

Mein Schmerz

Schmerz was ist das überhaupt? Eines steht fest, Schmerz ist unangenehm, von lästig bis hin zur Unerträglichkeit. Er kann dein ganzes Leben aus der Bahn werfen, es als sinnlos, hoffnungslos und ausweglos erscheinen lassen. Er hat viele Gesichter. Schmerz kann zur abscheulichen Fratze werden. Wie begreife ich dieses sehr unangenehme, ja sogar unerträgliche Gefühl? Kann ich es ignorieren, zumindest in einem gewissen Maße? Hinfallen und wieder aufstehen? Wie viel Ungemach kann ich ertragen, bin ich gewillt auszuhalten? Zum körperlichen Schmerz gesellt sich fast immer auch der seelische. Irgendwann nimmt er dann Gestalt an, er personifiziert sich in deinem Hirn, wird zu einem ungeladenen Gast in deinem Kopf und geht nicht mehr, setzt sich fest für immer. All dein Denken dreht sich nur noch um eines, den Schmerz. Er bestimmt deinen Alltag, ist immer präsent. Verändert dein Leben, dein Denken. Er zeigt dir wo es lang geht, zwingt dich in die Knie. Deinen Lebenswillen nagt er an. Du bewegst dich immer mehr in einem Stadium der Hoffnungslosigkeit, der Aufgabe. Der Schmerz führt dich in die Endlosigkeit, ins Niemandsland. Du schaust in ein schwarzes Loch; ohne Hoffnung, ohne Lebensbejahung, stehst vor einem Abgrund, der dich in die seelische Tiefe zu ziehen droht. Deine Kraft, dagegen anzukämpfen, versinkt in einer Farce.

Du stehst da und weißt nicht mehr weiter, bettelst um Hilfe, weißt nicht mehr, was du noch dagegen tun kannst, grübelst, dunkle Gedanken bestimmen dein Leben, du verlierst dich ins Nichts. Nach vorne schauen, stark sein, du pendelst zwischen Hoffnung und Aufgabe... ein Teufelskreis. Er nagt an deiner Seele, fragt nicht danach, wann und wo, wie oft oder ständig. Du fühlst dich ihm willenlos ausgeliefert, vollkommen hilflos stehst du dieser Kraft, die dir weh tut, gegenüber. Zweifel bohren sich in dein Hirn, dein Denken versinkt in Ohnmacht. Er begleitet dich Tag und Nacht, zieht dich in seinem Bann, fängt an, dein Leben zu beherrschen, dich zu beherrschen.

Schmerz kann dich aus der Gesellschaft ausgrenzen, du ziehst dich zurück, nimmst nicht mehr teil am Leben. Vieles erscheint für dich sinnlos, du hast zu nichts mehr Lust, fühlst dich wertlos, müde und schwach. Schuldgefühle machen sich in deinem Kopf breit. „Warum habe ich es nicht verhindern können? Habe ich nicht genug auf mich aufgepasst, mich nicht genug geschont?“

Wenn du gesund und leistungsfähig bist, dann denkst du nicht daran, dass dein Leben mal eine Kehrtwen-

dung erfahren könnte. Nichts ist unmöglich, alles ist möglich und du hast es gemacht. Du bist ein Vorweger, der positive Alleskönner. Was kostet die Welt? Menschen die dir nahe stehen, schauen zu dir hoch, bewundern deine Leistungen und wie gut du doch alles im Griff hast. Ein schönes Gefühl ist das, das kann ich euch sagen. Nur solange die Maschine Mensch funktioniert, solange du funktionierst, ist das alles in Ordnung, ist deine Welt in Ordnung. Anerkennung und Achtung sind dir sicher. Keine Spur von Trübsal, Depressionen, Schmerz. Aber dieses Leben ist nicht sicher, so schön wie es ist, kann sich umwandeln, in den dunkelsten Lebensabschnitt deines Daseins. Schuldgefühle dir selbst gegenüber, machen sich breit in deinem Kopf, verändern deine Denkweise. Alles wird grau und öde und du fragst dich: „Wie lange eigentlich noch?“

