

Mit Schmerzen leben



Foto: imago stock & people

Gekommen, um zu bleiben: Wenn Schmerzen chronisch werden, kann eine spezielle Therapie helfen, damit umzugehen.

Ida Becker (Name von der Redaktion geändert) lebt gerade ihr zweites Leben. Es ist ein Leben mit chronischen Schmerzen. Dennoch sagt die 50-jährige Erlangerin: „Letztlich bin ich dankbar, dass alles so gekommen ist. Dadurch hatte ich den Mut, Neues zu wagen.“

Für Dr. Britta Fraunberger, Fachärztin für Neurologie und Spezielle Schmerztherapie sowie Oberärztin am Schmerzzentrum der Universitätsklinik Erlangen, ist das nicht ungewöhnlich. „Meistens ist es ein längerer Prozess im Umgang mit dem Schmerz, bei dem manches hinterfragt und verändert wird. Und wenn es nur die Sportgewohnheiten sind.“

Es war im Jahr 2016, als die Schmerzen schleichend in Ida Beckers Leben kamen. Rückenprobleme hat doch fast jeder, dachte sie, und ging zum Orthopäden. Es war der Erste von „mindestens sechs“, die sie über Monate nacheinander aufsuchte. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich war schnell als Ursache ausgemacht, über die Lösung waren sich alle einig: Tabletten und Physiotherapie. „Standardprogramm“, nennt Becker es heute.

Irgendwie durchhalten

Geholfen hat es nicht. Längst hatte sich bei Becker ein „Schmerzgedächtnis“ verfestigt. Die Erlanger Medizinerin Fraunberger erklärt: „Schmerzen werden mit den Vorerfahrungen abgeglichen, die im Gehirn abgespeichert sind. Davon wird das Schmerzempfinden mitbestimmt. Wenn etwa ein Mensch nach einem Bienenstich eine schwere Allergie entwickelt hatte und im Krankenhaus behandelt werden musste, wird er wahrscheinlich beim nächsten Stich stärkere Schmerzen empfinden. Ein Imker hingegen, der schon viele Bienenstiche erlebt und positive Erfahrungen mit Bienen gesammelt hat, wird den Schmerz geringer empfinden.“

Eines Tages wachte Becker auf, ihr linkes Bein war taub. Sie konnte vor Schmerzen nicht mehr aufrecht stehen. „Da war klar: Ich muss etwas tun“, erzählt Becker. Ein Wirbelsäulenspezialist riet dringend zur OP. „Am Freitag war ich dort, am Montag wurde ich operiert. Ich bin froh, dass es dann so schnell ging – sonst wäre die Nerven-

Chronische Schmerzen können den Alltag zur Qual machen. Nicht selten endet die Odyssee zu diversen Ärzten mit der Erkenntnis, dass nichts mehr hilft. Kann man lernen, mit Schmerzen zu leben?

VON MELANIE SCHEUERING

schädigung vielleicht irreparabel gewesen.“ Zwei Eingriffe folgten, danach die Reha. Bis die Lähmung im Bein verschwand, dauerte es noch fast fünf Monate. Die Schmerzen aber blieben.

Becker schleppte sich zur Arbeit, wollte „funktionieren“ und griff nach jedem Strohhalm: Akupunktur, Heilpraktiker, chinesische Medizin – und sehr starke Schmerzmittel. „Ich hätte alles gemacht, auch Morphium habe ich in geringen Dosen probiert. Nur für das Gefühl, schmerzfrei zu sein.“

Angst vor Abhängigkeit hatte sie nicht. „In Deutschland ist die Verordnung von Opioiden, die abhängig machen können, stark gesetzlich reglementiert, die Patienten müssen engmaschig ärztlich begleitet werden“, erklärt Fraunberger. In der Regel würden jedoch Medikamente verordnet, die gut wirksam seien und nicht abhängig machten. „Opiode sind nur bei einem kleinen Teil der Schmerzen gerechtfertigt, etwa bei Tumoren oder kurzfristig nach Operationen. Bei manchen Schmerzen sind sie gar nicht wirksam.“

So wie bei Ida Becker. Dazu kamen Nebenwirkungen: „Die Opiate beamten dich weg, du schläfst nur noch.“ Dabei wollte sie doch da sein für den Mann und die Kinder, heute 13 und 15 Jahre alt. „Es gab kein anderes Thema mehr als meine Schmerzen. Die Kinder haben mich jahrelang nur so erlebt, ich konnte vieles nicht mitmachen, weil ich einfach zu kaputt dafür war.“

Chronische Schmerzen können das Leben Betroffener und ihrer Angehörigen immens belasten. „Manche Menschen sind stark im Alltag und im Beruf eingeschränkt, entwickeln Ängste und Depressionen. Auch die Sexualität kann zum Erliegen kommen“, sagt Fraunberger. „In schweren Fällen kann der Wunsch entstehen, nicht mehr leben zu wollen.“

Um bei der Suche nach Hilfe eine kräftezehrende Odyssee zu vermeiden, rät Fraunberger, sich an einen niedergelassenen Arzt mit Zusatzausbildung „Spezielle Schmerztherapie“ zu wenden. Oder, wie Becker, an das Schmerzzentrum einer größeren Klinik, das verschiedene geeignete Therapien anbietet.

„Ziel einer so genannten multimodalen Schmerztherapie ist es, Patienten Strategien zu vermitteln, um langfristig weniger Schmerzen zu haben und mit ihrer chronischen Schmerzkrankung besser zurechtzukommen“, erklärt Fraunberger. Dabei geht es um Bewegung, Entspannung, Lebensführung, medizinische Hintergründe und Medikamente. „So wird der Patient Spezialist für seine eigene Erkrankung.“

Während der mehrwöchigen Therapie in der Tagesklinik am Erlanger Uniklinikum sagte ein Arzt Ida Becker ganz klar, dass ihre Schmerzen bleiben würden. „Das war hart“, erinnert sie sich. „Aber es hat mir geholfen, meine Einstellung zu ändern.“

Mut zur Veränderung

Ihr wurde bewusst, wie unglücklich sie jahrelang in ihrem Beruf als Bankkauffrau gewesen war, und sie fand den Mut zu kündigen. „Einige haben zu mir gesagt: Du spinnst! Aber ich hatte nichts mehr zu verlieren.“

Becker hat ein Fernstudium begonnen, will danach in der Immobilienbranche arbeiten. „Ohne die Unterstützung meines Mannes ginge das nicht“, sagt sie. „Und meine Kinder finden es inzwischen cool, dass ich studiere.“ Nach wie vor gibt es keinen Tag ohne Schmerzen. Aber sie kann damit umgehen, hat sich daheim eine Sportecke eingerichtet und blickt optimistisch nach vorn: „Ich möchte mein altes Leben nicht zurück.“