die Besserwisserei. Wo ein Unglück geschehen ist, auch wenn es sich um Schicksalsschläge handelt, für die niemanden eine Schuld trifft, sind bald auch jene gutmeinenden Leute zur Stelle, die mit Ratschlägen aufwarten. Namentlich ergehen sie sich in Überlegungen, wie man es eigentlich hätte anstellen sollen, dass es nicht geschehen wäre. Natürlich kann man diese Ansinnen mit der Bemerkung abwehren, dass man im nachhinein immer klüger sei als zuvor. In der Tat helfen solche Ratschläge überhaupt nicht, im Gegenteil: sie lasten dem Betroffenen noch falsche Schuldgefühle auf und verhindern gerade, das Leid als unabänderlich Geschehenes anzunehmen. Wie ist aber solche Besserwisserei psychologisch zu verstehen? Sie ist auch eine Form des Sich-stark-Machens. Wer vom Leid des Andern betroffen ist, beginnt sich in Anbetracht des Leids zu überlegen, wie ihm an dieser Stelle zumute wäre. Und dann ist die Versuchung erst einmal gross, sich und andern zu beweisen, dass einem dies nicht passieren könnte. Jede Belehrung gilt dann eigentlich mehr der eigenen Selbstbestätigung, von solchen Schicksalsschlägen gar nicht erst heimgesucht zu werden. Allein schon der Gedanke an selbst erlebtes Leid versetzt solche Menschen in eine derartige Unruhe, dass sie genötigt sind, mit vielen rationalen Gründen die Möglichkeit eigenen Leids sich auszureden. Von diesem Abwehrverhalten völlig in Beschlag genommen, übersehen sie natürlich, wie wenig Takt und Einfühlungsvermögen sie gegenüber dem Leidenden aufbringen.

Wege zur Bewältigung des Schmerzes

In der Beschreibung untauglicher Abwehrmechanismen der vom Leid unmittelbar oder indirekt betroffenen Menschen ist wenigstens angedeutet worden, in welcher Richtung die Ansätze zu einer echten Bewältigung des Schmerzes gesucht werden müssten. Sie seien hier abschliessend zusammengefasst, erst, was den Umgang mit dem eigenen Schmerz betrifft, und hernach, was die Umgebung zur Bewältigung des Schmerzes beitragen kann.

Leben mit dem Schmerz

Zum Leben gehören Liebe und Schmerz, Freude und Trauer, Lachen und Weinen. Alles «hat seine Zeit», das bedeutet, es ist allem auch die erforderliche Zeit zu schenken. Es ist keine überflüssige Zeit und auch kein zeitliches Opfer wohl oder übel. Die Zeit des Schmerzes

ist eine sinnvolle Zeit. Darum ist es wichtig, dem Schmerz in der rechten Weise zu begegnen, wo er sich einstellt. Was dies heisst, lässt sich in drei Stichworten fassen: hinwenden, loslassen, überstehen.

Seelischer Schmerz fordert gebieterisch die Hinwendung. Wo wir ihm entfliehen, meldet er sich nur mit um so grösserer Hartnäckigkeit. Er ist nicht zu bewältigen, indem man ihn unterdrückt oder ungeschehen macht. Wir können ihn eben nicht behandeln, als wäre er ein körperlicher Schmerz. Das Verhalten ihm gegenüber muss in einem ausgesprochenen Gegensatz dazu stehen. Vieles ist aber im Leben so geregelt, als ob seelischer Schmerz nicht aufkommen dürfte. Die Auseinandersetzung mit dem Leid wird schon im Keime erstickt. Man hält es von sich fern oder entfernt sich selber von ihm. Nur die heiteren Seiten des Lebens werden für das eigentliche Leben gehalten. Aber

solche Heiterkeit entartet zum blossen Amusement, zur unverbindlichen Geselligkeit, die sofort ihr Ende findet, wo Leid sich hinzugesellt. Die Verbannung des Leids ist zudem trefflich institutionalisiert. Wenn es einen dennoch trifft, dann völlig unvorbereitet.

