

# „Multiplikator der stillen Stimmen“

Der Wiesbadener Facharzt Uwe Kern hat lyrische Texte für Menschen geschrieben, die unter Schmerzen in Körper und Seele leiden

Von Caroline Münch

**WIESBADEN.** „Aufsteigende Hitze schwillt in meinem Bauch, das Herz in Flammen. Jeden Tag erkämpfen, jedes Ich, jedes Heute, jeden Augenblick.“ Das ist ein Ausschnitt aus dem kürzlich erschienenen Buch „Heimweh nach Glück“ von Kai-Uwe Kern aus Wiesbaden, der beschreibt, wie sich Menschen mit chronischen Schmerzen fühlen. Der 67-Jährige hatte eigentlich nicht das Ziel, ein Buch darüber zu schreiben. Es ist dann aber einfach entstanden aus seinen eigenen Schmerzerfahrungen durch Bandscheibenvorfälle und im Laufe der 25 Jahre, in denen er als Schmerztherapeut Patienten begleitete. Bevor er damit begonnen hat, war er in Koblenz lange Oberarzt in der Anästhesie.

Die meisten Patienten wollen die Ursache für ihren Schmerz finden. Vielleicht könne dieser Arzt ja endlich den Schmerz ausschalten, beschreibt Kern die Wünsche seiner Klienten. Manchmal kann man körperliche Schmerzen auch behan-

deln, oft hängen körperliche Schmerzen aber sehr eng mit seelischen Schmerzen zusammen, wie Kern aus seiner Praxiserfahrung weiß. Die Menschen haben einen Wasserrohrbruch oder finanzielle Sorgen und plötzlich steigen die Schmerzen wieder. Es folge eine Odyssee von einem Arzt zum nächsten.

Menschen mit solchen chronischen Schmerzen fühlen sich laut Kern oft hilflos und enttäuscht, das schlägt dann später in Panik und Wut um, bis sie in die Trauer gelangen. Diese schwierige, emotionale Reise sollen verschiedene Gedichte in Kerns Buch begleiten, die ab der Hälfte des Buches in Selbstreflexion, Halt, Achtsamkeit und Veränderung münden. Er möchte damit „ein Multiplikator der stummen Stimmen“ sein. Ein bisschen so, wie es der Schmerzmediziner auch in den Patientengesprächen macht: „Es gibt Krankheiten, die sind beim nasskalten Wetter viel schmerzhafter als im Sommer. Die gleiche Krankheit, der gleiche Mensch, der gleiche Körper. Das zu akzeptieren und auch zu coachen, ist die Aufgabe eines Schmerztherapeuten.“ Nach dem Motto: Der Schmerz wird vielleicht bleiben, aber wir versuchen, ihn möglichst klein zu halten.

## Was man gegen Schmerzen tun kann

Die Akzeptanz ist das Eine, es geht aber auch darum, den Fokus vom Schmerz wegzuleiten. „Schmerz wird immer als körperliche Wahrnehmung verstanden. Das ist es nicht. Schmerz ist ein Erlebnis, das rauskommt, wenn ich nicht abgelenkt bin.“ Es gebe keine Schmerzzrinde im Gehirn, die

den Schmerz registriert, wie etwa beim Sehen. Wenn man etwas sieht, kommt Licht in die Augen und wird über die Sehnerven zur Sehrinde weitergeleitet. Um in dem Sinne die geistige Wahrnehmung vom Schmerz abzubringen, wendet Kern verschiedene Techniken an. Das weiß Kern auch, weil er als Wissenschaftler und habilitierter Hochschullehrer an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz lehrt.

Je nach Schmerzart sei körperliche Betätigung fast immer gut. Ausdauersport erhöhe beispielsweise die eigene Schmerzschwelle, und Progressive Muskelentspannung

könne durch das kurze Anspannen und wieder Entspannen der Muskeln, Schmerzen lösen. Und: „Man kann selbst ein Stück weit Schmerz reduzieren, wenn man sich mental eine gewisse Einstellung aneignet oder sich auch helfen lässt, diese zu bekommen.“ Kern hat viele Patienten, die deswegen eine ambulante Psychotherapie machen, etwa bei ausgebildeten Schmerzpsychologen. Bei einem Patienten ist eine riesige Narbe nach einem Unfall zurückgeblieben, da sind zwei Nerven eingemauert in der Narbe: „Das werden wir nicht ändern können, aber den Umgang damit“, erklärt Kern

die Bedeutung von Therapie bei chronischen Schmerzen.

„Diese Resilienz, einem vorhandenen Schmerz entgegenzutreten, ist in den letzten Jahrzehnten zurückgegangen“, sagt Kern. Im Kontrast zur Nachkriegsgesellschaft, die alles weggesteckt und auch schöngeredet habe, lebten wir jetzt in einer Gesellschaft, die Empfindlichkeit überhöhe und insofern auch Schmerzwahrnehmung zu stark zulasse. „Das hängt ein bisschen damit zusammen, dass wir so viele Kommunikationskanäle haben. Wenn Sie früher niemandem erzählen konnten, was sie fühlen, dann haben Sie sich damit

eben arrangiert“, führt der Facharzt weiter aus. Die Mitteilung mache Schmerzen nicht immer besser, sondern lenke die Aufmerksamkeit gezielt auf den Schmerz. Kern als Schmerzmediziner möchte Schmerzen nicht kleinreden, er begleitet Patienten oft bis zu drei, manchmal auch zehn Jahre lang damit, gerade wenn sie niemanden haben, mit dem sie darüber sprechen können. Doch der Schmerztherapeut arbeitet genau entgegengesetzt: „Wir wissen, dass der Patient weniger Leiden hätte, wenn wir es schafften, ihn von diesem Fokus wegzubringen, ihn nicht dahin zu schubsen.“



Kai-Uwe Kern ist Schmerztherapeut am Wiesbadener Schmerzzentrum. Sein neues Buch zeigt, warum Lyrik und Selbstreflexion helfen können, Schmerzen besser anzunehmen.

Foto: Ksenia Daneli

