

ZWEIKLASSENGESELLSCHAFT

Wie oft ist häufig, wie intensiv ist heftig und wie viel ist zuviel?

Schmerzen lassen sich nicht messen. Sie werden mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit von jedem Individuum anders wahrgenommen. Die Jahre in der Selbsthilfegruppe haben mir aufgezeigt, dass jeder Betroffene seinen eigenen Cluster hat, welcher sich im Laufe der Zeit zusätzlich noch wandeln kann. Neben den vielen kleinen Unterschieden, welche sich zudem nicht auf exakten Skalen erfassen lassen, gibt es den einen großen Unterschied.

Schon mal in Ohnmacht gefallen?

Alle Schmerzpatienten, egal ob Kopf-, Rücken-, Rheuma- oder Krebschmerzen, werden gebeten, ihre Schmerzstärke auf einer Skala von 0 bis 10 einzuschätzen. Wobei 0 immer kein Schmerz bedeutet und 10 mit dem stärksten vorstellbaren Schmerz gleichgesetzt wird. Darüber, was kein Schmerz bedeutet, dürfte noch eine gewisse Einigkeit herrschen. Aus eigenen Beobachtungen weiss ich, dass es sich mit dem oberen Ende der Skala deutlich anders verhält. Woher soll man auch wissen, was der stärkste vorstellbare Schmerz ist, ohne ihn erlebt zu haben.

Meine persönliche Skala schlüsselt sich wie folgt auf:

- 0 kein Schmerz
- 1 eher ein Unwohlsein als ein Schmerz
- 2 leichte, aber deutliche Schmerzen
- 3 Schmerzen
- 4 Schmerzen, die keine Konzentration auf etwas anderes mehr erlauben
- 5 Schmerzen, mit denen man notfalls noch gesellschaftsfähig ist
- 6 ab hier wird es wirklich unangenehm
- 7 Der Schmerz beginnt, jede andere Wahrnehmung zu eliminieren. Du merkst nicht mehr, ob es kalt oder warm ist, auch wenn es viel zu kalt ist
- 8 Verlust der Feinmotorik
Du kannst dir die Schuhe nicht mehr zubinden
- 9 Du bist nicht mehr ansprechbar, du registrierst auch keine Berührungen mehr
- 10 Raserei, Selbstverletzung, Ohnmacht

Diese Stufen der Skala habe ich nicht erfunden. Ich habe sie am eigenen Leib erlebt. Jede einzelne davon und vieles mehr. Das Erleben der letzten Stufe, vor Schmerzen in Ohnmacht zu fallen, teilt von Clusterkopfschmerz Betroffene deutlich in zwei Lager. Es macht einen Unterschied in der Wahrnehmung des Betroffenen, ob man schon mal mitten in der Nacht auf den kalten Küchenfliesen wieder wach geworden ist oder eben nicht. Dieses Erlebnis hat meine Einstellung dauerhaft geprägt.

Früher habe ich geglaubt, dass es „irgendwie gehen muss“. Malochen, bis die Schwarte kracht. Zähne zusammenbeißen. Ich habe doch nichts. Es tut nur weh. Dann kam sie irgendwann – die Bekanntschaft mit dem kalten Küchenboden. Ich hatte keine Ahnung, wie ich dort hingekommen war, und auch keine, wie lange ich dort gelegen hatte. Draußen war es noch dunkel und es war kalt. Meine Augen öffneten sich wieder und ich fand mich unterkühlt auf dem Fußboden wieder. Ich war froh, dass mein Kopf nicht mehr schmerzte. Ich war auch froh, dass ich alleine war und mich niemand so gesehen hat. Und ich hatte Angst, weil ich alleine war und niemand mir hätte helfen können.

Das Stichwort lautet: „Selbstverantwortung“. Wir sollten verantwortungsvoll mit uns selbst umgehen. Wir tun es aber oftmals nicht: „Stell dich nicht so an! Wird schon gehen!“ Inzwischen stelle ich mich an und achte auf meine Belastungsgrenze, denn mein Körper hat mir unmissverständlich mitgeteilt, dass es manchmal doch nicht geht.

Die im ersten Augenblick erschreckende Erfahrung der Bewusstlosigkeit hilft dauerhaft dabei, die Bremse zu finden und auch zu treten.

„Irgendwie geht es immer weiter“, sagt der Volksmund. Wer jedoch schon einmal vor Schmerzen in Ohnmacht gefallen ist, hat erfahren, dass es manchmal eben doch nicht weitergeht. Da ist einfach Ende, Schluss, Klappe zu, Affe tot!

Die deutsche Band *Wolfsheim* drückte sich 2003 in ihrem Titel „Kein Zurück“ wie folgt aus:

Die Welt ist bunt und schön,
Bis du irgendwann begreifst,
Dass nicht jeder Abschied heißt,
Es gibt auch ein Wiedersehen.

Auch wenn die Zeilen von Peter Heppner, dem Texter des Songs, sich sicherlich auf etwas ganz anderes beziehen, finde ich sie ungemein passend.