Ich versuche mit meinen Zeilen darzustellen, was durch das Erleben des Schmerzes mit mir passiert ist, wie es mich verändert hat. Dieses hin- und hergerissen sein, zwischen Aufgabe, Hoffnung, Mut und Verzweiflung. Ich bin immer noch mittendrin, weiß nicht ob es ein Ende gibt, in dieser Odyssee. Aber dadurch, dass ich darüber schreibe, hilft es mir auch gleichzeitig zumindest, etwas besser damit umzugehen. Ich hoffe, dass ich mit meinen Zeilen anderen Schmerzpatienten ein wenig Luft verschaffen kann und vielleicht neuen Mut zu schöpfen, gegen den Schmerz anzukämpfen und positiv zu denken. Auch ich versuche etwas daraus zu lernen und nicht aufzugeben. Glaubt doch nicht, dass ich mich schon aufgegeben habe, nein, das habe ich ganz bestimmt noch nicht. Ich will leben, ich will nicht dahinsiechen, ertrinken in Selbstmitleid, ohne Lebenswillen, ohne zu fühlen, dass ich noch da bin, noch lebe. Es ist noch nicht vorbei. Ja, ich habe Angst, ich habe verdammt noch mal Angst, bin auch nur ein Mensch, mit all meinen Fehlern, mit all meinen Gefühlen. Angst zu haben, ist kein Verbrechen. Angst zu haben und sie in sich hineinzufressen, ist aber ein Fehler. Wie oft war ich schon Hin- und Hergerissen, zwischen Aufgabe und kämpfen wollen. Wie oft bin ich schon stehen geblieben und habe mir dann gesagt: „Komm Junge, ein, zwei Schritte schaffst du noch, ein Stückchen des Weges, und alles wird gut. Mensch, wir sind doch nicht allein, auch wenn es sich so oft so anfühlt“. Oft suche ich auch die Einsamkeit, manchmal tut sie sogar gut, scheinbar. Aber es ist nicht der richtige Weg, sich zu vergraben. Gehen wir doch einfach den richtigen Weg. Ein schwerer Weg ist das, ohne Frage, aber er könnte sich lohnen, ganz bestimmt tut er das, davon bin ich überzeugt. Wenn ich diese, meine

Geschichte vorlese, bewegt und berührt mich das Erlebte emotional so sehr. Dann kann es schon sein, dass mir während des Vorlesens die Tränen kommen, zu sehr, zu intensiv, hat mich der Schmerz in seinen Klauen. Es ist nicht so einfach damit umzugehen. Es ist nicht so leicht, darüber zu reden. Genauso verhält sich das auch hier mit meinen Zeilen, manchmal verstört, aber voller Emotionen schreibe ich auf, was mich bewegt. Das Erlebte und die Realität, holen mich immer wieder ein, trüben mein Denken, reißen mich aus meiner schützenden Traumwelt, beunruhigen mich und machen mir Angst.

Verloren im Schmerz

Mit stoischer, aber freundlicher Gleichgültigkeit teilt mir ein versteinertes Gesicht im weißen Kittel mit, dass eine fünfte, ja vielleicht sogar sechste, Operation notwendig sein würde; eine Garantie auf Schmerzfreiheit, würde es aber nicht geben. Es trifft mich wie eine Kugel ins Herz, ich versuche meine Gefühle zu verbergen, mir nichts anmerken zu lassen. Innerlich war es aber wie ein Schlag ins Gesicht. Die Illusion auf ein Leben ohne Schmerz wurde mit einem Schlag zunichte gemacht, jede Hoffnung im Keim erstickt. Mit einem Wimpernschlag wurde mein Leben zerbröseln, alles vorbei, zu Ende, aus. Er ist allgegenwärtig, raubt mir die Kraft, immer präsent, er nagt an meinem Lebenswillen, meinem Mut, ja zum Leben zu sagen, erleben, frei sein, fühlen, Glück verspüren, lieben dürfen. Im Schmerz sind das Fremdwörter, unwichtige Trugbilder meiner Fantasie, das Positive ist so weit weg, so unglaublich weit weg.

