

Wenn er nachlässt

Nur wer den Schmerz gespürt hat,

weiß seine Abwesenheit zu schätzen



J Von Bettina Rubow

etzt ganz langsam den Oberschenkel über die Rolle führen. Lasst euch Zeit! Auf der linken Seite liegend, stützen wir uns mit dem Arm ab und packen das Bein seitlich auf die Faszienrolle ... Der linke Oberschenkel stöhnt auf. Beim rechten Oberschenkel geht's nicht viel besser. Wenn's wehtut, einfach auf der Stelle verharren und weiteratmen, frohlockt die Trainerin, während uns der Schweiß in den Nacken steigt. Das Yogastudio hat den Igelball, das Faszientraining die Blackroll und die Mittagspause das Bootcamp. Oder umgekehrt. Schmerzen sind in jedem Fall dabei. Und hinterher fühlt man sich – nun ja, wie man sich eben fühlt, wenn der Schmerz nachlässt.

Ziemlich großartig. Die euphorisierende Wirkung von nachlassenden Schmerzen ist mit das Beste, was sich über Schmerzen sagen lässt. Migräniker kennen das Phänomen, das sich bei längerer Abwesenheit von Schmerzen leider verflüchtigt. Dennoch würde sich niemand Schmerzen wünschen, um danach die Euphorie der Schmerzfreiheit zu genießen. Empfindliche Leute (Migräniker et al.) sollten sowieso nicht zu lang über Schmerzen grübeln. Bereits der Gedanke an Kopfweg kann nämlich schlimmstes Kopfweg provozieren. Oder ist es umgekehrt der perfide anrückende Schmerz, der seine Boten in Gedankenform vorausschickt? Unser Nerven-

system, irre komplex, agiert nicht in schlichten Reiz-Reaktions-Bahnen (Japanmesser-Finger-Blut-Schmerz), sondern in weit verzweigten Netzwerken, die rauf und runter kommunizieren. Dabei gleicht das Gehirn ständig ab: Gab's diesen Schmerz schon mal? Ist er bedrohlich? Oder ganz gemütlich? Bekommt er ein Abo im Langzeitgedächtnis? Oder ist er gleich wieder vergessen, weil man so gut gepustet hat?

Schmerz ist immer eine Angelegenheit des Vergleichs, schreibt Paulus Hochgatterer in seinem neuen Roman. Aber der Vergleich hinkt manchmal. So kann es passieren, dass ein kleiner Pieks einen Weinkrampf auslöst, der Rücken schmerzt, ohne dass ein Trauma oder sonst was vorliegt, und ein schmerzender Arm den Infarkt ankündigt. Mit Schmerzen kenne sich einer aus!

Der Schmerz ist ein Drängler, immer zuerst da und nie allein unterwegs. Mit angespannten Nackenmuskeln macht er uns fit für Kampf oder Flucht. Oder er lässt uns erstarren, nur der Schweiß im Nacken zeugt von seiner Gesellschaft. Starke Affekte begleiten ihn, Hochgefühle wie bei der Geburt eines Kindes, aber auch Gefühle des Versagens wie beim Hexenschuss am Urlaubsende. Und dann sein Erinnerungsvermögen! Sogar die Schmerzen früherer Generationen hat sein Gedächtnis abgespeichert. Mater dolorosa, die Großmutter, die drei Söhne

**Dichter haben
sich viel mit
Wahn und Wollust
des Wehtuns
beschäftigt**

im Krieg verlor, Schmerzensmann, der Vater, der dem Alkohol erlag – all das spielt in unser individuelles Schmerzempfinden hinein. Apropos: Eine chronische Schmerzpatientin antwortete auf die Frage, wo sie denn ihre Schmerzen in der Skala zwischen 1 und 10 (10 sind die allerschlimmsten Schmerzen überhaupt) einstufen würde: 11, ganz klar 11! Da können antike Gestalten wie Philoktet, Prometheus und Marsyas sowie sämtliche Märtyrer des Christentums nur müde lächeln. Gott, erlöse uns von den Schmerzen!

Sigmund Freud litt übrigens unter furchtbaren Migräne-Attacken (und nein, Migräne ist nicht neurotisch bedingt, wie er selbst nach fruchtloser Eigentherapie feststellte) – zugleich wusste Freud aber auch, dass die schlimmsten Schmerzen keine Zahnschmerzen sind (Goethe und Gogol litten sehr darunter) und auch keine Geburtsschmerzen, von Kopfschmerzen (mit die schlimmsten Schmerzen) ganz zu schweigen. Nein, die schlimmsten Schmerzen sind Seelenschmerzen. Wer schon einmal aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen wurde oder von seinem Liebsten verlassen, kennt das Zahnweh im Herzen, aus dem Heinrich Heine bittere Liebesgesänge flocht. Und Gioacchino Puccini herzzerreißende Opern, Mimi, wie sie stirbt und stirbt, nur weil sie nicht mit dem Singen (und Lieben) aufhören will. Heißt das jetzt, dass Schmerzen gut für die Kunst sind? Unbedingt, bloß nicht gut für den Künstler, da taugen sie nichts.

