Zwischendurch

Liebe Leser:innen!

Die vorliegende Ausgabe liegt mir besonders am Herzen. Schmerz erleben wir alle immer wieder. Er ist unvermeidlich mit dem Leben verwoben. Obwohl er vorwiegend als negativ empfunden wird, hat er auch eine wichtige Warn- und Informierfunktion, die nicht unterschätzt werden darf. Außerdem ist er auch sehr individuell und persönlich. Man kann eine hohe oder niedrige Schmerztoleranz haben. Dabei geht es auch viel um die Interpretation von Schmerz, was ja bereits in den Bereich der Psychologie gehört. Leider leben viele Menschen mit chronischem Schmerz, der sie im täglichen Leben begleitet. Auch hier kann die Psychologie viel zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen beitragen.

Selbst habe ich die beträchtliche Subjektivität von Schmerz erlebt, als ich mich mit Hypnose auf die Geburt meiner Tochter vorbereitet habe. Ich wurde diesbezüglich gecoacht und daran erinnert, dass Worte Macht haben und dass diese Schmerzen erträglicher oder intensiver machen können. Tatsächlich wurde dann gegen die allgemeinen Empfehlungen in einem von mir eigens dafür erworbenen Hypnobirthing-MP3 zur Begleitung des Geburtsvorganges das Wort „Schmerz" statt Empfindungen oder Erleben verwendet. Selbst gerade inmitten einer Geburtswehe, merkte ich, wie meine Kraft plötzlich bei dem Wort Schmerz stark absank. Die Erinnerung daran macht mir wieder bewusst, dass einerseits nicht alles, was am Markt ist, auch wissenschaftlich und professionell erstellt wurde und dass andererseits die eigenen Erfahrungen am meisten beeindrucken und überzeugen. Seit dieser Erfahrung ist mir besonders bewusst, dass wir Psycholog:innen sehr viel Positives auf dem Gebiet Schmerzerleben beitragen können. Dazu kommt noch gerade beim Gebähr-„Schmerz", dass er die Ausnahme ist von der Warnfunktion des Körpers. Er informiert nicht darüber, dass etwas bricht oder nicht funktioniert, sondern die als Schmerz wahrgenommenen Kontraktionen sind dazu nötig, um die Geburt erfolgreich voranzubringen. Diese Einsicht allein separiert das Erleben während des Gebährens vom Erleben von Schmerz und macht die Geburtskontraktionen um vieles erträglicher.

Ein weiterer Aspekt hinsichtlich Schmerz ist, dass er ein Phänomen darstellt, das so gar nicht in das Glanz- und Täuschzeitalter der Sozialen Medien passt. Schmerz zu haben und ertragen zu müssen, ist einfach nicht cool. Heilung braucht Zeit und steht damit der Schnelllebigkeit im Weg. Schmerz ist das Gegenteil von Perfektion und Höchstleistungen, steht im Kontrast zu Schönheitsidealen, perfekten Lebensentwürfen und vorgespielter Unverwundbarkeit. Vor allem aber ist er der Feind eines völlig selbstbestimmten und individualisierten Lebens, somit also nochmal ein ungebetener Gast im aktuellen Streben nach Maximierung aller individuellen Sehnsüchte.

Wie gesagt, die Psychologie hat viel zu tun mit und rund um Schmerz. Ich wünsche Ihnen im Namen des Redaktionsteams eine gute Lektüre.

Sabine Edlinger-Starr

Winterausgabe 2025

Berufsrelevantes