Es ist dunkel im Zimmer, stockdunkel - träume ich, oder verliere ich mich in meinen Gedanken? Ich weiß es nicht. Ich liege im Krankenbett, regungslos und starre zur Decke. Innerlich aber brodelt es in meinem Kopf, lautlos schreie ich es raus: Helft mir doch, bitte, macht mich wieder zu einem Menschen, mit Zielen, mit Lebenswillen, mit klaren Gedanken, aufrecht, lebensbejahend, positiv denkend, ohne Schmerz, ohne diese verdammt Schmerzen. Kann es sein, dass ich nur Opfer meiner Selbst geworden bin? Oder werde ich von Dämonen heimgesucht, die mir etwas vorgaukeln wollen, mich in die Irre führen, mir Trugbilder in meinem Kopf malen? Ja, so muss es einfach sein. Nein, ich stelle mir nicht die Frage, warum ich? Was habe ich verbochen, so bestraft zu werden? Ich bekomme keine Antwort darauf, warum und weshalb. Alles Blödsinn, er fragt nicht danach, ob ich es verdient habe, er gibt mir keine Antwort, keine Absolution. Er, der sich in meiner Seele eingenistet hat, sich breit gemacht hat, ohne meine Einwilligung, mir weh tut, und ich kann nichts dagegen tun, als aushalten, ertragen und

hinnehmen, was auch immer er mit mir vorhat. Er hat Gestalt angenommen in meinem Kopf. Der Feind, der in mir wohnt. Ich hasse ihn. Ich denke oft daran, wie es einmal war, ohne Schmerzen, ohne dunkle Gedanken, ohne dieses Scheusal. Niemals habe ich auch nur eine Sekunde daran verschwendet, dass mein Leben voller Kraft, Zuversicht, Energie und Power, einmal eine andere Richtung einschlagen würde. Ich doch nicht, ich bin stark, habe alles im Griff. „Hallo, hier komme ich, was kostet die Welt?“ Dass mein Leben einmal so sehr von mir selbst in Frage gestellt werden würde...

Dieses Denken gab es für mich nicht. Mein Leben war doch schön, voller Mut und Tatendrang, meine Lebensgeister tummelten sich auf einer grünen Wiese, sorglos und vollkommen frei von irgendwelchen dunklen Gedanken. Dass es einmal eine dramatische Wendung nehmen würde, hätte ich niemals für möglich gehalten, aber es kam anders, ganz anders.

Alles wird gut, sagen mir emotionslose Gesichter, die mich nicht kennen, mich nicht erlebt haben, wie ich einmal war. Oh ja, was würde ich darum geben, die Zeit zurückzuholen, ihnen zu zeigen, was ich einmal drauf hatte. Ich sprühte nur so vor Power, habe nichts ausgelassen, wilde Pferde tobten in mir, wollten losgelassen werden. Mein Leben war erfüllt, meine Energie schien endlos zu sein. Sie war für mich endlos. Ich konnte nicht genug davon bekommen, es rauszulassen, ein geiles Gefühl war es, sich auszupowern. Lauf um dein Leben - und ich bin gelaufen, immer schneller immer weiter. „Holla, die würden staunen, wenn sie mich so erlebt hätten!“ Alles dreht sich, im Sog meiner Gedanken pendle ich zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Welche Zukunft, habe ich überhaupt noch eine? Was ist das - ich weiß es schon nicht mehr. Es steht nicht in meiner Krankenakte: Herr Schroeder wurde als geheilt entlassen. Mein Leben, so wie es einmal war, existiert nur noch in meinem Kopf, verliert sich, wird immer schemenhafter und undeutlicher. So als ob es nicht wahr gewesen wäre, dieses Gefühl frei zu sein, am Puls der Zeit sich zu bewegen, ohne Schmerzen, ohne diese oft fürchterlichen Schmerzen. „Warum ist das so?“ Keiner gibt mir eine Antwort darauf, eine plausible Erklärung, damit ich verstehe, damit ich begreife, was mit mir passiert, damit es weiter geht, zu ertragen ist, gedämpft wird, damit ich leben kann, irgendwie zumindest. Man wird mich schnell wieder vergessen und zu den Akten legen. Der Nächste bitte! Egal, was erwarte ich? Der Schmerz ist nicht zu besiegen, zu mächtig, zu stark für mich, er erdrückt mich wie eine Fliege, wenn er will, dessen bin ich mir bewusst, und es macht mich gleichzeitig ohnmächtig, wie hilflos ich ihm gegenüber stehe. Ich kann ihn nicht einmal sehen, ihn ergreifen und ihm

