

Schmerzen und die lindernde Kraft der Spiritualität

Spiritualität ist ein wesentliches Element in der Palliative Care. Aber was bedeute das im Umgang mit Schmerz? Dieser Beitrag will dazu beitragen, die spirituelle Einladung der Hinwendung zum Schmerz statt Abwendung vom Schmerz besser verstehen zu lernen.

Doris Held

In der Regel versuchen wir Menschen, Schmerz zu vermeiden. Daher zielen die meisten Interventionen darauf ab, Schmerz zu bekämpfen, zu lindern, von ihm abzulenken oder ihn gar nicht erst entstehen zu lassen. Vor diesem Hintergrund klingt die spirituelle Einladung zum Umgang mit Schmerz zunächst paradox: *Sich dem Schmerz zuzuwenden und ihn weder zu verdrängen, noch zu dramatisieren.*

Dabei geht es nicht darum, den Schmerz zu verniedlichen, zu rechtfertigen oder schön zu reden. Ebenso wenig geht es darum, spirituelle Interventionen gegen andere Behandlungen – wie medikamentöse oder pflegerische – auszuspielen.

Dieser Beitrag beleuchtet den Schmerz an sich und zeigt mögliche Zugänge aus spiritueller Sicht auf. Dabei wird auch der spirituelle Schmerz beschrieben und abschließend zeigen konkrete Handlungsfelder in der Praxis, wie aus spiritueller Sicht mit Schmerzen umgegangen werden kann.

Umgang mit Schmerzen aus spiritueller Sicht

Die spirituelle Einladung, Schmerzen nicht aus dem Weg zu gehen, ist nicht nur eine paradoxe, sondern auch höchst ungewöhnliche Aufforderung. Die meisten Menschen fürchten den Schmerz und haben im Laufe ihres Lebens Strategien erworben, ihn nicht zu nahe an sich heranzulassen oder ihn möglichst wirksam zu bekämpfen. Doch was ist, wenn diese Strategien nicht mehr funktionieren? Gibt es einen inneren Zugang, wenn äußere oder vertraute Zugänge verschlossen sind?

Innere Zuwendung zum Schmerz

Aus spiritueller Sicht ist der innere Zugang zum Schmerz die innere Zuwendung. Damit ist die grundlegende Haltung gemeint, nicht zu sagen „Schmerz geh weg“, sondern „Ok. Da ist Schmerz im Bein, im Kopf, im Bauch – und ich nehme ihn wahr“. Diese Haltung kann schon

eine 180°-Wende und mehrere Anläufe bedeuten. Es braucht sehr viel Mut, sich etwas, das schmerzt und Leiden verursacht, zuzuwenden. Warum es also dennoch tun?

Mittlerer und starker Schmerz lässt sich nicht verdrängen, er *ist* im Bewusstsein derer, die ihn erfahren. Dies kann auf zwei Arten sein:

- indem er als Phänomen wahrgenommen und in seiner Existenz bejaht wird
- indem er innerlich bekämpft wird.

Eine Annäherung an die spirituelle Einladung, sich dem Schmerz zuzuwenden, kann sein, ihn als Phänomen in seiner Existenz erst einmal wahrzunehmen, als das, was er ist:

Schmerz an diesem oder jenem Ort, mit dieser oder jener Intensität und Qualität. Zum Wahrnehmen gehört auch das genaue Beschreiben des Schmerzes:

- Wie und wo genau wird er wahrgenommen?
- Welche Qualitäten beinhaltet er?
- Wodurch wird er verstärkt oder gelindert?

