

# Wenn das Leben nur noch Qual ist

Ein neuer Verein will chronische Schmerzpatienten mit Infos und Selbsthilfegruppen unterstützen

Von Albert Herchenbach

**Pfaffenhofen** – Nichts hat ihr geholfen, weder Therapien noch alternative Heilmethoden: Über 25 Jahre wurde Silvia Maier von chronischen Schmerzen gequält. Mit 16 war sie, als sie am Straßenrand einem Motorrad-Fahrer Erste-Hilfe geleistet hat, angefahren und durch die Luft geschleudert worden. Auf den ersten Blick hatte sie Glück: keine Knochenbrüche, nur ein paar Prellungen. Aber seither plagten sie unerklärliche quälende Schmerzen. Bei ihrer Odyssee stieß Maier schließlich auf eine Methode, die ihr ein unbeschwertes Leben zurückbrachte. Um ihre Erfahrungen zu teilen, hat sie sich an der Gründung des Pfaffenhofener Selbsthilfe-Vereins „Schmerzfrei e.V.“ beteiligt: Hier tauschen sich Fachleute des Gesundheitswesens mit Betroffenen und engagierten aus.

Wenn der Schmerz seine eigentliche Warnfunktion verliert und auch nach sechs Monaten noch nicht verschwunden ist, bezeichnen ihn Mediziner als chronisch. Davon betroffen ist jeder sechste Deutsche. Durchschnittlich dauert eine solche Leidensgeschichte sieben Jahre, bei mehr als 20 Prozent über 20 Jahre. Deren Problem kennt Petra Helfer, die Vorsitzende des Vereins, aus dem eigenen Familien- und Bekanntenkreis: „Es ist schwierig, hier die richtige Therapiemöglichkeit zu finden.“ Denn jeder Mensch ist anders, und was dem einen geholfen hat, muss noch längst nicht für andere passen. Ihre Idee: für chronische Schmerzpatienten eine Informationsstelle zu gründen,



Der Vorstand des neuen Selbsthilfevereins Schmerzfrei: Peter Korzinek, Petra Helfer und Silvia Maier.

Foto: Herchenbach

ähnlich der Pflegeberatungsstelle. Denn viele Schmerzpatienten wüssten erfahrungsgemäß nicht, welche verschiedenen Therapiemöglichkeiten es gibt und welche davon in Pfaffenhofen und Umgebung angeboten werden.

Darüber informieren will der Verein auf seiner Homepage [schmerzfrei-ev.de](http://schmerzfrei-ev.de), wo Patienten Adressen finden für schulmedizinische und alternative Angebote. Geplant sind außerdem Treffen und Info-Veranstaltungen, bei denen Mitglieder Erfahrungen austauschen und von Experten lernen können. Was der Verein auf keinen Fall will: den Arzt ersetzen oder

gar therapieren. Taufpate und Gründungsmitglied Erich Irlstorfer, als CSU-Bundestagsabgeordneter und Mitglied im Gesundheitsausschuss, freut sich über die Initiative in seinem Wahlkreis: „Wenn sich Betroffene mit Fachleuten vernetzen und ihr Wissen der Allgemeinheit zur Verfügung stellen, wird Schritt für Schritt eine noch bessere Versorgung möglich.“ Genauso begeistert von der Idee war der Wolnzacher Arzt Peter Korzinek, der das Amt des dritten Vorsitzenden übernommen hat: „In meiner mittlerweile 40-jährigen Tätigkeit als Allgemeinarzt habe ich viele Schmerzpatienten, vor allem

auch Patienten mit chronischen Schmerzen, behandelt. Schmerzen schränken die Lebensqualität massiv ein.“ Wie sich auch bei anderen Krankheiten zeige, könne Austausch mit anderen Betroffenen eine deutliche Erleichterung schaffen. Oder, kürzer formuliert: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Viele chronische Schmerzpatienten wollen in der Öffentlichkeit nicht über ihre psychischen Probleme reden. Mit ihren Depressionen will das soziale Umfeld meist nicht konfrontiert werden. Diese Erfahrung haben viele Vereinsmitglieder gemacht. Bei manchen gesellen sich zu den Schmerzen auch

massive Schlafprobleme hinzu. Aber man lerne, sagen die Patienten, eine Fassade darüberzulegen und ziehe sich zurück. Selbsthilfegruppen, weiß Korzinek, „holen die Leute aus ihrer Isolation. Die Gruppe stärkt sie.“ Auch deshalb, weil sie unbefangen über ihr Leiden reden können. Der Wolnzacher Arzt versteht sich als Schulmediziner, aber er ist auch offen für alternative Heilmethoden nach der Devise: Wer heilt hat recht. Nach ungezählten, auch alternativen Therapien hat Silvia Maier eine Atemmethode geholfen, der sie nach wenigen Wochen nicht nur Schmerzfreiheit zu verdanken hat, sondern auch einen gesunden Schlaf. Jetzt hat sie ihren bisherigen Beruf an den Nagel gehängt und sich zum „Atem-Coach“ ausbilden lassen. „Jedem“, sagt Korzinek, „hilft etwas anderes. Deshalb machen wir keine Beratung und Werbung, wir informieren über die Möglichkeiten.“

Mit im Vorstandsboot als Beisitzerin sitzt Elisabeth Buchbauer, die bei der Caritas die Fachstelle für pflegende Angehörige leitet. „Mir liegen die Menschen am Herzen“, erklärt sie, „die aufgrund einer Demenzerkrankung oder einer Behinderung ihre Schmerzen nicht wie gewohnt verbal zum Ausdruck bringen können.“ „Unser Ziel ist es“, so die Vereinsvorsitzende Helfer, „eine Gemeinschaft zu bilden, in der sich Menschen mit chronischen Schmerzen verstanden und unterstützt fühlen.“ Und nicht nur sie: Geplant ist, dass sich auch Fachleute, Ärzte und Therapeuten, zum Austausch treffen. PK