die Augen auskratzen, diesem Schuft. Oft denke ich, was aus mir geworden ist, ein Häufchen Elend, ein Mensch ohne Lebenswillen, und doch versuche ich immer wieder da raus zu kommen, ihn einfach zu ignorieren. Was will der von mir? Ich habe keine Zeit für so einen Quatsch. Was würde ich dafür geben, die Zeit zurückzudrehen, wieder der zu sein, der ich einmal war. „Herr Schroeder!“ Eine Stimme holt mich zurück ins Diesseits. „Sie wissen doch Herr Schroeder, wie es um Sie bestellt ist?“ Ja, ich weiß das, werde ja jede verdammte Sekunde auf unangenehme Weise daran erinnert, also füge ich mich ihm, oder was? Gibt es denn für mich nichts anderes mehr, als dieser eine eklige Gedanke? Scheiße! Er bestimmt mein Leben, ist allgegenwärtig, mein ständiger, unerwünschter Begleiter, in meinem gottverdammten Leben. Er gibt mir eine Ohrfeige nach der anderen, und ich halte still. Ist es das, was ich vom Leben noch zu erwarten habe? Innerlich nagt es an mir, frisst mich langsam Stück für Stück auf, raubt mir jeden Gedanken, an ein lebenswertes Leben, ohne ihn, ohne den Schmerz.

Diese dunkle Nacht hat ihren Schleier um meine Gedanken gelegt, träume ich? Ja klar, es muss ein Traum sein. Aber so real? So echt? So schmerzhaft? Gibt es das wirklich? Alles schwimmt, meine Gedanken sind ungeordnet und doch versammeln sie sich immer und immer wieder, um in einem furchtbaren, unerträglichen Schmerz ihre Krönung zu finden. Wann hört das auf? Hört das überhaupt jemals auf? Ich weiß es nicht. Bin ich gezwungen, so zu enden? Habe ich eine Wahl? Kämpfen gegen einen scheinbar unbesiegbaren Gegner? David gegen Goliath? Wer glaubt noch daran? Ich hau ihm auf die Schnauze, diesem Aggressor! Aber er ist nicht greifbar für mich, ich kann nichts weiter tun als ertragen.

Es ist still im Krankenzimmer, ich starre zur Decke. In meinen rechten Arm habe ich einen Zugang bekommen, der mir Schmerzmittel einflößt. Ich habe sie gezählt, Tropfen für Tropfen, die wievielte Infusion es ist, weiß ich nicht mehr, ist mir auch egal. Ich kann mich nicht bewegen, nicht zur Toilette gehen. Jede noch so kleine Bewegung bestraft mich mit stechendem Schmerz. Ich will hier weg, raus aus diesem Zimmer, raus aus diesem Krankenhaus. Das ist doch alles nicht wahr.

Alles Quatsch, es sind nur Trugbilder in meinem Kopf, ich träume, und morgen früh ist wieder alles gut. Hat doch jeder mal. Träume sind Schäume, egal, habe halt wieder einmal einen von diesen blöden Alpträumen. Oder? Bitte lass es ein Traum sein, bitte. Gut, ich bin älter geworden und auch nicht gesund, das weiß ich, aber muss ich denn immer so einen Scheiß träumen?