Diese Haltung der Zuwendung entspricht am ehesten den Einstellungen, welche die Pflegefachfrauen McCaffery, Beebe und Latham (1997: 67) beschreiben:

- „Ich glaube Ihnen Ihre Schmerzen.“
- „Ich respektiere die Art, wie Sie auf Schmerzen reagieren.“
- „Ich möchte mit Ihnen ergründen, was Ihrer Meinung nach Ihre Schmerzen lindern könnte.“

Im Umgang mit dem Schmerz kann es danach sehr unterschiedlich weiter gehen, je nachdem, welche Hilfsmittel zur Verfügung stehen. McCaffery und ihre Mitautorinnen (1997: 241ff.) nennen drei nicht-invasive, nicht-medikamentöse Interventionen bei Schmerzen:

- Ablenkung – den Fokus vom Schmerz weg auf etwas anders lenken
- Entspannung – durch Angebote wie Yoga, Meditation, autogenes Training, Religion oder Musik
- Imagination – die Arbeit mit inneren Bildern.

Diese drei Techniken stehen jedoch nur denen zur Verfügung, die sie auch anwenden können. Palliativ Mitarbeitende, die keine eigene Erfahrung mit Anleitung zur Entspannung oder Imagination haben, werden kaum jemandem diese Angebote unterbreiten. Was also bleibt, wenn diese Techniken nicht zur Verfügung stehen?

Was jedem bleibt ist die eigene Haltung. Damit lässt sich immer arbeiten, ganz egal, welches Fachwissen jemand mitbringt und welche Geschichten ihn oder sie geprägt haben.

Haltung der Nüchternheit

Die genannten Haltungen von McCaffery lassen sich wunderbar vertiefen. Was heißt es denn, wenn Pflegende zu Patienten oder Bewohnern sagen: „Ich glaube Ihnen. Ich nehme Ihren Schmerz wahr?“ In der Konsequenz bedeutet es in der Phase der Wahrnehmung, nichts damit zu machen. Den Schmerz weder zu dramatisieren noch zu beschönigen. Das nennt man in den spirituellen Traditionen die *Haltung der Nüchternheit*; nüchtern im Sinne des physischen Zustands, der Abwesenheit von Rauschmittel. Auf den Geisteszustand übertragen bedeutet dies: Abwesenheit von Gedanken, die den Verstand, den Geist „berauschen“ und vernebeln. Eine nüchterne Haltung heißt demzufolge: Nichts hinzufügen und nichts wegnehmen. Den Schmerz erst einmal genau so belassen, wie er ist und ihn dadurch vollumfänglich wahrzunehmen. Hier besteht die Übung darin, dem Schmerz keinen weiteren hinzuzufügen, der durch die Gedanken über den Schmerz entsteht.

Eine Schmerzpatientin mit jahrelangen chronischen Kopfschmerzen und Migräneattacken antwortet auf die Frage, was ihr denn helfe, mit ihren starken Schmerzen umzugehen: „Sich nicht über den Schmerz aufregen.“ Damit ist gemeint, den Schmerz nicht durch gedankliche Attacken und Angriffe zu verstärken. Dies bestätigen auch die Erfahrungen der beiden Klinikseelsorger Steiner und Mösli (2013:113ff.); danach seien innere Kommentare oder Urteile über den Schmerz manchmal schlimmer zu ertragen, als die Schmerzen selber.

Existenz- oder Daseinsschmerz

Neben den körperlichen und seelischen Schmerzen gibt es auch den sogenannten spirituellen Schmerz, der in den 60er Jahren durch die Begründerin der Hospizbewegung, Cicely Saunders, im Modell des „Total Pain“ (→ Material Schmerzfächer, Karte 1R) beschrieben wurde. Dieses Modell besagt, dass Schmerz auf der körperlichen, seelischen, psychosozialen und auch auf der spirituellen Ebene empfunden werden kann. Im Sinne der Definition (→ Kasten) kann spiritueller Schmerz auch verstanden werden als ein Schmerz über das Scheitern an der Sinnfrage, als ein Feststecken in den großen Lebensfragen: Woher komme ich? Wozu bin ich hier? Wohin gehe ich?

