

**Schmerz und Freude:** Einen größeren Gegensatz scheint es gar nicht zu geben. Wo Schmerz ist, ist keine Freude und umgekehrt. Patienten mit chronischen Schmerzen leiden an Niedergeschlagenheit, Angst, Verzweiflung, Frustration und Wut. Sie ersehnen nur wenige Momente der Freude, aber können sich kaum noch an solche erinnern. Auf den ersten Blick also ein Paar, das widersprüchlicher nicht sein kann. Trotzdem scheinen die beiden auch fast unzertrennlich miteinander verbunden zu sein. Wie das? Unsere Psyche und unser Körper wehren sich gegen den Schmerz, damit er nur kurz die Gefahr signalisiert und uns nicht dauerhaft leiden lässt. Dieses sich Wehren nennt man in der Fachsprache auch Gegenregulation.

Zur Gegenregulation produziert unser Körper beispielsweise körpereigene Opiode, die den Schmerz abschwächen. Auch Opiate als Medikament haben diese Wirkung. Unter gewissen Umständen können diese Substanzen auch euphorisierend wirken. Man nimmt an, dass gewisse Phänomene der selbst herbei geführten Schmerzstimulation (Selbstmutilation, Flagellantentum, Extremsport) dadurch zustande kommen, dass die Akteure sich auf diese Weise einen Zustand erhöhten Wohlbefindens verschaffen.

Unsere Psyche wehrt sich gegen den Schmerz, indem Zustände mittels Achtsamkeit, Meditation und Hypnose hergestellt werden, die möglichst freudvoll und/oder angenehm entspannend sind. Diese Manöver der Gegenregulation scheinen nahezu automatisch aufzutreten und den Schmerz nicht bestehen lassen zu wollen. Manche Personen scheinen hierin wahre Meister zu sein, manche leider meist dem Schmerz zu unterliegen.

Es scheint also auch verständlich, dass wir den Schmerz nicht immer auf Distanz halten wollen. Schmerzhaft Prozeduren sind aus vielen Kulturen zu Verstärkung spirituellen Erlebens bekannt. Der Schmerz und das Leiden scheinen manchen Menschen erst die Kraft zur Suche nach der Wahrheit zu geben. Für andere ist der Schmerz eine fast notwendige Quelle der Lust. Der körperliche Masochismus ist kaum verständlich, wenn man nicht die machtvollen Möglichkeiten der Gegenregulation bedenkt.

Wir suchen nach Resilienzfaktoren. Liegt es bei dem dargestellten Zusammenhang zwischen Schmerz und Freude nicht nahe, in dieser Verbindung nach solchen zu suchen? Humor und Optimismus als Bestandteile der psychologischen Schmerztherapie, Opiate und Cannabinoide in der medizinischen Schmerzbehandlung sind erste Hinweise, dass die Suche in dieser Richtung wichtig sein kann. Aber auch in theologischer Hinsicht scheint es aussichtsreich, der inneren Verbindung zwischen diesen Empfindungen nachzugehen. Manchmal lassen sich körperliche Empfindung und religiöser Affekt aufeinander abbilden – manchmal stehen sie in regelrechtem Gegensatz zueinander.

Über dieses manchmal paradoxe Paar bestehend aus Schmerz und Freude wollen wir mit Ihnen diskutieren und das Gespräch mit einigen Impulsreferaten anregen.