Der Schmerz bringt Erkenntnis. Schreibt Nietzsche. Die Wollust ist schmerzhaft in ihrer Tiefe, merkt Montaigne an. Das kann nur daran liegen, dass Schmerzreize eine Runde durchs limbische System mit seinen Lust- und Unlust-

arealen drehen müssen, bevor sie ins Bewusstsein gelangen. Verwechslungen jederzeit möglich! Selbstgeißelungen, Ernährungsrigidität, Ritzen ... brauchen wir tatsächlich Schmerzen, um uns zu erkennen? Oder brauchen wir nur den Gegensatz, den Stachel der Schmerzen, der die Wollust anheizt (um noch einmal Montaigne zu zitieren)? Im Feuerland des Schmerzes leidet jeder für sich allein.

Was fehlt noch zum Thema Schmerzen, das irgendwie banal gerät (da würde de Sade auch nicht helfen). Es fehlt der Trost! Wo kein Trost ist, sind die Schmerzen unerträglich, sogar die, von denen gar nicht die Rede ist (bei Kafka etwa oder bei Gogol). Unter Schmerzen läuft alles auf die Mitleidsfrage hinaus, die Frage, die sich Wolfram von Eschenbachs Parzival im Angesicht des leidenden Anfortas nicht zu fragen getraut hat, die Frage, die wir uns auch oft nicht zu fragen getrauen, wenn jemand sehr krank ist, die erlösende Frage nach den Schmerzen, die Parzival im zweiten Anlauf dann doch stellt – in der Übersetzung von Dieter Kühn: „Oheim, sag, was quält dich so?“

BUCHTIPPS:

Paulus Hochgatterer:

„Der Tag, an dem mein Großvater ein Held war“. Deuticke, 18 Euro

Sigmund Freud:

„Das Unbehagen in der Kultur“. Reclam, 4,40 Euro

Dieter Kühn:

„Der Parzival des Wolfram von Eschenbach“. Fischer Tb, 12,95 Euro

Fachliche Beratung:

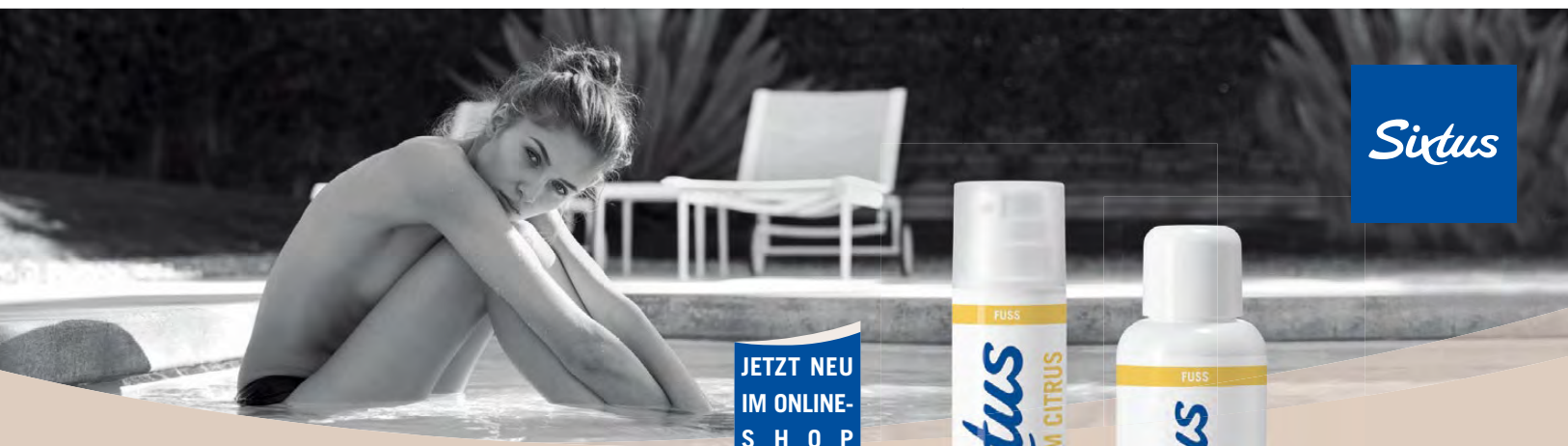
Dr. Alexandra Katinka Mayer, München

Was hilft gegen Schmerzen?

- Vorbeugung: Weg mit dem japanischen Küchenmesser!
- Berührung: Reiben Sie schmerzende Körperstellen gut ein.

Was für ein Öl oder welche Creme Sie verwenden, ist dabei nicht so wichtig.

- Bekämpfen Sie Schmerzen mit Schmerzen: Den Trick kannten schon die Urgroßeltern, wenn sie sich in die Brennesseln warfen. Heute haben wir den Igelball ...
- Nicht zu viel Aufmerksamkeit für den Schmerz, er wird leicht übergriffig.
- Zuversicht: Jeder Schmerz ist irgendwann vorbei.
- Früher lief man zur Mutter und jammerte: Wenn ich da drücke, tut's saueh. Die Mutter erwiderte: Dann drück da halt nicht.



Intensive Fußpflege, die wirkt.

Intensive Pflege bis unter die Haut. Mit Essenzen aus Heil- und Alpenkräutern sowie naturreinen ätherischen Ölen. Lassen Sie die Natur auf sich wirken. Mit Sixtus Fuss.