

Wieso? Weshalb? Warum? Wenn Schmerzen deine Welt auf den Kopf stellen

Tina Bongartz (Mutter einer betroffenen Jugendlichen)



Jeder von uns hat in seinem Leben schon Erfahrungen mit Schmerzen gesammelt. Und in den meisten Fällen ist der Schmerz glücklicherweise nur vorübergehend und tritt im Rahmen einer Verletzung, Entzündung oder Prellung auf. Der Schmerzauslöser basiert also auf einer inneren oder äußeren Schädigung des Körpers. Diese Art des Schmerzes nennt man „akuter Schmerz“.

Die meisten Menschen handeln bei akuten („normalen“) Schmerzen meist ohne zu überlegen richtig. So, wie sie es von ihren Eltern und Mitmenschen ihrer Kultur entsprechend gelernt haben. Fällt ein Kind hin und verletzt sich zum Beispiel am Knie, so wird seine Mutter es trösten, vielleicht in den Arm nehmen und die Wunde gegebenenfalls mit einer Salbe und einem Pflaster versorgen. Bei größeren Verletzungen wird sie den Rat eines Arztes einholen, der eventuell ein Medikament verschreibt und für die Dauer der Verletzung empfiehlt, das Kind zu schonen und als Ausgleich für seine Schmerzen ein wenig zu verwöhnen.

So wie wir den Umgang mit Schmerzen erlernen, so machen wir auch die Erfahrung, dass Schmerzen zwar unangenehm sind, gleichzeitig aber auch eine Warn – und Schutzfunktion haben und uns darauf hinweisen, dass etwas mit unserem Körper nicht stimmt, dessen Ursache wir von einem Arzt überprüfen lassen sollten oder dass wir zum Beispiel Verbrennungen davontragen, wenn wir mit unserer Hand in eine Kerzenflamme fassen und dass die von uns wahrgenommene Schmerzstärke in der Regel zu der Schmerzursache passt.

Die für uns wichtigste Erfahrung, die wir im Umgang mit akuten Schmerzen machen, ist wahrscheinlich die, dass die Schmerzen nach einer angemessenen Zeit wieder zurückgehen bzw. ganz verschwinden.

... im Gegensatz zum chronischen Schmerz.

Wenn ein Schmerz über einen längeren Zeitraum immer wieder da ist und nicht mehr in Verbindung mit einer sichtbaren oder messbaren Verletzung oder Entzündung steht, wenn es also nichts mehr gibt, wovor er warnt, wenn die wahrgenommene Schmerzstärke demzufolge nichts mehr mit der Verletzung oder Entzündung zu tun hat, wenn der oder die konsultierten Ärzte mit ihrem Latein am Ende sind, wenn je nach Einstellung und Geldbörse auch alternative Therapien ausprobiert wurden und sämtliche Untersuchungen, Medikamente und Therapien nicht den zu erwartenden und gewünschten Erfolg zeigen, wenn sich zu Angst, Wut und Hilflosigkeit bei dem Patienten noch Gedanken wie: „Hören die Schmerzen denn nie mehr auf?“, „Habe ich tatsächlich Schmerzen oder bilde ich mir das alles nur ein?“, „Warum gerade ich?“, „Verdammt, ich halte das nicht mehr aus!“, „Habe ich vielleicht eine lebensbedrohliche Erkrankung und die Ärzte finden sie nur nicht?“, dazugesellen, spätestens zu diesem Zeitpunkt beginnt der Teufelskreis.

...der Teufelskreis Schmerz.

