**Zeitschrift:** Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2008)

**Heft:** 1

**Artikel:** Schmerzen sind Zeichen, die gelesen und verstanden sein wollen

**Autor:** Stokholm, Anders

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-822207

**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:** 15.06.2025

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

# Schmerzen sind Zeichen, die gelesen und verstanden sein wollen

**Die Herausforderung des Schmerzes sowohl für Patientinnen und Patienten wie auch für Pflegende liegt nicht darin, in möglichst kurzer Zeit die richtige Tablette in der richtigen Dosierung einzunehmen bzw. zu verabreichen. Die Herausforderung liegt im Lesen und Verstehen.**

Von Anders Stokholm

Unser jüngerer Sohn Jan leidet zurzeit. Sein älterer Bruder Kaj ist im Schul-Skilager. Darum weint Jan am Morgen, bevor es in die Schule geht, und am Abend, wenn er einschlafen sollte. Ihm fehlen keine Gliedmassen, ihm fehlt es auch nicht an der Gesundheit. Und dennoch tut ihm etwas weh – in der Seele, der Schmerz des Vermissens, eines der vielen Gesichter des Schmerzes.

Trauer, Leiden, Depression, sie alle weisen auf etwas hin, das weh tut. Oft ist die Diagnose schnell gemacht: Eine nahestehende Person ist gestorben, wir reagieren mit Trauer darauf. Der Grippenvirus schlägt zu, wir leiden unter Gliederschmerzen und Schüttelfrost. Eine unheilbare Krankheit lässt den Tod schneller näher rücken, wir verlieren die Sicht auf das Schöne und Erfreuliche. So viele Gesichter der Schmerz hat, so viele Ursachen auch.

Rund ums Mittelmeer treffen sich am Totenbett die Klageweiber. Einige von ihnen sind mit der verstorbenen Person verwandt, die meisten aber nicht. Doch sie kommen ans Totenbett, schreien, heulen, zerzausen sich die Haare und geben so dem Schmerz lauthals Ausdruck. Für uns wäre dies unerträglich. Wir halten es lieber wie manche Menschen im Fernen Osten, die sich bei einem Todesfall in die Stille zurückziehen. Und wir bewundern jene Schwarzen in den Ghettos der USA, die aus der Beerdigung ein Freudenfest machen. Die Kulturen haben viele Formen gefunden, mit dem Schmerz umzugehen. Allen gemeinsam ist, dass sie den Schmerz akzeptieren. Und dies obwohl alle am liebsten den Schmerz vergessen machen wollten.