Spiritueller Schmerz kann mit Gefühlen von Verlassenheit, Einsamkeit und Verzweiflung einhergehen und eine Qualität beinhalten, welche der Mystiker Johannes vom Kreuz mit der „dunklen Nacht des Geistes“ beschrieben hat. Nichts geht mehr auf im Leben. Nichts macht wirklich Sinn oder ist inspiriert und inspirierend.

Definition Spiritualität

Im Wort Spiritualität steckt das lateinische Wort *Spiritus*, welches mit Geist, Hauch oder Atem übersetzt werden kann. Eine kurze, sehr verständliche Definition stammt von Paul Wilson: „Spiritualität ist die Suche nach dem Sinn des Lebens. Religion ist ein möglicher Weg, diese Suche durchzuführen“.

Die Pflegeexpertinnen Rosemarie Maier und Petra Mayer (2012: 32) fordern – insbesondere in der Begleitung von Menschen mit Demenz – die Notwendigkeit, spirituellen Schmerz als solchen zu erkennen und zu behandeln. Dafür sei auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität nötig. Die folgenden Fragen (modifiziert nach Maier & Mayer) können Pflegenden helfen, den eigenen Zugang zur Spiritualität zu finden respektive zu klären:

- Fühle ich mich mit einer Kraft oder Macht verbunden, die größer ist als ich selbst?
- Wie beschreibe ich den Sinn meines Lebens?
- Wie könnte ich meine spirituelle Haltung in meine pflegerische Praxis umsetzen?
- Was verstehe ich persönlich unter Spiritualität? Wo konkret erfahre ich sie?
- Was hilft mir in schwierigen Zeiten?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann Mitarbeitende dabei unterstützen, spirituelle Bedürfnisse bei Menschen in palliativen Situationen als solche zu erkennen.

Eine weitere Hilfe kann die spirituelle Anamnese sein. So ermutigte der schweizer Mediziner Bernhard Gurtner (2005; 5:834) Ärzte und Ärztinnen dazu, „... Patienten auch über deren religiöse Vergangenheit und die aktuellen spirituellen Bedürfnisse oder Kraftquellen zu befragen. [...] Das mag für Behandelnde mit fehlender oder geringer spiritueller Ausrichtung schwierig sein. Sie könnten aber in solchen Gesprächen, in denen sie ja die eigene Position nicht darlegen müssen, enorm viel lernen und neue Einsichten gewinnen.“

Zurück zum Anfang

Sich dem Schmerz zuzuwenden, statt ihn abzuwehren, so lautet die spirituelle Einladung zu Beginn dieses Artikels. Jemand, der unermüdlich darauf hinweist, ist die amerikanische Nonne Pema Chödrön (1998: 189):

„Was auch geschieht, üben Sie wieder und wieder, es zu benennen, ohne es mit Steinen zu bewerfen, ohne die Augen abzuwenden. Lassen Sie sämtliche Geschichten beiseite. Die innerste Essenz des Geistes ist frei von Voreingenommenheit. Auf immer und ewig

erscheinen die Dinge und lösen sich wieder auf. Das ist die primäre Methode zum Umgang mit schmerzhaften Situationen – globalem Schmerz, häuslichen Schmerz, jedem möglichen Schmerz.“

Man kann an Schmerzen leidende Menschen nicht nötigen, sich ihrem Schmerz auf einer spirituellen Ebene zuzuwenden, aber ihnen Angebote zu unterbreiten, die ihnen einen Zugang dazu ermöglichen, und sie bedingt dabei zu begleiten ist Teil einer ganzheitlichen palliativen Versorgung (→ Beitrag Steudter Selbstwirksamkeit, S. ..).

Handlungsfelder für Pflegende

Nachfolgend seien einige ausgewählte Handlungsfelder beleuchtet, welche bei allen Formen des Schmerzes hilfreich sein können.

