

7 komische Ideen über Schmerzen:

1. Wir müssen dem Schmerz dankbar sein, dass es ihn gibt
2. Unser Wunsch, Schmerzen zu vermeiden, lässt uns leiden
3. Medikamente ohne Inhaltsstoffe lindern Schmerzen
4. Dafür tun Körperteile weh, die wir gar nicht mehr haben
5. Wir spüren lieber Schmerzen als gar nix
6. Wir können Schmerzen trainieren und abtrainieren
7. Wer Schmerz ernst nimmt, nimmt ihn besser nicht ernst: Humor hilft heilen

Schmerz ist eine Provokation. Schmerz will unsere Aufmerksamkeit. Und zwar sofort! Gesundheit ist das Schweigen des Körpers. Wenn wir nichts von ihm mitbekommen, dann geht es uns gut. No news are good news. Und Schmerzen sind immer bad news. Aber vielleicht nicht immer: Wenn man über 50 Jahre ist, und ohne Schmerzen aufwacht, ist man tot. Sagte meine Oma immer. Und lachte - weil sie noch am Leben war. Dann machte sie ihre Übungen, nahm ihre Medikamente und liess sich nicht unterkriegen. Ich weiss, wie chronischer Schmerz Menschen mürbe macht, wie unerträglich ein Leben dadurch sein kann, und dass Hunderte von Menschen deshalb auch aus dem Leben scheiden. Ich weiss, wie viele Menschen beeinträchtigt sind, nicht adäquat behandelt werden und nichts zu Lachen haben. Ein ernstes Thema, aber wird es erträglicher, wenn wir nur ernst darüber reden? Meine Haltung als Arzt und Komiker ist seit 15 Jahren: Worüber wir Lachen können, daran zerbrechen wir nicht. Und deshalb habe ich mir für Sie den Kopf zerbrochen, ob nicht auch dem Schmerz ein paar komische Aspekte abzugewinnen sind. Viel Freude damit. und nehmen Sie es bitte nicht persönlich - ich rede nicht über Sie - nur über ihren Nachbarn!

1. Wir müssen dem Schmerz dankbar sein, dass es ihn gibt

Schmerz ist gut. Innerhalb von Millisekunden habe ich als Kind kapiert: Eine Herdplatte ist kein guter Ort für meine Hand. Und ohne gross zu überlegen habe ich die

Hand da weggenommen. Reflexartig. Und ich habe mir das gemerkt. Schmerz ist ein Segen, er ist da, um uns zu schützen. Eigener Schmerz ist unser bester Lehrmeister, ihm hören wir viel mehr zu, als der Vernunft oder erst recht fremder Erfahrung. Wir haben Angst vor Schmerzen, dabei will er uns im günstigen Fall ja nur sagen will: Du tust dir gerade nicht gut, schau hin, pass auf, mach was anders. Wenn ich diese Botschaft kapiert habe, hat der Schmerz seine Schuldigkeit getan, dann kann der Schmerz gehen. Und warum bleibt er dann so oft, chronisch, scheinbar für immer?

2. Unser Wunsch, Schmerzen zu vermeiden, lässt uns leiden

Dummerweise können wir Menschen unseren Schmerz gut leiden. Und spüren lieber Schmerz als gar nichts. Das beste Beispiel: Rückenschmerzen. Bei kaum einem Krankheitsbild fallen Röntgenbild und Eigenbild des Patienten so auseinander. Da hat einer nachweislich einen Bandscheibenvorfall und ihm selber ist dieser Vorfall unbekannt, er kommt gar nicht dazu, körperlich zu leiden, weil er seinen Körper zum Arbeiten braucht. Ein anderer leidet schwer, weil er im Leben wenig trägt, kaum Rückenmuskeln hat und auch das Röntgenbild keine Abnutzung zeigt. Und alle Zwischenstufen und Kombinationen sind möglich - damit sich keiner ausgeschlossen fühlt. Und vor Schmerzen krümmen wir uns, und krümmen danach keinen Finger mehr, weil wir uns schonen wollen vor weiteren Schmerzen. Dabei sollte heute jeder Rückenpatient wissen: Das Wichtigste ist in Bewegung bleiben. Spaziergehen ist wirksamer als Liegenbleiben. Auch in anderen Bereichen kann man sich immer wieder ertappen: wenn ich eine notwendige aber unangenehme Sache aufschiebe, wird es nicht besser. Deshalb rät der weise Jens Corssen: Schmerz? Ja, und das am besten sofort!

