

## **Schluss mit der Leichenbittermiene**

Sie haben Schmerzen - 24 Stunden lang  
Evangelisches Frankfurt, September 2002

---

## **Schluss mit der Leichenbittermiene**

Sie haben Schmerzen - 24 Stunden lang

Evangelisches Frankfurt, September 2002

*Von Georg Magirius*

„Ich hoffe, ihr seid gesund und munter!“ Fröhlich begrüßt Ursula Bertuch die Mitglieder der von ihr ins Leben gerufenen Schmerzselbsthilfegruppe Zeilsheim. Die Eröffnung ist keine Formel. Die gekommen sind, haben Schmerzen. Nicht manchmal, sondern 24 Stunden lang. Mal mehr, mal weniger. „Fragt mich jemand ‚Wie geht’s?‘, antworte ich grundsätzlich ‚gut‘“, sagt Ortrud. Mit einer anderen Antwort seien die meisten Menschen ohnehin überfordert.

In der Schmerzgruppe sind differenzierte Antworten erlaubt, die Erfahrungen gleichen sich. Man duzt sich, obwohl sich die Gruppe erst seit Januar trifft, und zwar monatlich im Gemeinderaum der Zeilsheimer Heimatkirche, die zur Kirchengemeinde Friedenau-Taunusblick gehört. Zwischendurch rutscht immer noch das „Sie“ heraus: man respektiert sich auch. Kopfschütteln ernten sie woanders schon genug: „Du siehst so gut aus! Bist so lebendig. Das kann ich mir nicht vorstellen.“ Auch Ärzte unterschätzen den Schmerz häufig. Ausbildung in Schmerztherapie? Bislang in aller Regel Fehlanzeige, klagen die Versammelten. Die Namen der Mediziner, die schlicht und einfach menschlich reagieren, werden am Tisch wie Joker gehandelt.

„Neue Ideen, wie wir die Gruppe nennen wollen?“ Maria holt eine Karte hervor, auf der Vorschläge gesammelt sind: „Herz gegen Schmerz. Die Unverdrießlichen. Schmerz, lass nach.“ Doch auch der Vorschlag „Ginkgo“ zündet nicht, selbst wenn auf ihn die gemachte Vorgabe zutrifft: „Wir wollen etwas ohne Schmerz im Namen.“ Irgendwann ist nämlich Schluss. „Wir können nicht immer mit Leichenbittermiene herumlaufen“, sagt Maria.

„Lecker!“ ist plötzlich zu hören. „Sind die wirklich selbst gebacken?“ Muffins, in denen saftige Kirschen stecken, stehen auf dem Tisch. Ihre Zahl verringert sich rapide. Und dann lassen sie die Arme fließen. Wilhelm leitet mit ruhiger Stimme an: „Der Hand nachschauen, Hände wenden, zusammenführen. Ohne Muskeln, ganz locker.“ Für manche fühlt sich die Muskulatur nach der Bewegungsphase trotzdem nicht ganz locker an. Niemand klagt. Dass sich Entspannung nicht herbeibefehlen lässt, ist All-

## **Schluss mit der Leichenbittermiene**

Sie haben Schmerzen - 24 Stunden lang  
Evangelisches Frankfurt, September 2002

---

tag. Auch Wilhelm selbst hat nicht die Kraft, Etappe zwei der angekündigten Entspannungsübungen einzuleiten. Niemand mokiert sich, denn: „Wir machen uns keine Vorwürfe“, sagt Ortrud. Und Brigitte: „Ich dachte immer: Bin doch ein braves Mädchen – warum ausgerechnet ich allein? Aber hier merke ich: Ich bin eben nicht allein.“

Die Schmerzen haben trösten die, die Schmerzen haben. Viele Freunde dagegen hätten sich verabschiedet. Sie seien mit dem Schmerz, der noch nicht mal ihr eigener war, nicht zurechtgekommen, erzählt Ortrud. „Ich habe gelernt Menschen zu sortieren.“ In der Schmerzgruppe ist Sortieren überflüssig, man vergisst sich nicht: „Zum Beispiel, wenn man ein Blümchen bekommt“, sagt Ursula, die Geburtstag hatte. Keine Blumen, aber einen Raum hat der Kirchenvorstand der gastgebenden Gemeinde der Gruppe für ihre Treffen übergeben - mietfrei. „Was sonst nicht üblich ist“, heißt es in der Gruppe anerkennend. Und dann lachend: „In der Heimatkirche haben wir Heimat gefunden.“