

So lebe ich mit meinen Schmerzen

Die Hände, ja der ganze Körper sind gezeichnet von ihrer angeborenen Hauterkrankung. In ihrem Buch beschreibt Michelle Zimmermann einen neuen, überraschenden Umgang mit dem Schmerz.



Foto: Daniela Fricke

Schmerzen können ein Leben auf den Kopf stellen und die Energien eines Menschen bis zur Erschöpfung aufsaugen. Michelle Zimmermann ist seit Geburt Schmerzexpertin in eigener Sache. Ein Gendefekt macht ihre Haut so empfindlich wie die Flügel eines Schmetterlings. Sowohl die Wunden, die immer wieder neu entstehen und wie schwere Brandverletzungen aussehen, als auch die tägliche mehrstündige Pflege sind äusserst schmerzhaft. Die Autorin hat eine Fülle von Schmerzbewältigungs-Strategien entwickelt und in ihrem Buch «Über den Schmerzen» verständlich und mit vielen Beispielen zusammengefasst. Menschen mit akuten oder chronischen Schmerzen sowie Angehörige und Pflegepersonen werden inspiriert, den Umgang mit Schmerzen neu zu gestalten. Auszüge aus ihrem einzigartigen Buch:

Dem Schmerz einen Namen geben

Du liest dieses Buch, weil Schmerz dein ständiger Begleiter ist oder einer, der regelmässig auftaucht oder auftauchen wird. Ein Begleiter also. Damit sind wir schon nahe am ersten Schritt in der Schmerzstrategie, der Visualisierung des eigenen Schmerzes. Das heisst nichts anderes, als dass wir ihn beobachten und mit Worten fassbar machen, ihm einen passenden Namen geben – dass er kein Tabuthema mehr ist. Strei-

che alle deine fixen Vorstellungen, was geht, was für Bilder in deinem Wertesystem Platz haben, vergiss, wie alt du bist, öffne dich auch für die Märchenwelt. Bei Schmerzen ist es oft so, dass sie unseren Verstand beeinflussen und wir in den kindlichen Sprachschatz zurückfallen. Das ist nicht von vorneherein schlecht – im Gegenteil. Dadurch wird eine wertvolle Kreativenergie aktiviert: unsere kindliche Vorstellungskraft.

Wenn du keine Idee für eine Visualisierung findest, fängst du mit einem Hund an. Welcher Rasse gehört er an? Was für Charakterzüge bringt er mit? Ist er ungestüm, tollpatschig, aggressiv, weinerlich? Ist er jung oder alt? Ist der Hund noch da, wenn du dich auf den Bauch legst? Schläft er manchmal? Und wenn ja, wann? Möglich ist auch ein Gegenstand, ein Stein, eine Pflanze, ein Messer, eine Schere oder ein Seil, oder Spiderman, Clown, Darth Vader, der böse Vater aus Star Wars etc. Ihn zu beschreiben, ihn kennenzulernen mag für dich anfangs vielleicht komisch tönen und etwas kindisch, aber wenn's hilft, dann hilft's.

Danach geht es darum, das Wesen Schmerz zu erziehen und die Beziehung zu ihm selbst zu bestimmen. Damit du deinen Schmerz im tiefen Kern erfahren und analysieren kannst, musst du jetzt ein ganz klares Ja zu deiner eigenen Ehrlichkeit geben. Du musst bereit sein, dir völlig nackt, ungeschminkt und absolut offen gegenüberzutreten. Es braucht deine Bereitschaft, Gefühle, Emotionen, Ängste etc. an dich heranzulassen. Auch die Tabuthemen in deinem Leben oder die bitteren Situationen, die eigentlich nichts mit dem aktuellen Schmerz zu tun haben, sind nochmals genau anzuschauen.

Abklärung und Akzeptanz

Bei körperlichem wie auch bei psychischem Schmerz heisst es dranbleiben, bis der Ursprung des Schmerzes bekannt ist. Lass dich nicht mit Floskeln abspeisen, sondern höre auf dein Bauchgefühl. Wichtig zu wissen ist, dass es zwei Arten von Schmerz gibt, den akuten und den chronischen Schmerz. Der chronische Schmerz

kann mit der Zeit zu einer eigenen Krankheit werden. Genauso wichtig ist das widerstandslose Akzeptieren des Schmerzes – ihn anzunehmen, nicht aber zu resignieren oder ihn zu bekämpfen. Akzeptanz ist eine neutrale Form dem Schmerz zu begegnen und den Ist-Zustand anzunehmen. Durch das Weglassen sowohl von negativen wie von positiven Bewertungen erhält der Schmerz kein Futter.