3. Placebo. Medikamente ohne Wirkstoff lindern Schmerzen

Immer wenn sich Mediziner etwas nicht erklären können, heisst es: Das ist nur der Placebo Effekt. Was heisst hier «nur»? Der Placebo-Effekt ist eins der spannendsten Phänomene des Menschen überhaupt. Ihn nicht zu nutzen - das ist «nur» dämlich. Worum geht es: Sie haben Kopfschmerzen. ich gebe ihnen eine Tablette. der Schmerz lässt nach. Jetzt war in der Tablette aber gar kein Wirkstoff sondern «nur» Traubenzucker. Der Wirkstoff war also in der Zuwendung, und in der Hoffnung. Der

Glaube, dass es uns gleich besser gehen wird, lässt es uns gleich besser gehen. Ist doch toll! Glaube, Liebe und Hoffnung - das sind seit zweitausend Jahren bereits anerkannte Heilmittel, warum tun wir uns so schwer, das zu begreifen und sinnvoll zu nutzen? Den «modernen» Medizinern kommt es eher wie eine Beleidigung vor, wenn sich jemand selber heilen und wir Mediziner es nicht tun. Medizin ist in weiten Teilen eben keine Wissenschaft sondern eine Kunst. Eine Heil-Kunst. Die Kunst, dem Patienten die Zeit zu vertreiben, die der Körper braucht um sich selbst zu helfen.

Wobei ganz selbstlos ist die Selbstheilung auch nicht. Kürzlich wurden zwei verschiedene neue Schmerzmittel an Patienten getestet: eins für ein paar Cent und ein teures. Welches wirkte besser? Natürlich das teure! Was die Testpatienten nicht wussten: beides waren Placebos. Könnte es sein, dass wir mit den günstigen Generika tatsächlich nicht die gleiche Wirkung erzielen wie mit den teuren Präparaten? Ist ein Preisnachlass bei Medikamenten womöglich psychologisch auch immer gleich ein Wirkungsverlust?

In Wirksamkeitsstudien von Medikamenten ist es verdammt schwer, Substanzen zu finden, die besser sind als Placebo. Schwer vorzustellen, ist aber wirklich so. Jetzt denken Sie vielleicht: Ich wäre nie so bescheuert, auf ein Stückchen Zucker reinzufallen. Sie natürlich nicht. Aber ihr Kollege. So einen kennt jeder. Der kommt, nimmt einen Schluck Kaffee und fängt gleich an, loszuprusten: «Mann, der ist aber stark, oh, der regt aber an, wow, der geht ja voll auf die Pumpe!» Das kennt man. Kaffee kann anregen, keine Frage. Im Hirn gibt es einen Rezeptor für Koffein. Nur wie kommt der Kaffee dahin? Dass macht sich der Kollege selten klar. Der Kaffee muss durch den Mund, Schlund, Speiseröhre, Magen, Pförtner, Dünndarm. Da wird er ins Blut übernommen und mit dem Blut dann kommt der Kaffee durch die Blut-Hirn-Schranke ins Hirn. Das dauert. Wer nach 2 Schlucken schon eine anregende Wirkung spürt, kann die auch mit koffeinfreiem Kaffee spüren. Wenn er sich Mühe gibt, auch mit einem Schluck Wasser. Kaffee kann entgegen landläufiger Meinung, auch wenn sie beim Trinken den Kopf weit in den Nacken legen, nicht direkt vom Mund ins Hirn. Sollte er das tun: Sprechen sie mit ihrem Zahnarzt, dann haben sie ein ganz eigenes Problem. Gott sei dank gibt es gute Schmerzmedikamente. Die aber nicht ausreichend genommen werden, weil viele annehmen, die könnten süchtig machen, gerade die Opiate. Süchtig macht alles, was schnell ins Gehirn kommt und schnell wieder weg ist, alles was «kickt». Zigaretten sind so verbreitet, weil das Nikotin über

die Lunge zack im Blut zack im Hirn ist. Ginge es den Rauchern nicht um den Kick, sondern um den Geschmack, könnten sie die Zigarette ja nicht anzünden - sondern aufbrühen! Die Opiate die sich der Junkie in hohen Dosen direkt in die Vene spritzt, machen abhängig. Aber Tabletten, die sich langsam im Magen auflösen helfen wunderbar gegen Schmerz, und lösen keinen Kick und keine Sucht aus. Es fehlt das «schnelle Anfluten», der Geschwindigkeits-Rausch. Bungeejumpen wäre nicht so populär, würde man über die gleiche Distanz am Seil langsam heruntergelassen über eine rostige Seilwinde!