Wenn Kinder oder Jugendliche unter ständigen Schmerzen leiden, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie vermehrt auf die Stelle ihres Körpers achten, an der es weh tut und es reicht schon die Nachfrage „Hast du gerade Schmerzen?“ aus, um das Schmerzgedächtnis und damit den Teufelskreis in Gang zu setzen. Der Schmerz nimmt einen immer größer werdenden Raum im Denken und Fühlen ein, fast wie ein neues, unberechenbares Familienmitglied diktiert der Schmerz den Ablauf des Alltags. Die Folge ist, dass es bei den Kindern und Jugendlichen vermehrt zu Schulfehlzeiten kommt und Freizeit und Familienaktivitäten vermieden werden. Alles dreht sich nur noch um den Schmerz und so wundert es nicht, dass sich Geschwisterkinder nicht selten vernachlässigt fühlen. Hinzu kommt die Hilflosigkeit, der man als Eltern ausgeliefert ist, weil man seinem leidenden Kind die Schmerzen nicht nehmen kann und die Erkenntnis, dass alle Strategien, die man bisher im Laufe seines Lebens im Umgang mit Schmerzen erfolgreich praktiziert hat, seien es nun Bettruhe, Medikamente, Kamillentee usw., nicht greifen. Im Gegenteil. Man gewinnt mit der Zeit den Eindruck, dass es dem Schmerz immer besser geht, je mehr Ärzte konsultiert werden und je mehr Aufmerksamkeit ihm zu Teil wird. In dieser Situation fragen sich manche Eltern dann, ob sie irgendetwas falsch gemacht haben, ob nicht doch psychische Faktoren die Ursache sein könnten oder ob ihr Kind etwas Belastendes erlebt hat, über das es nicht reden möchte. Je nach Schmerzgrad und Schmerzbeeinträchtigung des Kindes, hebt und senkt sich die Stimmung und die Laune der Eltern. Das Stimmungsbarometer in der Familie wird immer abhängiger vom Grad der Schmerzen, was wiederum zur Folge hat, dass viele Kinder und Jugendliche sich logischerweise für die Befindlichkeit ihrer Eltern und Geschwister mitverantwortlich fühlen, was dann schließlich vermehrt Anlass zu schwarzen Gedanken gibt.

Zu diesem Zeitpunkt wurden meist schon etliche Untersuchungen, manchmal bei den verschiedensten Spezialisten der Schulmedizin durchgeführt oder auch alternative Therapien bei Heilpraktikern ausprobiert. Manchmal wird den Patienten sogar eine Diagnose mitgeteilt, die kurz die Hoffnung aufkeimen lässt, man könne nun gezielt etwas gegen die Schmerzen tun, aber leider stellt sich meist schon nach kurzer Zeit heraus, dass das Ausmaß und das häufige Auftreten der Schmerzen nicht zur gestellten Diagnose passen und auch durch diese nicht zu erklären sind. Schlimmer noch, je mehr Ärzte und Therapeuten im Laufe der Zeit aufgesucht werden, also, je nachdem, wen die Eltern und die Kinder mit ihrem Problem ansprechen, desto unterschiedlicher sind meist die Diagnosen und Therapieempfehlungen.

Nun lässt es sich nicht vermeiden, dass auch das soziale Umfeld der Familie, sprich Verwandte, Freunde, Nachbarn, Bekannte, Lehrer usw. mitbekommen, dass „etwas nicht stimmt“, sich ihre eigene Meinung über die Ursache der Schmerzen bilden und diese meist ungefragt den Kindern oder Eltern mitteilen. Die selbst völlig ratlosen Eltern werden nun zusätzlich oft noch mit Fragen und Aussagen konfrontiert, wie: „Aber irgendwo müssen die Schmerzen doch herkommen!“, „Wenn die Ärzte nichts körperliches finden, ist es bestimmt nur psychosomatisch“. Die Liste ließe sich endlos fortführen und hat den Nebeneffekt, dass die Verunsicherung der Eltern und Kinder nochmals gesteigert wird. Natürlich tut es uns auch gut, wenn sich Menschen aus unserem Umfeld Sorgen und Gedanken um unser Kind machen und sicherlich ist ihnen gar nicht bewusst, welche zusätzliche Belastung solche Äußerungen sind. Neben den nicht zu beantwortenden und für die Kinder und Eltern

quälenden Fragen müssen sich viele Betroffene meist auch noch wahrscheinlich gutgemeinte („wir wollen doch nur helfen“), aber leider völlig deplatzierte und wenig hilfreiche Ratschläge, wie: „Das Kind muss bestimmt nur mehr trinken!“, „Das Kind will doch nur nicht zur Schule gehen!“, „Ich habe da mal im Internet recherchiert, vielleicht steht das Bett auf einer Wasserader...“ oder der „Klassiker für Mütter“: „Vielleicht solltest du erst mal nicht mehr arbeiten gehen und dich ganz um dein Kind kümmern!“, anhören. Allerspätestens jetzt sinkt die Stimmung in der Familie auf den Nullpunkt und die Frage bleibt, was können wir noch tun?

Chronischer Schmerz ist eine Herausforderung! Und das nicht nur für die Betroffenen und deren Eltern, sondern auch für viele Ärzte, da diese in der Regel vor allem in der Behandlung akuter Schmerzen ausgebildet sind. Hinzu kommt, dass die Behandlung und Therapie von chronischen Schmerzen sehr komplex ist. Trotz und obwohl Sie vielleicht die Hoffnung auf eine Besserung der Situation schon aufgegeben haben und Sie ihrem Kind weitere Behandlungsmisserfolge ersparen möchten, versuchen Sie dennoch einen Kinderarzt zu finden, der die Schmerzen und Nöte Ihres Kindes ernst nimmt, ohne darauf mit Pauschalratschlägen zu reagieren, oder noch schlimmer, an der Glaubwürdigkeit und Stärke der Schmerzen Ihres Kindes zu zweifeln und der Ihnen dabei hilft, eine auf chronischen Schmerz spezialisierte Klinik zu finden, um Ihr Kind dann dorthin zu überweisen.