Demgegenüber gilt es im Interesse der eigenen Reifung, dem Schmerz entschlossen zu begegnen. Die Auseinandersetzung muss gewagt werden. Auflehnung ist eine Form der Auseinandersetzung, die gewiss überwunden werden muss. Doch sie ist in jedem Fall besser als die Flucht in die Verharmlosung und was der Verdrängungsmechanismen mehr sind. Das Überraschende, wonach jede Hinwendung zum Schmerz diesen zugleich abschwächt, kann nur erfahren, wer sich ihm einmal ausgesetzt hat.

Je umfassender und tiefgreifender der Schmerz ist, desto weniger kann ich mich ihm widersetzen. Er lässt mich nicht nur nicht los, er zieht mich geradezu heran. Es bleibt mir letztlich nichts anderes übrig, als mich ihm zu überlassen. Wo der Schmerz nicht loslässt, muss ich mich selber loslassen, trotz aller Ungewissheit und Angst. Es gibt gewiss nicht wenige Menschen, die unfähig sind, zu trauern, nicht weil sie gefühllos sind, wohl aber, weil ihre Angst, sich dem Schmerz überlassen zu müssen, grösser ist als die Trauer selbst. Sie meiden den Ort des Schmerzes, weil sie befürchten, es käme in ihnen etwas in Gang, das nicht mehr unter Kontrolle zu bringen sei. Eine Flut von Gefühlen könnte einen gewissermassen hinwegtragen, den Boden unter den Füßen wegziehen und in Bereiche hinabstürzen, die fremd und unheimlich sind. Es ist daher ungleich viel tapferer, sich dem Schmerz zu überlassen als sich ihm zu verweigern. Damit wird keineswegs der Wehleidigkeit das Wort geredet. Wehleidigkeit bauscht Harmloses auf. Falsche Härte dagegen will das tiefe Leid verharmlosen. Nicht auf jeden Schmerz ist äusserliches Sich-stark-Machen die angemessene Reaktion. Es geht eben immer darum, dem Leid in angemessener Tiefe und Offenheit zu begegnen und ihm Einlass zu gewähren. Darum ist die Verharmlosung und Verdrängung des grossen Schmerzes genau so verfehlt wie die Aufbausung der kleinen Unfälle. Wir haben uns daran gewöhnt, jedes Leid gleich zu behandeln, und die zurzeit geltende und verbreitete Auffassung ist eben da, den Schmerz im Zaum zu halten. Gelassenheit wäre hingegen wichtig: das vertrauensvolle Sich-Überlassen, die Bereitschaft und der Mut, loszulassen, wo es der Verhältnismässigkeit entspricht. Nichts ist in diesem Moment dann so wichtig, als dass das Leid durch irgendwelche Gründe aufgeschoben werden dürfte. Gelassenheit ist nicht Gleichgültigkeit oder Resignation; es ist die bedingungslose Hingabe an den Schmerz in seiner ganzen Tiefe trotz Ungewissheit seines Ausgangs.

Gelassenheit setzt Mut voraus. Es ist aber nicht der Mut der Verzweiflung, der nichts mehr zu verlieren hat. Loslassen heisst nicht, sich fallenlassen. Wer loslässt, hat Vertrauen; wer sich fallenlässt, hat resigniert. Die Haltung vertrauender Gelassenheit ist nichts Spektakuläres. Sie existiert im Stillen und wird darum oft für Resignation gehalten. Das Festhalten an der Auflehnung muss daher dann den Eindruck abwehren, man hätte tatsächlich schon resigniert. Zwischen vertrauender Gelassenheit und resignativer Gleichgültigkeit besteht zwar ein fundamentaler Unterschied, was jedoch nicht ausschliesst, dass aus Gelassenheit indifferente Gleichgültigkeit werden kann, wenn sich nicht zugleich ein «Trotzdem» hinzugesellt, das

immer wieder zu aktivem Einsatz anspornt. Nur wer selbst seinen Beitrag zur Bewältigung des Leids leistet, kann dem, was er nicht zu ändern vermag, ins Auge sehen. Gelassenheit und Entschlossenheit gehören zusammen. Die Grösse der Gelassenheit bringt nur auf, wer zugleich innerlich gefasst ist auf das, was kommen mag. Gefasstheit bedeutet innere Bereitschaft sowohl zur aktiven Bewältigung als auch zum Loslassen, wo die Macht des Schicksals stärker ist. Nicht darauf kommt es an, obenauszuschwingen, sondern am Leid zu wachsen und zu reifen. Dazu muss man ein Anderer werden. Im Schmerz des Verlusts wird man auf sich selbst zurückgeworfen. Aber man findet sich als ein Anderer wieder. – «Nun seid ihr aufs Eigne wieder beschränkt. Doch grösser ist es geworden.» (6)