4. Weg und trotzdem weh - Phantomschmerzen

Gibt es etwas Schlimmeres, als Schmerzen in einem Körperteil, den man gar nicht mehr hat? Da wird ein Bein amputiert, und tut immer noch jeden Tag weh. Gespenstisch, dieser Phantomschmerz!

Heute kann man sich dieses Phänomen zumindest ansatzweise erklären. Nervenzellen, die für das amputierte Glied verantwortlich waren, bleiben weiter empfindlich. So können Reize aus dem Nervenstumpf zu leider oft extrem schmerzhaften Reaktionen führen. Ausserdem können jetzt andere Bereiche, die eigentlich für andere Körperteile verantwortlich sind, in das «Bein»-lose Gebiet der Hirnrinde «einwandern». Obwohl es vielleicht nur im Rücken zwickt, werden dann die verbliebenen Bein-Zellen mit gereizt. Und sie verarbeiten den Reiz dann zu «Schmerz im Bein». Es erinnert ein bisschen an die Situation nach der Trennung nicht von einem Bein sondern von einem Partner. Der kann einem auch noch weh tun, gerade weil er nicht mehr da ist, und das fast physisch spürbar, ein Loch, eine schmerzhaft Leere. Spürbar im Nacken, im Bauch oder je nach Trennungsgrund auch in ganz anderen Regionen.

5. Lieber Schmerz als gar nichts

Menschen sind gerne glücklich? Da habe ich als Arzt ganz andere Erfahrungen. Hypochonder zum Beispiel - denen geht es nicht gut, wenn es ihnen gut geht. Masochisten tut es weh, wenn der Schmerz nachlässt. Singles fehlt der Partner. Wozu? Na zum Glück! Offenbar lieben wir Schmerz, der nachlässt mehr, als neutrale Gefühle. Das erklärt auch, warum Frauen so gerne Schuhe kaufen, die einen Tick zu eng sind, für den kontrollierbaren Glücksmoment am Abend, wenn der Schmerz beim

Ausziehen nachlässt. In späteren Jahren kann man das gleiche gute Gefühl beim Ausziehen der Thrombosestrümpfe genießen.

Auch in psychologischen Experimenten lieben wir Schmerz, der nachlässt. Was würden Sie lieber tun: ihre Hand eine Minute lang in eiskaltes Wasser stecken, bis es wehtut. Oder nach der ersten Minute noch eine halbe Minute die Hand im Wasser drin lassen, während es langsam erwärmt wird. Obwohl die Gesamt-Schmerzzeit länger ist, entscheiden sich die meisten für die Variante mit langsam nachlassendem Schmerz. Verrückt?

6. Wir können Schmerzen trainieren und abtrainieren

Dummerweise können wir Menschen unsere Schmerzen ganz gut «leiden». Nicht nur Sadomasochisten verbuchen mit Schmerzen einen kleinen Lustgewinn: Kennen Sie das nicht auch? Wenn man so beispielsweise eine wunde Stelle im Mund hat? Was tue ich den ganzen Tag? Gucken, ob es noch weh tut. Den ganzen Tag probiere ich da mit der Zunge dran herum. Aah, ist noch da, brennt noch, aah, super, hätte ja spontan verheilt sein können, ist es nicht - Überraschung! Wunden verheilen besser, wenn man sie in Ruhe lässt, wussten Sie das? Das wissen noch nicht mal alle Psychotherapeuten! Ständig an Schmerzen zu rühren, macht es nicht besser. Konkreter Test: Klopfen sie doch mal ihrem Nachbarn auf die Schulter. Aber nicht mit der ganzen Hand, sondern nur mit einem Finger - dafür aber über eine ganze 1 Minute lang - immer leicht auf die gleiche Stelle. Das «nervt»! Warum? Die Übertragung wird gebahnt. Die beteiligten Nervenzellen werden überstimuliert und wenn Sie das noch eine halbe Stunde weiter machen, wird der «Beklopfte» bekloppt und alles daran setzen, Sie zu unterbrechen! Schmerzen werden schnell gelernt. Und so wichtig ihr Signal akut war, so störend, irritierend und überflüssig ist chronischer Schmerz. Dummerweise gibt es viele Menschen, die meinen es zeuge von Schläue, Schmerzen auszuhalten, damit sie sich nicht an die Schmerzmittel gewöhnen. Stattdessen gewöhnen sie sich lieber an den Schmerz, bis der gelernt wurde und nur mit viel stärkeren Schmerzmitteln noch erträglich wird. Ein Teufelskreis, der mich aber an eine schöne Anekdote aus meiner Zeit als Kinderarzt erinnert...