Die eigene Haltung der Spiritualität gegenüber klären

Das bedeutet, für sich persönlich die innere Einstellung zu Spiritualität klären. Was gehört alles dazu? Was nicht? Welche spirituellen Handlungen würden Sie gerne ausführen? Bei welchen müssten Sie passen oder jemanden hinzuziehen?

Eine Atmosphäre der Gegenwärtigkeit schaffen

Vielleicht das wichtigste und notwendigste Handlungsfeld! Wie immer die persönliche Haltung zu Spiritualität sein mag, wie gedrängt auch immer die Zeit wahrgenommen wird – mit einem *gegenwärtigen* und offenen Geist in eine Situation zu treten, ist immer und überall möglich. Eine solche Atmosphäre schafft Wertschätzung und Vertrauen und dies wiederum ermöglicht einen spirituellen Zugang zu Schmerz. Zur Gegenwärtigkeit gehört auch, das „Nichts-tun-können“ auszuhalten; vielleicht indem jemand still, aber innerlich präsent, dasitzt und die Hand eines an Schmerzen leidenden, sterbenden Menschen hält.

Die spirituellen Bedürfnisse kennen

Bei der spirituellen Anamnese geht es vor allem um die Frage, was dem leidenden Menschen in früheren Phasen des Lebens geholfen hat. Welche Rituale wurden gelebt? Welche Texte, welche Musik wurden als trostvoll erlebt? Und kann etwas davon heute, in der aktuellen Schmerzsituation, greifen? Gibt es diesbezüglich eventuell Erweiterungen oder Anpassungen in Richtung „moderne“ Formen von Spiritualität (z. B. Energiearbeit, Meditation), die den betroffenen Personen angeboten werden könnten?

Die Sinnfrage(n) stellen

Spiritueller Schmerz – aber auch andere Formen von Schmerz – entzündet sich u. a. an der Sinnfrage. Vielleicht ist die größte Herausforderung in der spirituellen Begleitung, einem von außen betrachtet hoffnungs- oder sinnlosem Dasein Sinnhaftigkeit zuzusprechen.

In den spirituellen Traditionen wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es letztlich nichts Sinnloses im Leben eines Menschen gibt. Es geht darum, in dem, was uns jetzt gerade begegnet, den persönlichen Sinn oder die Aufgabe, die darin liegt, zu entdecken. Das ist alles andere als leicht. So ist es gut, um Menschen zu wissen, die sich nicht scheuen, die Sinnfragen aus dem *gegenwärtigen Augenblick* heraus zu stellen:

„Was könnte der Sinn dieser oder jener Erfahrung sein?

Wozu kann Ihnen diese Erfahrung dienen?

Was könnten Ihnen diese Schmerzen erschließen oder verdeutlichen?“

Gedankenhygiene durch Gebet oder Fürbitte

„Gedanken sind Kräfte“, sagt Margrith Schneider, die mittlerweile 96-jährige Begründerin der Atemtherapie auf logopsychosomatischer Basis (ATLPS). Das ist eine sehr wertvolle Gewissheit, gerade im Umgang mit Schmerz. Dabei ist es entscheidend, was über den Schmerz gedacht wird. So kann u. a. auch das individuelle oder rituelle Gebet oder die Fürbitte helfen, die Gedanken zu bündeln und in den Dienst einer höheren Wirkmacht zu stellen.

Literatur

Mc Caffery, M.; Beebe, A.; Latham, J. (1997): Schmerz. Ein Handbuch für die Pflegepraxis. Berlin: Ullstein Mosby

Maier, R. & Mayer, P. (2012): Der vergessene Schmerz. Schmerzmanagement und -pflege bei Demenz. München: Reinhardt Verlag

Steiner, M. & Mösli, P. (2013): Meditieren hilft! Eine praktische Einführung für alle. Freiburg: Herder Verlag

Chödrön, P. (1998): Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag

Doris Held

Psychologin; Meditationsbegleiterin; Master of spirituality, Universität Zürich; Kurse, Workshops und Schulungen zu Spiritualität

doris.held@gmx.ch