Akzeptanz ist der erste Schritt zur Heilung. Oft gibt es zwischen psychischen und körperlichen Beschwerden einen Zusammenhang oder sie nähren sich gegenseitig. Zieh einen Spezialisten bei, bis eine klare Ursache gefunden ist. Irgendwann ist es aber an der Zeit, deine Energie nur noch für die Heilung und nicht mehr für das Wie und Warum des Schmerzes zu verwenden. Gönn dir immer wieder Pausen, während deren du nichts mehr hinterfragst, sondern einfach im Jetzt lebst. Das Gesetz, dass nichts im Leben ewig ist, gilt zum Glück auch für den Schmerz. Auch wenn man ihn akzeptiert, finde ich es wichtig, die Hoffnung auf komplette Schmerzfreiheit nie zu verlieren. Die Hoffnung ist eine nicht zu unterschätzende Energiequelle, ein wichtiger Bestandteil, um mit Schmerz umzugehen. Die kleinste Linderung kann Hoffnung entfachen oder verstärken; selbst Hoffnung spendende Worte oder Gedanken können eine Besserung einleiten. Wenn wir einen Hoffnungsschimmer am Horizont erblicken, ist unser Schicksal leichter zu ertragen und wir leben besser –, egal wohin der Weg geht.

Schmerzwellensurfen

Schmerzen kommen oft in Wellen. Das heisst: Sie schwellen zum Höhepunkt an, bevor sie wieder abebben. In einer solchen Welle kann einen das Gefühl des Ausgeliefertseins befallen. Flüchten geht meist nicht. Sich dagegen wehren, benötigt unglaublich viel Energie – die man nicht hat. Im Normalfall will man den Schmerz nicht, und je mehr man dagegen ankämpft, desto mehr staut sich diese Welle auf. Zum Schluss ist man mit den Kräften am Ende.

Ich empfehle etwas anderes: Die Kraft der Schmerzwelle zu nutzen und darauf zu surfen. Wenn sie kommt, im richtigen Moment aufspringen und mitgehen. Gleichzeitig finde ich es wichtig, bewusst wahrzunehmen, wenn sie wieder verebbt und zu danken. Die schmerzfreien Augenblicke lassen uns Befreiung erahnen. So kann auch unser Gehirn diese positive Erfahrung speichern und das Schmerzgedächtnis wird mehr und mehr gelöscht oder überschrieben. Diese Zeit zu geniessen, und nicht in Angst oder Anspannung zu warten, dass die nächste

Schmerzwelle kommt, ist wesentlich. Die Angst vor dem Schmerz kann schlimmer sein als der Schmerz selber!

Positivität verleiht Flügel

Ich versuche mich immer wieder zu motivieren, den Blick auf die kleinen erfreulichen und schönen täglichen Dinge zu richten. Mit diszipliniertem Training wird sich unsere Wahrnehmung massiv ändern. Das, worauf du achtest, wirst du sehen. Wenn du, ganz bildlich gesprochen, die Sonne im Rücken hast, siehst du nur deinen Schatten vor dir. Wendest du dich jedoch frontal der Sonne zu, siehst du das Licht und der Schatten fällt hinter dich. Im Alltag gehen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit manchmal verloren, daher habe ich mir angewöhnt, wenn ich im Bett liege, zu überlegen, was ich an diesem Tag Schönes oder Positives erlebt, gesehen, gehört oder gefühlt habe. Mein Highlight des Tages –, auch wenn es noch so klein ist, ich finde immer etwas. Ein Kollege schreibt diese Momente sogar in einem Glückstagebuch auf, was ich super finde. So kann man in schweren Zeiten die Notizen hervorheben und sich an das Schöne erinnern.

Ich habe damit begonnen, mehr über positive Dinge zu sprechen. Wenn mich jemand in trauriger und mitleidiger Tonlage fragt: «Wie geht es dir denn?», sage ich nicht, was die Person erwartet, sondern sage zum Beispiel: «Ich konnte heute früh vier Kugeln Eiscreme essen, das war toll. Ich bin überglücklich, dass ich bereits am Morgen habe schlucken können!» Meist hellt sich die Stimmung meines Gegenübers augenblicklich auf, und das Gespräch läuft viel positiver weiter. Plötzlich erzählt auch mein Gesprächspartner von seinen Highlights und wofür er dankbar ist.



Michelle Zimmermann wurde 1980 mit der schwersten Form der rezessiven Epidermolysis bullosa hereditaria dystrophica geboren. Sie engagiert sich als Projektentwicklerin, Dozentin, Moderatorin und Head of inspiration und mit ihrer Firma Active Integration für eine verbesserte Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Michelle Zimmermann
Über den Schmerzen ...
Hautnah aus dem Leben
 160 Seiten, Fr. 22.80
 Lokwort Verlag, Bern 2018, ISBN 978-3-906806-22-8