Ein 6-Jähriger Junge muss punktiert werden. Weil er privat versichert ist, kommt der Chef persönlich und in altväterlicher Manier erklärt er: «Denk dran, ein Indianer kennt

keinen Schmerz! »Darauf der gepeinigte Junge wörtlich: «Ich bin aber kein Indianer, du Idiot!» (Schmerz hatte dann wir Assistenten auszuhalten, weil wir uns so sehr auf die Zunge beißen mussten; um nicht lauthals zu lachen...)

Wenn man sich Schmerzen «angewöhnen» kann, kann man sie sich auch «abgewöhnen»? Ja! Die Verarbeitung der Signale in der Hirnzentrale ist entscheidender für die Wahrnehmung als der Ursprung der Signale in der Peripherie. Das ist die Grundlage von Phantomschmerz genauso wie von Fakiren oder Müttern, die unter der Geburt Schmerzen erdulden können und das Erlebnis nachher als positiv bewerten und sogar weitere Kinder wollen. Aber wie kommt man an die Schalter im Kopf? Einer der spektakulärsten neuen Ansätze der Schmerztherapie, heisst «Neurofeedback». Das etablierte Vorbild ist «Biofeedback», wo ich beispielsweise an einen Pulsmesser angeschlossen werde und lernen kann, meine Herzfrequenz willentlich zu beeinflussen. Genauso können Menschen lernen, die Empfindlichkeit ihrer Schmerz verarbeitenden Hirnzentren «herunterzuregeln», wenn man ihnen im MRT die Aktivität dieser Regionen auf einem Bildschirm zeigt. Noch im Forschungsstadium, und auch wegen der Grösse und Kostspieligkeit der Röntgengeräte noch nicht für den Hausgebrauch zu empfehlen - aber ein viel versprechender Ansatz - das Gespenst des Schmerzens mit Geisteskraft aus dem Kopf zu verbannen - oder zumindest zu «dimmen».

7. Humor hilft heilen

Im Urwald findet der Suchtrupp den lange vermissten Missionar: An einem Martepfahl mit einem Pflock durch den Bauch. Voller Mitgefühl fragen sie ihn: Das muss doch schrecklich weh tun. Er antwortet tapfer: «Nur wenn ich lache!»

Lachen ist tatsächlich ein gutes Schmerzmittel ! Kein Scherz! Unsere Schmerzwahrnehmung hängt direkt mit unserer Stimmung und Aufmerksamkeit zusammen. Chronischer Schmerz macht depressiv, und Antidepressiva helfen auch gegen chronische Schmerzen. Der Zusammenhang ist da. Lachen ist auch antidepressiv und entspannend zugleich.

Und wenn Sie jetzt noch skeptisch sind - machen Sie selber den Test: Hauen Sie sich kräftig mit einem Hammer auf den eigenen Daumen? Das tut weh. Aber es macht einen grossen Unterschied, ob man dabei alleine ist, oder in Gesellschaft. Bist

du allein, tut es lange weh. Mit jemandem in der Nähe musst du Lachen, und der Schmerz lässt nach.

Wer Schmerzen hat, sollte also nicht alleine sein, und etwas zu lachen haben. Dafür gibt es seit etwa 10 Jahren in Deutschland eine spannende Bewegung - Clowns in Krankenhäuser zu bringen. Nach dem Vorbild von Patch Adams haben sich in Deutschland viele Vereine gegründet, die ich jetzt gerade mit der Stiftung «Humor hilft heilen» bundesweit unterstütze, ähnlich wie die Stiftung Theodora in der Schweiz. Im Internet unter www.hirschhausen.com finden Sie mehr darüber, wie sie therapeutischen Humor unterstützen können. Und wie eine Rote Nase auch ihr Leben verlängern kann!

Nehmen Sie also Humor bitte sehr ernst! Dann hat der Schmerz nicht das letzte Wort. Aber wie viel soll man lachen, mit wem, vor oder nach den Mahlzeiten? Gibt es Überdosierungen? Kann man sich öfter als zwei Mal halb tot lachen? Versuchen sollten wir es wenigstens!

Dr. Eckart von Hirschhausen