

„Schmerz- was tun?“

Br. Thomas Hessler, OSB



15. April 2023, PMU Salzburg

Heilkunst ist ein Teil guter Lebenskunst. Klöster sind Orte guter Lebenskunst und Heilkunst. Ich bin Mönch und lebe in einem neugegründeten Kloster, dem Europakloster in St. Gilgen am Wolfgangsee.

Wir haben ein Zentrum für „Europäische Klosterheilkunde“ gegründet. Zu diesem Zentrum gehört auch ein Ambulatorium für Massage, Physio- und Psychotherapie, das sogenannte Hildegardzentrum.

So wie Hildegard v. Bingen in ihrer Zeit vor fast 1000 Jahren in ihren Klöstern am Rhein (Bingen und Eibingen) einen benediktinischen Ort der Lebens- und Heilkunst geschaffen hat, so haben wir Benediktiner in Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten*innen und Gesundheitsmanagern einen Ort der Begleitung und Behandlung für Menschen eingerichtet, die unter Schmerzen leiden – körperlichen und seelischen Schmerzen. Das Ambulatorium ist kassenrechtlich anerkannt und eine Gesundheitseinrichtung im Salzkammergut, die sich jeder und jede leisten kann. Dieser gesellschaftliche und sozial-ökonomische Ansatz war und ist uns sehr wichtig.

Ich möchte aus der Praxis heraus Zugänge zum Verständnis und Umgang mit Schmerzen aufzeigen. Als Mönch stehe ich ständig in der Praxis. Ich bin Magister in kath. Theologie mit Forschungsschwerpunkten im Grenzbereich von Seelsorge und Psychotherapie, habe eine heilpraktische Ausbildung in Wiesbaden genossen und bin Künstler. Wir gestalten mit unseren Kunstwerkstätten kirchliche und öffentliche Räume. Ich habe die Gesamtleitung des Europaklosters vor knapp 2 Jahren übertragen bekommen.

Vorweg noch eine grundlegende Bemerkung: **In allen Religionen, spirituellen Bewegungen und Kulturen ist es das Gebot der Stunde, Schmerzen zu lindern.** Jeden Schmerz – ob körperlich oder seelisch. Die Erzählung im Umgang mit Leid und Schmerzen für uns Christen und Christinnen ist die Erzählung vom „Barmherzigen Samariter“ im Lukasevangelium. Deswegen waren und sind Klöster – nicht nur christliche – Orte der Heilung. Mir geht es hier vor allem um eine ganzheitliche Sicht der Schmerzerfahrung. Diese Sicht ist anthropologisch und nicht konfessionell, religiös oder weltanschaulich einengend. Sie will vielmehr zu einem grundlegenden Verständnis von Schmerzerfahrung und dem Umgang mit dem Schmerz beitragen.

Zum Einstieg das Gedicht „**Bitte**“ von **Hilde Domin**

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.
Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.
Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.
Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen
Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.

Mit andern Worten: wir sind eingeladen uns „jenseits der Tränengrenze“ auf den Weg zu machen, wenn es um ein tieferes Verständnis von Schmerzen geht, das aus der religiösen und spirituellen Praxis kommt, egal ob Sie Christen*innen, Hindus, Muslime, Buddhisten*innen oder Juden sind (um nur die 5 größten Weltreligionen, die sich in ganz unterschiedlichen Kulturen ausgeprägt haben, zu nennen).

Schmerzerfahrung ist Grenzerfahrung

Wenn wir uns den Schmerzen zuwenden, müssen wir uns die Grenzen des Lebens stellen. Es gibt fünf Phasen im Umgang mit Grenzen und Schmerzen.

1. Wir kommen an Grenzen, die oft schmerzvolle Erfahrungen sind. Diese Realität ist aber nicht das Endstadium von Leben und unserer Lebendigkeit. In uns tragen wir eine Ahnung von einem Leben da-

nach, jenseits der Schmerzgrenze, jenseits der Tränengrenze. Diese Ahnung ist in uns grundgelegt und drückt sich im Wunsch und der Bitte nach Schmerzlinderung und ein Leben ohne Schmerzen aus. Diese Ahnung ist etwas sehr Kraftvolles – spirituell gesprochen etwas Göttliches und Seingewolltes.