Ich war doch früher einmal ein ganz guter Marathonläufer, das waren Schmerzen, sag ich euch. Ich hatte Biss und Durchhaltevermögen. Es war geil, so richtig fit zu sein. Ich konnte mich auf meinem Körper verlassen, habe ihn gepflegt, aber ihm auch die Sporen gegeben, wenn es nötig war. „Berlin-Marathon jetzt für heute bist du meine Stadt.“ Ich werde dich laufen, du gehörst für diesen Tag mir, zumindest 42 Kilometer lang. Ich hab es genossen, ein Marathonläufer zu sein. Mein Leben war in Ordnung, keine Zeit für etwas, das mich aus der Bahn werfen könnte. Niemals habe ich daran gedacht, dass es einmal anders kommen könnte. Schmerzen gab es für mich nicht, höchstens mal, wenn ich übertrainiert war, dann haben sich meine Achillessehnen gemeldet und mir Stromschläge verpasst. Selbst gemachtes Leid, das war in Ordnung so, ich konnte damit umgehen, ein paar Tage Pause und alles war wieder gut. Diese Zeit war mein Leben. Was würde ich darum geben, sie zurückzuholen Scheißegal, einen Marathon noch einmal in Angriff nehmen, das wäre mein Traum. Ein Traum, der Wirklichkeit werden soll, bitte, bitte. Ohne Angst, ohne Schmerz, nur für mich. Noch einmal dabei sein. Noch einmal sich wochenlang vorbereiten, jeden Tag trainieren, am Start stehen, eintauchen in ein Meer von Läufern, ein Athlet sein, einmal noch. Wie geil wäre das? Ein Traum, der zur Realität werden soll, bitte, bitte, mein Körper, noch einmal wir beide - Marathon. Wir können es schaffen, wir werden es schaffen. Wir lassen es nicht zu, dass der Schmerz uns zugrunde richtet, uns auslöscht. Ich werde den Schmerz von meiner Festplatte im Kopf löschen, er hat dort nichts zu suchen. Es wird ein Lauf für mein Leben, für alles, was mich ausmacht. Ich möchte es erleben, genießen, Meter für Meter, bis ins Ziel. Diesen Albtraum von Schmerz vergesse ich mal ganz schnell, ich habe Wichtigeres zu tun, lasse mich nicht vom Schmerz besiegen. Ich will leben! Ich bin stark, stärker als er! Die Erwartung dessen, was ich mir vorgenommen habe, lässt mich all die Schmerzen vergessen, sie existieren nicht, ja nur in meinen Albträumen. Egal, auch wenn sie noch so real erscheinen, als wären sie echt. Gott sei Dank, nur ein Traum. Ein Trugbild meiner Seele?

Nein, es ist kein Trugbild, ich bin nicht mehr der, der ich mal war, hämmert es in meinem Kopf. Ich habe nicht mehr den stahlharten, durchtrainierten Körper. Ich fühle mich schwach und krank. Ich kann es nicht mehr so, wie früher, bei weitem nicht mehr. Zurück, ich will zurück! Zurück in mein altes Leben. Das kann doch alles nicht wahr sein. „Kämpfe gegen diesen Feind, der ungebeten sich bei dir eingenistet hat!“, pocht es in mir, will mir Kraft und Mut geben, und doch entfernt es sich immer weiter, verschwindet. „Bleib hier, komm zurück!“

Plötzlich wird das Zimmer von grellem Licht durchflutet. Ich werde jäh in die Realität zurückgeholt, werde wach und denke noch: Den letzten Traum werde ich leben, werde ich zur Wirklichkeit werden lassen, Marathon soll nicht nur ein Wort sein. Das scheinbar Unmögliche wahr werden lassen, zuversichtlich in die Zukunft blicken, ja zum Leben zu sagen, frei sein, frei sein von Schmerzen, das Leben kann so schön sein. Ich weiß, dass es sicherlich nicht so einfach ist, wie es wahrscheinlich auch bei jedem anderen Patienten, der von Schmerz gepeinigt wird, nicht so einfach ist, überhaupt noch positiv zu denken. Aber der Wille versetzt Berge und das stimmt auch. Geist und Körper sind eins, sie sind fester Bestandteil unseres Befindens und sicherlich ist sich aufzugeben, keine Option, den Weg zur Schmerzfreiheit zu finden. Es gibt immer eine Alternative, einen anderen Weg, um sein Ziel zu erreichen. Manchmal muss man auch Umwege gehen, um zum Ziel zu kommen. Es ist ein steiniger Weg, der viel Kraft und Energie kosten kann, aber es lohnt sich, so ausweglos die eigene Situation auch erscheinen mag. Am Horizont ist ein Licht für jeden Patienten, er muss nur die Augen öffnen und hinschauen, dann wird er es erkennen und neue Kraft schöpfen. Ich habe dieses Licht gesehen, und es gibt mir bis zum heutigen Tag die Kraft, weiterzumachen, weiterzukämpfen, weiter zu leben. Was haben wir zu verlieren...genau: nichts!

*Autor:
Rolf Schroeder*

*Kontakt:
E-Mail: RolfSchroeder57@gmx.de
Telefon: 0391 - 5599 1202
Mobil: 0157 - 3211 9013*