Wer obenausschwingen will und nicht loslassen kann, bleibt der Alte, der sich die Chance verscherzt, sich zu ändern. Vielleicht gilt für den Umgang mit dem Schmerz ganz besonders das Rilke-Wort: «Wer spricht von Siegen? Überstehn ist alles» (7).

Der echte Trost

Die Hilflosigkeit der Mitmenschen gegenüber dem Leid zeigt sich in ihrer Neigung, falschen Trost zu spenden. Manche Ausweichverhalten werden für Trost ausgegeben und sind es in Wirklichkeit nicht. Echter Trost, der wirkliche Hilfe ist, muss den Weg der inneren Wandlung unterstützen, für den sich der vom Leid Betroffene selbst entschlossen muss: zur Hinwendung, zum Loslassen und zur tapferen Gefasstheit.

Trösten heisst, mittragen helfen. Das setzt voraus, den Schmerz in seiner ganzen Tiefe verstehen und annehmen. Trost darf niemals ablenken. Die Ablenkung bedeutet Negierung des Leids und kommt einer Weigerung zum Mittragen gleich. Es hilft auch nicht, darüber zu rechten, ob und in welchem Ausmass Leid angebracht sei. Wie leicht geht einem doch die Bemerkung von den Lippen: «Das ist nicht so schlimm», obwohl es doch ganz im Ermessen des Leidenden steht, wie tief er sein Leid eben empfindet. Dem Tröstenden ist auferlegt, das Leid nachzufühlen statt aus der eigenen Warte zu beurteilen. Denn gerade damit verrät man ja die Unfähigkeit, von sich selber absehen zu können. Natürlich gilt es dabei zwischen dem wirklichen Schmerz und einer bloss äusseren Wehleidigkeit zu unterscheiden. Im letzteren Fall ist allerdings ein aufmunterndes, vielleicht sogar strenges, aufrüttelndes Wort nötig. Aber Sentimentalität und Wehleidigkeit sind nicht am Ausmass des Klagens zu erkennen, sondern an ihrem Missverhältnis zum tatsächlichen Leid.

Die Möglichkeit, vom Schmerz selbst überwältigt zu werden, ist kein Grund, ihn zu bagatellisieren. Echter Trost soll Ermutigung sein, sich dem Schmerz auszuliefern. «Das ist wirklich schlimm», ist ein wirklicher Trost und bedeutet keine Vergrösserung des Leidens. Es ist das einzige adäquate Wort, das im unsäglichen Schmerz noch angemessen ist. Zustimmung zum Schmerz ist Hilfe für den Andern, mit seinem Schmerz in Einklang zu kommen. Es wird zum Zeichen der Verbundenheit und führt in die Erfahrung, dass geteiltes Leid halbes Leid ist. Echter Trost ist Beistand, wenn es darum geht, loszulassen. Mit Staunen findet man sich, eher als man zu hoffen wagte, wieder gefasst, verändert und allmählich zuversichtlich, dem

entgegenzusehen, was sich an Neuem und Unerwartetem offenbart. Nur so weit es über den Schmerz hinaus zur weichlichen und süsslichen Selbstbemitleidung kommt, braucht es die Aufmunterung, Hilfe, ja Forderung zur entschlossenen Tat trotz allem. Es geht nicht darum, den Schmerz durch die Betriebsamkeit des Alltags zu zerstreuen oder zu betäuben. Er ist mitzutragen im Alltag, um eben diesen Alltag neu sehen zu lernen. Es werden sich wieder Begegnungen und Freuden einstellen, sogar tiefer, verklärter, beglückender. Und demgegenüber kann das Schmerzvollere, ohne dass man es zu vergessen und zu verdrängen benötigt ist, zurücktreten. Diese Erfahrung kann freilich nur ermesen, wer das Leid in seiner Tiefe kennengelernt hat, es zugelassen und damit zugleich die Kraft gewonnen hat, es heil zu überstehen. Der Lebensweg führt durch das Leid zu neuen Horizonten.