2. Grenzerfahrungen/Schmerzerfahrung bringen uns auf eine andere Ebene des bewussten Lebens.

Es ist oft „wie ein zugrunde gehen“ – ein Ankommen auf dem Grund, der trägt. Es ist eine Bewegung in „vertikaler Richtung“, die wir unermüdlich einüben in allen spirituellen Traditionen dieser Welt. Wir machen die Erfahrung: STOP – LOOK – GO. Diesen STOP erleben wir, wie in einer Schleuse, in der es ziemlich stark auch nach unten gehen kann. Schmerzen bringen mich vor allem in Kontakt mit mir selbst.

3. Grenzen – und Schmerzen überwinden wir vor allem, indem wir Ballast abwerfen.

Schmerzen sind oft ein Hinweis auf das Zuviel. Zuviel an Belastung, die sich körperlich und oder seelisch ausdrücken und die wir dann im Schmerz spüren. LOOK – gut hinschauen, hineinspüren in mein belastetes Leben – wo es ein Zuwenig an Bewegung, ein Zuviel an Essen, ein Zuwenig an guten Gesprächen, ein Zuviel an Stressfaktoren u.v.m. gibt.

Eine Form heilsamster Schmerztherapie ist das Fasten, welches es in allen religiösen Traditionen gibt. Entlastung zu erfahren. Seelischen und körperlichen Ballast abwerfen, um über Grenzen der Entfremdung und Fremdbestimmung zu sich selbst zu kommen. Nicht nur sich selbst spüren, wenn es weh tut, sondern selbst-bewusst in jedem Augenblick leben.

4. Jenseits der Schmerzgrenzen

Es geht weiter. Ich komme weiter. Ich lebe aus einer Weite der SELBST-Erkenntnis heraus. Dieser 3. Schritt im STOP – LOOK – GO, die Bewegung ist ein Schlüssel für ein befreites Leben. Nicht nur körperlich gut in Bewegung zu sein, sondern seelisch/geistig. Deswegen gibt es in allen religiös-kulturellen Traditionen die Gehmeditation, nicht nur im Zen-Do, sondern jeder Pilgerweg, ob es der nach

Mekka oder Santiago ist, ob es die Yogaübungen am Morgen sind oder das bewusste Gehen – Wandeln im Kreuzgang eines Klosters. Es ist vor allem das Geistige-am-Weg bleiben.

Die LECTIO, das Studium, ein Gesundheitskongress bringt uns weiter – auch wie wir ganzheitsmedizinisch mit Schmerzen umgehen können.

5. Grenzen hinter sich lassen und beginnen befreiter zu leben.

Das Gedicht von Hilde Domin, „Bitte“, jenseits der Tränengrenze endet mit:

„immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst/SELBST
entlassen werden“.

Dieses „zu sich selbst“ kann Frau/Mann auch Groß schreiben: SELBST.

Dieses SELBST wird in den unterschiedlichen Religionen und Kulturen unterschiedlich benannt. Allen ist aber gemeinsam, dass es sich um etwas Zentrales für ein gutes Leben handelt.

Ob wir Christ*innen dazu CHRISTUS selbst sagen, die Buddhisten*innen „Buddha-Natur“ oder sogar

im Zen „Nichts/Leere“, ob es im Hinduismus „Atman“ oder im Islam „Allah“, Im Judentum „Jahwe“ oder ganz einfach Sein genannt wird. Wesentlich ist für jeden/jede von uns, dass, wenn es um Lebenskunst und Heilkunst geht, wir mit einer Dimension in Berührung kommen, die wir erfahren können, wenn wir uns als lebendig erleben.

Durch Gebet, Meditation, Kunst, Sport, Kreativität – in all diesen Vollzügen komme ich zu mir SELBER. Dieses SELBST erfahre ich im anderen/in der anderen, weil dieses „Göttliche Prinzip“ in ALLEM ist. So schließt sich der Kreis in jener Geschichte des „Barmherzigen Samariters“, der Hand anlegt, hilft und dem schmerzenden Verletzten dorthin bringt, wo er Heilung erfährt – zur Herberge, zum Hospiz – so wurden auch die ersten Spitäler in den mittelalterlichen Klöstern auf unserem Kontinent genannt. Er/Sie hilft, weil er sich anrühren lässt, Zeit hat sich zuzuwenden und weil es professionelle Hilfe gibt – dort in jeder Praxis, wo sie leben und von der sie leben, auch ihrer ganz persönlichen spirituellen Praxis.

Da werden Schmerzen gelindert, da ereignet sich Heilung. ⊕