

# **Der Schmerz und wir**

## **Gesellschaftliche Aspekte im Umgang mit Schmerzen**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die folgenden Ausführungen sollen sich mit Schmerz und dem gesellschaftlichen Umgang mit ihm beschäftigen. Ich möchte jedoch Schmerz nicht nur auf einer körperlich-medizinischen Ebene betrachten, sondern auch im übertragenen Sinn wie etwa den schmerzlichen Verlust oder auch den Abschiedsschmerz. Dafür ist es, dies als vorsorgliche Vorwarnung, vielleicht nötig, dass Sie für die kommenden Minuten sozusagen ein wenig Ihr Gehirn umstellen, denn einiges von dem, was Sie nun zu hören bekommen, mag möglicherweise etwas seltsam anmuten.

Doch wie sich einem so riesigen Thema nähern? Vielleicht so: Da wir Anfang September den 25. Geburtstag der Suchmaschine Google begangen haben, möchte ich mich dem Thema des gesellschaftlichen Umgangs mit Schmerzen zunächst einmal anhand der Frage widmen, was Google zu dem Thema zu bieten hat. Denn wenn Sie bei Google einen Begriff eingeben, kombiniert das Programm weitere Wörter, von denen es weiss, dass sie im Zusammenhang mit dem gesuchten Begriff besonders oft eingegeben wurden. Das sagt also etwas aus über die gesellschaftliche Relevanz.

Als ich also vor kurzem den Begriff „Schmerz“ eingab, schlug Google mir folgende Kombinationen vor:

- Schmerzmittel
- Schmerzen in der Brust
- Schmerzklinik Chur (Google weiss natürlich, wo ich wohne!)
- Schmerzen Kniekehle
- Schmerzen in der Leiste
- Schmerzklinik Bad Ragaz
- Schmerzklinik Basel
- Schmerzen im unteren Rücken
- Schmerztherapie.

Überrascht hat mich ehrlich gesagt, dass Schmerzen in der Kniekehle ein grösseres Problem zu sein scheinen, doch davon einmal abgesehen ist der Befund klar: Google wird dann konsultiert, wenn unklare Schmerzen vorliegen, was die Suchmaschine natürlich dazu nutzt, um einem auch gleich geeignete Einrichtungen der Schmerzbekämpfung vorzuschlagen. Ausserdem wird Google offenbar benutzt, um sich über diverse Schmerzmittel und Schmerztherapien zu informieren. Soweit so nachvollziehbar und wenig spektakulär.

Die Eingabe des Begriffs „Schmerzen“ – also des Plurals von Schmerz – brachte übrigens ganz ähnliche Ergebnisse hervor, nämlich Schmerzen in verschiedenen Körper- und hier jetzt vor allem Bauchpartien, wiederum – man höre und staune – die Schmerzen in der Kniekehle, aber auch das Schmerzensgeld tauchte jetzt auf. Der Begriff „Schmerz“ ergab übrigens 92 Millionen Treffer, „Schmerzen“ sogar 190 Millionen. Zum Vergleich: Der Begriff „Graubünden“ kommt nur auf 33,3 Millionen Treffer. Wir können also bereits folgendes feststellen: Schmerz ist ein gesellschaftlich relevantes Thema, relevanter jedenfalls als Graubünden, und das obwohl oder gerade weil der Schmerz etwas weitaus Unangenehmeres ist als Graubünden. Menschen suchen bei Google nach Antworten, warum sie an gewissen Stellen – und seien es nur die Kniekehlen – Schmerz empfinden und was sie dagegen machen können.

Dass wir, wie Google nahelegt, in einer Schmerzvermeidungsgesellschaft leben, ist allerdings menschheitsgeschichtlich betrachtet eine ziemlich neue Erscheinung und setzt sowohl pharmakologisches Wissen als auch den Wohlstand voraus, sich Schmerzmittel leisten zu können. Jahrtausende lang war die Menschheit Schmerz in vielen Fällen schutzlos ausgeliefert, und daran änderte auch der Umstand nichts, dass Schmerz bisweilen religiös verbrämt und als etwas Positives umgedeutet wurde, denken Sie etwa an den Schmerzenskult, der sich um viele katholische Heilige rankt. Das Christentum ist durch seine Kreuzestheologie ohnehin eine sehr schmerzzentrierte Religion, was vielleicht gerade ihren Erfolg erklärt: Der „Schmerzensmann“ Jesus war für eine schmerzgeplagte Menschheit aufgrund ihrer alltäglichen Erfahrung eine passende Identifikationsfigur.