«Wege des Lebens. Plötzlich sind es die Flüge,
Die uns erheben über das mühsame Land;
Da wir noch weinen um die zerschlagenen Krüge,
Springt uns der Quell in die eben noch leereste Hand» (8).

- 1 Scheler M.: Der Formalismus in der Ehtik und die materiale Wertethik (1916), 5. durchgesehene Auflage, Bern 1966, S. 335.
- 2 Friedrich Hölderlin in der «Patmos»-Hymne, zitiert von Heidegger M. in: Erläuterungen zu Hölderlins Dichtung, Frankfurt 1963, S. 21.
- 3 vgl. auch Bollnow O. F.: Der Tod des andern Menschen, in: Krise und neuer Anfang, Heidelberg 1966, S. 66 ff.
- 4 Rilke R. M.: Sonnete an Orpheus XIX, Rilke Werke in drei Bänden, Bd. 1, Frankfurt a/M 1966, S. 499.
- 5 Hölderlins Gedicht «Heimkunft/An die Verwandten», Strophe 4, zitiert und erläutert von Martin Heidegger, a.a.O., Seite 9.
- 6 Rilke R. M.: Werke in drei Bänden, Band 2, Frankfurt 1966, S. 92.
- 7 Rilke R. M.: a.a.O., Band 1, S. 420.
- 8 Rilke R. M.: a.a.O., Band 2, S. 253.

Schule für Soziale Arbeit Zürich

Weiter- und Fortbildung
Abteilung W+F

Fortbildung für Sozialpädagogen

Theorie und Praxis der Agogik
(Berufsbegleitend)

Leitung: Helen Zwemmer, Manfred Saile
Mitarbeiter W+F und Fachdozenten/
Supervisoren

Dauer: 6 bis 15 Monate

Aufbau: Anfang am 26. Oktober 1983

mit einem Vorbereitungstag. Abschluss nach individuellem Programm. 4-6 Kurswochen Theorie; die Praxis wird mit 30 Std. Supervision oder Fachberatung begleitet.

Zielpersonen: 6-8 Heimerzieher/Sozialpädagogen oder Sozialarbeiter, die erzieherisch tätig sind.

Kosten: Fr. 2900.- bei 4 Theoriewochen
Fr. 3700.- bei 6 Theoriewochen
(inkl. Supervision/Fachberatung)
ohne Nebenauslagen

Ziele: Die Teilnehmer sollen ihre fachlichen und persönlichen Fähigkeiten erweitern und vertiefen, damit sie neue Akzente setzen und innerhalb der Spannungen ihres Arbeitsfeldes konstruktiv handeln können.

Das detaillierte Programm kann beim Sekretariat W+F bezogen werden. Für weitere Informationen stehen die Kursverantwortlichen zur Verfügung.

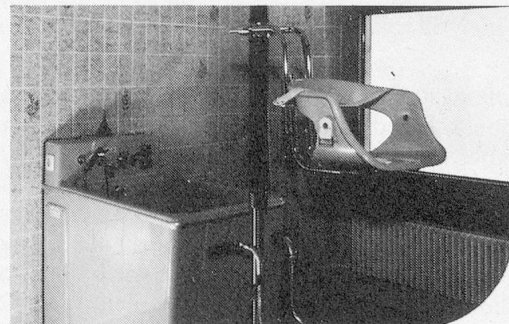
**Anmelde-
schluss:** 31. August 1983
Abt. W+F, Schule für Soziale Arbeit,
Zürich, Bederstrasse 115,
8002 Zürich, Tel. 01 201 47 55

Patienten-Bad

SAP 6/81

Das Patienten-Badesystem «Century» verlangt bei minimalem Platzbedarf von 1,9 x 2,5 m nur eine Pflegeperson zur Betreuung. Die Patienten freuen sich auf den

wohlthuenden Badevorgang und das Pflegepersonal möchte dieses System nicht mehr missen. Verlangen auch Sie eine unverbindliche kostenlose Erprobung.



embru

Embru-Werke, Kranken- und Pflegemöbel, 8630 Rüti
Telefon 055/31 28 44

Embru bringt Komfort ins Heim