Aufgrund des bis zu diesem Zeitpunkt meist langen und für alle Familienmitglieder beschwerlichen Weges durch den Ärzte- und Therapiedschungel werden Sie - und vor allem Ihr Kind - zu Beginn des Klinikaufenthaltes wahrscheinlich jedem Arzt, Therapeuten usw. kritisch gegenüberstehen und vieles in Frage stellen, sei es zum Beispiel als Schutzmechanismus (denn Sie haben ja schon einige negative Erfahrungen gemacht) oder weil Ihnen der ein oder andere Therapieversuch fremd erscheint und allem dem widerspricht, was Sie bisher im Umgang mit Erkrankungen praktiziert haben. Seien Sie versichert, dass Sie sich in bester Gesellschaft befinden, denn den meisten Kindern und Eltern geht es so. Sicherlich wird man Ihnen und Ihrem Kind in der Klinik die Unterschiede zwischen „akutem Schmerz“ und „chronischem Schmerz“ erklären. Die daraus resultierenden Veränderungsvorschläge im täglichen Verhalten im Umgang mit Schmerzen und die Bewältigung der Krankheit stellen für alle Beteiligten eine zusätzliche Herausforderung dar. Denn auch wenn Sie nun eine gesicherte Diagnose haben und dem Ganzen nicht mehr gar so hilflos gegenüberstehen, die Erkrankung selbst würden Ihr Kind und Sie lieber heute als morgen „zum Teufel jagen“. Es gibt nichts schön zu reden. Der nun vor Ihrem Kind und Ihnen liegende Weg, wird mit aller Wahrscheinlichkeit nicht leicht, aber (und dies ist ein „großes“ aber) es gibt einen Weg aus dem Teufelskreis Schmerz und viele „helfende Hände“, seien es nun Ärzte, Psychotherapeuten, Schmerztherapeuten, Kunsttherapeuten, Entspannungstherapeuten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur usw. und viele Therapiemethoden, wie zum Beispiel: Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS), Kälte – oder Wärmeanwendungen, Muskelentspannung usw., werden Sie auf diesem Weg begleiten.

Aber auch Sie als Eltern, Verwandte, Freunde, Lehrer usw. und nicht zuletzt der Patient selbst, können aktiv dazu beitragen, dass sich die Lebensqualität nach und nach wieder normalisiert. Sicherlich erfordert das Umdenken und besonders das Umsetzen der empfohlenen „neuen“ Verhaltensweisen im Umgang mit einer chronischen Schmerzerkrankung viel Geduld und eine gehörige Portion an Durchhaltevermögen, da eine Besserung der Schmerzen meist nur langsam erfolgt

und es auch immer wieder zu Rückschritten kommen kann. Auch ist es für niemanden leicht, alte Gewohnheiten und Verhaltensweisen abzulegen. Für ihr Kind ist es nicht wichtig, dass Sie zum „Musterschüler“ werden, indem Sie alle Empfehlungen im Umgang mit der Erkrankung ihres Kindes 100 prozentig erfüllen, sondern dass es versteht und fühlt, dass Sie sich anders verhalten als bisher, weil sich einige Ihrer bisherigen Verhaltensweisen ungünstig auf seine Schmerzen auswirken. Hinzu kommt, dass nicht nur das Verhalten des Betroffenen und dessen Familie, sondern auch das Verhalten der Umwelt Einfluss auf die Beschwerden nimmt und diese sich somit verbessern, beziehungsweise verschlechtern können. Leider gibt es kein Patentrezept im Umgang mit chronischen Schmerzen, aber es gibt einige Tipps und Regeln, die sich positiv auf die Schmerzbewältigung auswirken.

Die erste und wichtigste lautet: Raus aus dem Bett! Es gibt keinen Grund, um mit chronischen Schmerzen im Bett zu liegen und Trübsal zu blasen. Denn nur wenn man es schafft, seinen inneren „Schweinehund“ zu überwinden und trotz der Schmerzen wieder all das tut, was man tun möchte oder auch tun muss, hat man eine Chance über den Schmerz zu siegen. Natürlich kostet es viel Überwindung, trotz der Schmerzen den vermeintlich „sicheren Hafen“, also das Bett, zu verlassen, aber während man im Bett liegend sich höchstwahrscheinlich auf seine Schmerzen konzentriert und grübelt, wieso, weshalb, warum die Situation gerade so ist wie sie ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, durch Ablenkung die Schmerzen für Augenblicke, oder sogar für einen längeren Zeitraum, zu vergessen, wenn man sich, zum Beispiel, wieder mit Freunden trifft oder zur Schule geht.