### Eine Hoffnung – kein Ziel

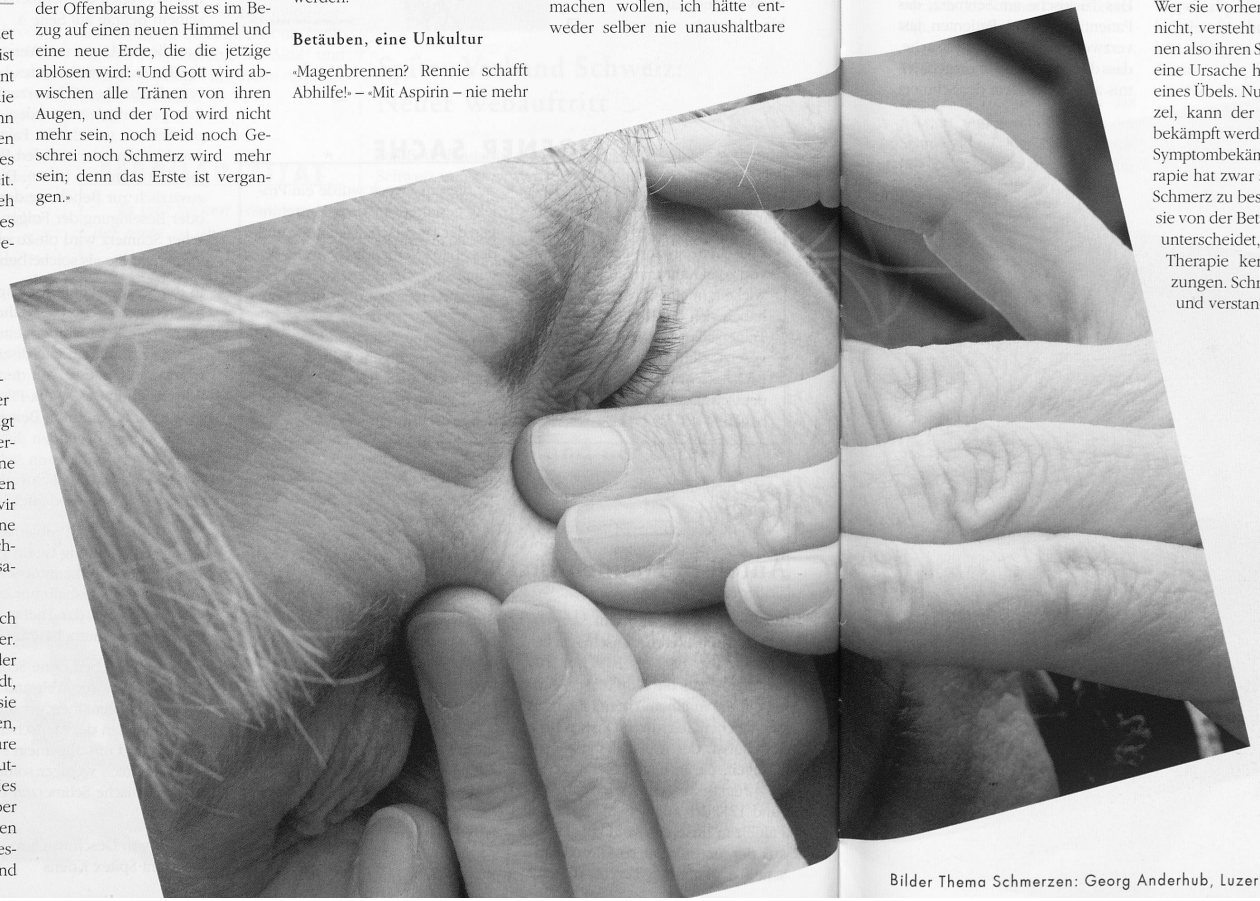
Diese Gefahr lauert aber in jedem Menschen. Die Gefahr wurzelt in der urmenschlichen Hoffnung auf eine Zeit ohne Schmerzen. Wir finden diese Hoffnung zum Beispiel in der Bibel. Im 21. Kapitel der Offenbarung heisst es im Bezug auf einen neuen Himmel und eine neue Erde, die die jetzige ablösen wird: «Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.»

In der Bibel ist die Hoffnung auf eine schmerzlose Welt auf eine neue, andere Welt jenseits unserer heutigen gerichtet. «Nie mehr Schmerzen» – das mag eine Option sein für den Glauben. Das heisst aber, dass der Schmerz eine Realität bleibt. Eine Realität, mit der wir täglich konfrontiert sind. Eine Realität, die uns täglich plagt – als Betroffene am eigenen Leib oder an der eigenen Seele spürbar, als Pflegende in der Begegnung mit Patientinnen und Patienten ständig gegenwärtig. Da genügt die Hoffnung auf eine schmerzfreie Welt dereinst nicht – der Schmerz selber will bekämpft werden.

### Betäuben, eine Unkultur

«Magenbrennen? Rennie schafft Abhilfe!» – «Mit Aspirin – nie mehr Kopfschmerzen!» – Die Werbung deutet die urmenschliche Hoffnung in ein Ziel um, das schon hier und heute erreicht werden kann. Die Medizin scheint dies möglich zu machen. Wohl folgt der obligate Spruch von wegen «Zu Risiken und Nebenwirkungen …», doch er ist durch das schnelle Herunterleiern als Floskel entlarvt. Die eigentliche Botschaft ist klar: Hie Schmerz – da Medikament. Eine Unkultur macht sich breit, die den Schmerz nur betäubt und ihm damit seinen Sinn raubt.

«Eine Unkultur?» mögen Sie sich jetzt fragen. Und mir den Vorwurf machen wollen, ich hätte entweder selber nie unaushaltbare Schmerzen gelitten oder aber nie jemanden begleiten müssen, der solche durchzustehen hatte. Oh doch, kann ich dann nur entgegnen. Und muss Ihnen trotzdem teilweise Recht geben: Gewiss, die Schmerzbekämpfung ist ein berechtigtes Anliegen jedes Patienten. Wo Schmerzen beseitigt oder zumindest gelindert werden können, sollen sie auch. Unbedingt. Und trotzdem macht es sich jeder Patient und jede Pflegeperson zu leicht, wenn ihre erste und einzige Reaktion auf Schmerz die Verabreichung von Medikamenten ist. Dieses reine Betäuben des Schmerzes ist eine Unkultur.



Bilder Thema Schmerzen: Georg Anderhub, Luzern.