Wie Google nahelegt, scheint Schmerz sich auf körperliche Empfindungen zu beschränken. Das legt auch die offizielle Definition des Begriffs „Schmerz“ nahe: Ihr zufolge ist Schmerz „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer

tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.“<sup>1</sup> Mir als Soziologe ist das natürlich viel zu sehr auf den somatischen Bereich beschränkt – denn was ist zum Beispiel mit dem Weltschmerz oder dem Abschiedsschmerz? Oder, leider sehr aktuell, mit dem lebenslangen Schmerz eines jungen Mannes, der als Kind von einem katholischen Priester missbraucht wurde? Was mit dem schmerzlichen Verlust von Hab und Gut, der Heimat oder gar Leben nach einer Naturkatastrophe oder durch Krieg? Oder – und nun wird es, verzeihen Sie, etwas frivol – mit der Kombination von Schmerz und Lust im Studio einer Domina, wo die Zufügung von sexuell konnotiertem Schmerz als bezahlbare Dienstleistung angeboten wird? Was ist mit Menschen, die sich selbst verletzen, also Schmerz zufügen, um sich überhaupt noch spüren zu können? Ist Schmerz also tatsächlich, wie in der erwähnten Definition behauptet, zwangsläufig immer ein „unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis“?

Zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang natürlich auch, dass bereits der Schmerzbegriff der Palliative Care weit über den Körper hinausweist, denken Sie an das Konzept des „total pain“ von Cicely Saunders: Bei ihr ist Schmerz nicht nur körperlich definiert, sondern auch auf folgenden Ebenen präsent:

- psychisch als Angst vor dem Sterben und auch als Abschiedsschmerz,
- sozial als Angst vor Einsamkeit und vor sozialen und finanziellen Problemen, die einem selbst durch die Krankheit oder den Angehörigen durch den Tod des schwerkranken Menschen entstehen können,
- spirituell als ein Leiden an der Grausamkeit des Schicksals („Warum ich?“) oder auch als Furcht vor der jenseitigen Strafe Gottes für ein allzu sündiges Leben.

Die Frage ist also: Gibt es eine soziologische Definition von Schmerz, die über das rein Körperliche hinausweist? Wenn es eine gibt, müsste sie notwendigerweise recht abstrakt sein, um alle Bereiche zu erfassen. Doch vielleicht haben wir ja Glück. Biologische, psychische und soziale Systeme haben alle eines gemeinsam: Sie müssen, um funktionieren zu können, ständig auf Zufälle, Unvorhergesehenes und Störungen reagieren. Während ich diese Zeilen schrieb, störte mich zum Beispiel gerade der Rasenmäher des Abwärts, also stand ich auf und schloss das Fenster.

---

<sup>1</sup> Zit. nach [www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/was-ist-schmerz](http://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/was-ist-schmerz)

Störungen müssen natürlich erst einmal registriert werden, um mit ihnen angemessen umgehen zu können. Die Störung braucht also ein Signal, das die Störung als solche überhaupt erst erkennbar macht. Eine nicht wahrgenommene Störung, also das Ausbleiben von Störungssignalen, kann für das System gefährlich werden, man denke etwa im medizinischen Bereich an Tumore wie den Bauchspeicheldrüsenkrebs, der lange keine Schmerzen verursacht und daher nicht entdeckt wird.

