

Chronische Schmerzerkrankung, chronische Schmerzpatienten

Ines Grämiger 2011

Ich habe mich in einem meiner Artikel mit der Prostatitis, mit chronischen Prostataschmerzen ohne organischen Befund befasst und festgestellt, dass Prostatitis eine Form und die Prostata ein Ort von chronischen Schmerzerkrankung sein kann.

Das Buch von Tim Parks, das sich mit diesen spezifischen Schmerzen befasst, enthält wichtige Erlebnisberichte und Heilungshinweise, welche auch für Schmerzen an anderen Körperstellen als der Prostata hilfreich sind.

Er beschreibt vor allem die chronische Muskelverkrampfung, welche seinem Leiden zugrundeliegt, die durch jahrelange Verspannung bis zur Muskelverkürzung und damit zu immensen Schmerzen und Entzündungen sowie sekundär auch zu neurologischen Problemen führt.

Auf seiner jahrelangen Odyssee durch Arztpraxen findet er schliesslich einen Heilungsweg durch die paradoxe Entspannungstechnik nach Dr. Wise und Anderson, welche die Prostatitis als "Kopfweh im Becken" bezeichnen, und durch Vipassana-Meditation.

Bei beiden Heiltechniken geht es vorwiegend um ein Beobachten des Körpers in meditativer Stille und Ruhe, um ein Zulassen der Schmerzen im ganzen Körper. Es geht dabei nicht um ein gezieltes Wegmachen des Schmerzes, sondern um ein blosses Da-Sein und Kennenlernen des eigenen Körpers - vielleicht grad in schlaflosen, schmerzvollen Stunden der Nacht vollziehbar.

Der Vipassana-Lehrer John Coleman beschreibt in diesem Zusammenhang unseren Körper als Asbestofen, wo unerledigte Erlebnisse und Gefühle wie feurige Kohlen gelagert sind, von uns unbemerkt, wenn wir abgelenkt und geschäftig sind. Bei den Schmerzpatienten und bei ruhiger Beobachtung des Körpers hingegen fühlen wir das Glühen dieser Gefühle wie Feuer-Kohlen als heftigen Schmerz und als inneres Drama.

Schicksalspsychologisch gesehen könnte man sagen, wir erleben hiermit die Reste unserer Affekte, die wie Wut- und Feuerpartikel in unserem Körper rumoren. Coleman beschreibt nun, wie durch reines Beobachten in meditativer Ruhe diese glühenden Kohlen quasi gewendet und gedreht werden und damit verrauchen können, bis sie Ruhe geben und allgemein grössere Gelassenheit eintritt.

Es könnte daher auch für jeden chronischen Schmerzpatienten, welcher an anderen Stellen als der Prostata Körperschmerzen hat, von Bedeutung sein, den Artikel über Prostatitis (auch unter Texte/Krankheiten auf dieser Website) zu lesen sowie auch das Buch von Tim Parks.

Letzteres ist in seiner Lebendigkeit und Sprachgewaltigkeit sowieso ein ausgesprochenes Lesevergnügen, ein Paradebeispiel für eine gelungene und unterhaltsame (!) Selbstschilderung einer Krankheit als "Kunst".

In seiner überaus ehrlichen Schilderung beschreibt er, wie er sein Leben als Krampf und Kampf, seine Grundschwungung der Identität als Wut und Verspannung erlebte. Seine menschliche Transformation von der völligen Unkenntnis seines Körpers bis zu dessen Kennenlernen und bis zum Erreichen von wohligen Inseln des Wohlbefindens, erzählt er in ergreifenden Worten.