Da weder Ihr Kind noch Sie auf einer einsamen Insel leben werden, ist es wichtig, möglichst viele Menschen aus dem direkten Umfeld des Kindes über die Erkrankung, besonders aber über die veränderten Verhaltensregeln, zu informieren. Denn wenn sich Ihr Kind bemüht, trotz der Schmerzen wieder zur Schule zu gehen und gleichzeitig „Ach du armes Kind, wie können deine Eltern dich mit Schmerzen zur Schule schicken, du gehörst ins Bett!“ zu hören bekommt, wenn also das Umfeld Ihren Umgang mit der Erkrankung für unsinnig oder gar schädlich hält und dies auch gegenüber Ihrem Kind äußert, ist das mehr als kontraproduktiv. Auch ist es wichtig, dass die Schmerzen nicht mehr thematisiert werden. Wie soll Ihr Kind die Schmerzen vergessen, wenn es ständig von allen Seiten gefragt wird: „Wie geht es dir, hast du gerade Schmerzen?“. Versuchen Sie verständlich zu machen, dass es einen Zusammenhang gibt, zwischen der sicherlich gutgemeinten Nachfrage und der Aufrechterhaltung des Schmerzes, denn erstens muss man sich auf den Schmerz konzentrieren um die Frage beantworten zu können und zweitens, selbst wenn Ihr Kind seine Schmerzen gerade vergessen hat, wird es nun wieder daran erinnert.

Da Ihr Kind etliche Stunden des Tages in der Schule verbringt, ist es hilfreich, wenn Sie den Direktor und das Lehrpersonal in einem persönlichen Gespräch über die Schmerzerkrankung Ihres Kindes informieren und dadurch als Mitstreiter gewinnen können. Sicherlich wird Ihr Kind sich wegen seiner Schmerzen während der Unterrichtsstunden nicht immer so konzentrieren können, wie es die Lehrer üblicherweise erwarten. Besprechen Sie auch die Möglichkeit, dass Ihr Kind den Klassenraum für einige Minuten verlassen darf, falls es wegen seiner Schmerzen einmal eine Auszeit benötigt, aber auch, dass es in der Regel nicht mehr wegen seiner Schmerzerkrankung nach Hause geschickt werden soll.

Außergewöhnliche Leistungen sollten doch belohnt werden? Wer sich einmal trotz starker Schmerzen zur Arbeit geschleppt hat, der hat eine ungefähre Ahnung davon, was ein Kind mit chronischen Schmerzen täglich leistet und welchen physischen und psychischen Berg es immer wieder aufs Neue zu überwinden hat, denn erstens tut es weh und zweitens hebt das Ganze nicht gerade die Laune. Manche Kinder motiviert es zusätzlich, wenn man ihre Bemühungen durch eine kleine Belohnung am Abend (sei es ein zusätzliches Stück Schokolade, ein Geldstück, dass sie in ein Sparschwein einwerfen dürfen, das Sammeln von Gutscheinen für einen besonderen Ausflug o.Ä.) noch einmal hervorhebt und ihnen gleichzeitig dadurch bewusst macht, dass sie an diesem Tag als „Sieger aus dem Kampf“ gegen die Schmerzen hervorgegangen sind.

Ihrem Kind wird Aufgrund seiner Erkrankung viel abverlangt. Es soll trotz der Schmerzen zur Schule gehen, sich wieder mit Freunden treffen, also nach Möglichkeit wieder ein ganz „normales“ Leben führen. Es wird aber auf Grund seiner Schmerzen und den sicherlich verordneten Therapien täglich aufs Neue daran erinnert, dass sein Leben im Moment alles andere, als „normal“ ist. Zudem erfordern die Bewältigung der Krankheit und des Alltags viel Kraft, Mut, Geduld und Durchhaltevermögen. Um all das meistern zu können, muss Ihr Kind, zum Beispiel in der Schule oder auch im Umgang mit Freunden, ein Stück weit „funktionieren“. Damit ihm dies gelingen kann, braucht es jede erdenkliche Unterstützung und einen geschützten Raum in der Familie, wo man ihm zuhört und seine Ängste und Sorgen ernst nimmt, wo es Lob und Anerkennung erfährt, wo es wütend oder traurig sein darf und wo es weinen oder lachen kann.