Schmerz könnte man also ganz allgemein als Störungssignal definieren. Der schmerzende Zahn signalisiert, dass eine Störung in Form von Karies vorliegt, der Schmerz des missbrauchten jungen Mannes signalisiert eine tiefgreifende Störung seiner körperlichen und seelischen Integrität, damit seiner psychischen Konstitution und des Vertrauens durch den ihn missbrauchenden Priester. Der Schmerz, den eine junge Frau erlebt, weil sie sich die Arme aufritzt, steht für eine starke seelische Beeinträchtigung, also ebenfalls eine Störung der psychischen Konstitution.

Das Störungssignal Schmerz kann seinerseits wieder als Störung wahrgenommen werden, auf die man mit einer ganzen Bandbreite von Reaktionen antworten kann. Wiederum mit Schmerz, aber auch mit Wut, Trauer oder Resignation. Der Zustand der sich durch Ritzen Schmerz zufügenden Tochter kann sich für ihre Eltern auf der psychischen Ebene sehr schmerzhaft auswirken. Der Schmerz über den ökologischen Zustand der Welt, der vor allem in Deutschland dafür sorgt, dass vorwiegend junge Menschen als sogenannte „Klimakleber“ Strassenkreuzungen blockieren, führt auf Seite der Autofahrer zu Wut und nicht selten zu Gewalt, was wiederum für die „Klimakleber“ im wahrsten Sinne des Wortes schmerzhaft werden kann.

Unsere hochkomplexe und dem Diktat der Funktionalität folgende Gesellschaft ist darauf angelegt, Störungen schnellstmöglich zu verarbeiten bzw. zu beseitigen. Das wiederum bedeutet, dass auch der Schmerz als Signal dieser Störung möglichst rasch verschwinden muss. Die nach einem Todesfall von vielen Trauernden als verletzend empfundene Äusserungen aus dem persönlichen Umfeld, wie beispielsweise nun müsse man aber mal wieder nach vorne schauen, kein Schwarz mehr tragen und wie lange man eigentlich noch trauern wolle, sprechen deutlich für dieses Unbehagen am Störungssignal Schmerz bzw. der Störung. Die sozialen Systeme und die Gesellschaft als übergeordnetes soziales System drängen nach

Schmerzvermeidung. Problematisch wird es allerdings dann, wenn nur im Interesse der Schmerzvermeidung gehandelt wird, aber nicht die Beseitigung der ihm zugrundeliegenden Störung angegangen wird, Störung und Störungssignal also sozusagen entkoppelt werden.

Erlauben Sie mir dazu ein historisches Beispiel: Nach der Befreiung der nationalsozialistischen Konzentrations- und Vernichtungslager zwangen die Alliierten die in der Umgebung des KZ lebende deutsche Bevölkerung, sich diese Hölle anzuschauen, was aus Sicht der „Neuen Bündner Zeitung“, Vorläuferin der heutigen „Südoschweiz“, „das richtige Heilmittel für die Deutschen“ sei. „Das alliierte Oberkommando will, [...] daß das deutsche Volk, das jetzt in allen Spielarten den selbstbetrügerischen Versuch unternimmt, es sei nicht für die Schuld der Nazis verantwortlich zu machen, eindeutig erkennt, daß es für alles das *zu büßen haben wird*, das es durch Stillschweigen und ‚Nichtwissenwollen‘ herbeiführen half.“<sup>2</sup> Doch der Erfolg des drastischen Versuchs, bei den Deutschen durch die Zwangsausflüge in die Hölle der Konzentrationslager so etwas wie Schmerz und Scham über das eigene begangene oder zumindest hingenommene Unrecht auszulösen, war offenbar gleich null, wie die Bündner Zeitungsleserinnen und -leser kurz darauf erfuhren: „Die meisten [Deutschen] betonten sofort, sie seien nie Nazis gewesen und hätten mit dem Nationalsozialismus nie etwas zu tun gehabt, doch sei die Ordnung, die die Nationalsozialisten im Lande gehalten hätten, halt doch bewundernswert gewesen. Die Haltung der Zivilbevölkerung ist teils kriecherisch unterwürfig, teils frech und hochnäsiger, teils offen schnippisch.“ Ein Ladenbesitzer habe auf die Frage, warum man die Vorgänge in Konzentrationslagern wie im nahen Buchenwald stillschweigend akzeptiert habe, gesagt „Weil es sich doch schließlich nur um Juden und Polen handelte.“ [...] Das Grauenhafte an der ganzen heutigen Lage in Deutschland ist das, daß man aus den Gesprächen mit vielen Bürgern von Weimar den Eindruck erhält, daß das deutsche Volk die Lehre von der Herrenrasse und den mindern Völkern, sowie die These, daß die mindern Völker als moderne Sklaven verwendet werden können, völlig geschluckt und in sich aufgesaugt hat und sich damit noch brüstet. [...] Von schlechtem Gewissen oder von Reue keine Spur!“<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Neue Bündner Zeitung, 20.4.1945.