Die kulturellen Formen, mit Schmerzen umzugehen, weisen einen anderen Weg. Auch die uns am nächsten stehende, auf der Naturwissenschaft aufbauende so genannte Schulmedizin. «Kommen Sie, wenn der Schmerz akut ist, nehmen Sie auf keinen Fall eine Schmerztablette», riet mir kürzlich ein Arzt, als ich wieder einmal eine Migräneattacke hatte. Auf meine Verwunderung hin kam die Erklärung: «Nur so kann ich den Schmerz lesen.»

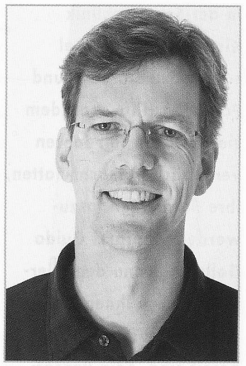
### Schmerz verstehen

Schmerzen sind Zeichen, die gelesen und verstanden sein wollen. Wer sie vorher betäubt, liest sie nicht, versteht sie nicht, raubt ihnen also ihren Sinn. Sie weisen auf eine Ursache hin, auf die Wurzel eines Übels. Nur dort, an der Wurzel, kann der Schmerz wirklich bekämpft werden. Alles andere ist Symptombekämpfung. Echte Therapie hat zwar auch das Ziel, den Schmerz zu beseitigen. Doch was sie von der Betäubungs-Unkultur unterscheidet, ist der Weg. Echte Therapie kennt keine Abkürzungen. Schmerz muss gelesen und verstanden sein.

### Den Hintergrund kennen

Die Herausforderung des Schmerzes für Patienten wie für Pflegende liegt nicht darin, in möglichst kurzer Zeit die richtige Tablette in der richtigen Dosierung einzunehmen bzw. zu verabreichen. Die Herausforderung liegt im Lesen und Verstehen. Denn wenn der Schmerz, wie eingangs erwähnt, viele Gesichter, viele Ursachen und viele Ausdrucksformen hat, ist dieses Lesen und Verstehen nicht einfach. Unserer älterer Sohn etwa heult bei akutem Schmerz derart laut auf, dass man am liebsten sofort das Krankenauto rufen möchte. Wenn der erste Schmerz vorbei ist, lacht er wieder – unpraktisch, wenn man dann schon auf dem Weg ins Spital wäre. Andere wiederum beissen die Zähne zusammen, selbst wenn sie den Kopf unter dem Arm tragen.

Und kommen dann noch unterschiedliche kulturelle Herkünfte von Patientinnen und Patienten auf der einen, Pflegenden auf der anderen Seite hinzu, kann es zu neuen Missverständnissen kommen. Die Spitex hat hierbei gegenüber anderen Pflegeinstitutionen einen grossen Vorteil: Sie kennt Umfeld, Herkunft und Persönlichkeit der Betroffenen oft von vornherein und kann deshalb die entscheidende Aufgabe des Lesens von Schmerzen besser lösen als viele andere. Denn dies ist die Voraussetzung für das richtige Verstehen: Die Pflegeperson muss sich mit dem Hintergrund der Patientin oder des Patienten vertraut gemacht haben. Dann wird sie auch das richtige Mittel zur Schmerzbekämpfung ergreifen. Nicht in jedem Fall ist das ein Medikament. Manchmal, gerade bei psychischem Schmerz, ist das richtige Mittel sogar etwas ganz anderes: Einsicht nämlich. In Poesie zusammengefasst:



Anders Stokholm, Theologe und Journalist, ist Geschäftsführer der Stiftung Zukunft Thurgau.

Wenn der Schmerz des Vermissens Einsicht gebiert:
Dann sieht das Kind, dass die Glaskugel zerbrechlich war.
Dann sieht der Macho, dass die Geliebte nicht nur Liebe geben konnte.
Es sehen die Alten, dass die Jugend ihre eigene Schönheit hatte.
Es sehen die Sterbenden, dass ihr Leben unbezahlbar war.
Es sehen die Trauernden, was die Verstorbenen ihnen bedeuteten.

Durch den Schmerz des Vermissens lernen wir das Leben kennen.
Dieser Schmerz wird erst verschwinden, wenn es das Leben nicht mehr gibt.
Niemand wird mehr zur Einsicht kommen, wenn das Leben erstickt ist
an der Liebe zum Überfluss der Güter,
am Hang zur Sicherheit der Waffen,
am Bedürfnis nach der Geborgenheit des Stacheldrahtes.
Die Einsicht wird tot sein.
Der Schmerz des Vermissens wird tot sein.
Das Leben wird tot sein.

Was das Leben angeht:
Es braucht nicht den Schmerz des Vermissens
das Leben zu lieben.