<sup>3</sup> Neue Bündner Zeitung, 27.4.1945.

Die Psychoanalytiker Alexander und Margarete Mitscherlich attestierten ihren deutschen Landsleuten in ihrem berühmt gewordenen Buch mit dem Titel „Die Unfähigkeit zu trauern“ eben genau das: Trauer, Scham und dem damit verbundenen Schmerz auszuweichen. Wohlgemerkt: Dabei ging es nicht um die unmittelbare Nachkriegszeit, sondern um die bundesrepublikanische Wohlstandsgesellschaft, die mit allerlei Konsum den Schmerz erstickte – man denke etwa an die „Fresswelle“ in den 1950er-Jahren, mit der man die mageren Jahre im und nach dem Krieg nachträglich zu kompensieren suchte. Wohlstandsoptimismus als zukunftsgerichteter Blick nach vorne sei allemal besser als ein Wühlen in der Vergangenheit, das nichts bringe, hiess es. Zu gross war offenbar die Furcht vor dem Schmerz als Signal jener fundamentalen Störung zivilgesellschaftlicher Standards, aber auch der Störung in der Selbstwahrnehmung als kultivierter, zivilisierter Mensch, wie sie sich im Nationalsozialismus ereignet hatte und die Millionen Menschen in die Konzentrations- und Vernichtungslager gebracht hatte. Zu gross jedenfalls, als dass man sich diesem Schmerz hätte aussetzen und stellen wollen. Das Ehepaar Mitscherlich vertrat die These, dass die verdrängte Trauer auch und vor allem dem Verlust der buchstäblich geliebten Heilsfigur Adolf Hitler galt, was in den ersten Nachkriegsjahren der Fall gewesen sein mag. Die juristische Aufarbeitung des Holocaust in den Auschwitz-Prozessen zwischen 1963 und 1965 führte der deutschen Öffentlichkeit dann aber vor Augen, dass die Mordmaschinerie eben nicht nur das Werk eines narzisstischen Grössenwahnsinnigen namens Adolf Hitler war, sondern nur möglich werden konnte, weil die schwere Störung zivilgesellschaftlicher Standards es zulies, dass selbst „ganz normale“ Menschen, die ihre Kinder liebten und abends Chopin hörten, zu grausamen Bestien mutierten und deshalb keinerlei Hemmungen zeigten, jüdische Kinder zu vergasen. Die Erkenntnis, der Schock, dass die Kulturnation von Beethoven und Bach, Goethe und Schiller zu so etwas Monströsem wie dem Holocaust fähig war, war mit einem so heftigen Schmerz verbunden, dass er erst von der nach dem Krieg geborenen und damit nicht verantwortlichen Generation – Stichwort 68er-Bewegung – wahrgenommen, thematisiert und auch ausgehalten werden konnte. Die eigentlich Verantwortlichen – und auch Mitläufertum bedeutet verantwortlich zu sein – kamen dagegen in vielen Fällen zu dem Schluss, dass es besser sei, ihren Schmerz des Erschreckens, den Schmerz auch der Scham, sozusagen in Bierbäuche und Speckröllchen einzulagern

und so unschädlich zu machen. Die in den 1950er-Jahren angefressene Fettschicht dämpfte den Schmerz auf angenehme Weise.

Warum erzähle ich Ihnen das alles? Ich glaube, das Beispiel der sogenannten Vergangenheitsbewältigung im Falle Deutschlands und des Dritten Reiches ist ein gutes Beispiel für das, was ich eine „anästhesierte Gesellschaft“ nennen möchte. Eine „anästhesierte Gesellschaft“ zeigt das Phänomen, das sich das übergeordnete soziale System – eben die Gesellschaft – mit so deutlichen Störungssignalen – und damit Schmerz – konfrontiert sieht, dass sie sich selbst betäubt, um den Schmerz auszuschalten. Die einzelnen sozialen Teilsysteme nehmen einzelne Probleme zwar durchaus wahr und thematisieren sie auch, aber die gesamtgesellschaftliche Kommunikation ist eher von Wahrnehmungsvermeidung geprägt.

Ich meine, solch eine „anästhesierte Gesellschaft“ auch im Moment wahrzunehmen und dies deshalb, weil die gesamtgesellschaftlichen Störungen und damit Störungssignale dermassen überhand nehmen, dass die Gesellschaft nicht mehr fähig und auch nicht mehr willens ist, sie angemessen zu verarbeiten.

Vielleicht ist unsere Gesellschaft auch in einen Zustand des „total pain“ eingetreten: soziale globale und individuelle psychische Krisen haben sich mit einer weitverbreiteten spirituellen Obdachlosigkeit, also dem Umstand, dass Religion die Krisen nicht mehr abzufedern vermag, zu einem Zustand des Dauerschmerzes verdichtet, was auch das steigende Mass an Aggressivität im sozialen Miteinander erklären würde. Themen wie Klimawandel, Artensterben, Ressourcenknappheit, technologischer Wandel, Ukraine-Krieg, Flüchtlinge, demnächst vielleicht auch wieder Corona – habe ich etwas vergessen? – sind schon jedes für sich so komplex, dass man verzweifeln könnte. Soziale „total pain“ heisst: Die Gesellschaft sieht sich momentan mit dem Phänomen eines Störungs-Clusters konfrontiert, dessen Signale zwar einerseits sehr stark sind, die man aber andererseits trotzdem oder gerade deshalb ignorieren möchte. Zugegeben: Die einzelnen Systeme befassen sich wie erwähnt durchaus mit den einzelnen Problemen – selbst die Wirtschaft beschäftigt sich mittlerweile mit dem Thema Klimawandel, die Politik diskutiert über Flüchtlinge und den Ukraine-Krieg –, aber schon beim Thema Artensterben oder Ressourcenknappheit, also dem Umstand, dass wir in den Wohlstandsnationen viel mehr verbrauchen, als die Erde eigentlich hergibt, wird es doch merkwürdig still. Still zumindest in der Relation der mit der Störung einhergehenden Gefahren, auf die

man eigentlich reagieren müsste. Man hat also den Eindruck, dass die Gesellschaft in diesen Bereichen in einen anästhesierten Zustand schaltet. Der altgriechische Begriff „anaesthesia“ heisst ja nichts anderes als „ohne Bewusstsein“, und man kann auf diesem Hintergrund durchaus zu dem Schluss kommen, dass die Gesellschaft insgesamt für manche Problemlagen und daraus resultierende Störungssignale und den daraus resultierenden Schmerz „ohne Bewusstsein“ ist. Das ist so, weil Gesellschaft ja nichts anderes ist als eine Kommunikationsplattform, die wir als Individuen nutzen. Wenn also die Gesellschaft „ohne Bewusstsein“ für gewisse Probleme und Störungssignale ist, bedeutet dies, dass in Tat und Wahrheit wir es sind, die bewusstlos sind. Wir schalten ab – und das ganz praktisch: Untersuchungen zeigen, dass der Nachrichtenkonsum in Form von Mediennutzung stark abnimmt. In Deutschland hat nur noch etwas mehr als die Hälfte, nämlich 52 Prozent der erwachsenen Internetnutzenden, grosses Interesse an Nachrichten. Letztes Jahr waren es noch 57 Prozent, 2014 lag dieser Wert sogar noch bei 81 Prozent.<sup>4</sup>

Ich kann das nicht empirisch belegen, aber ich wage einmal die These, dass die erdrückende Fülle an Problemen, eben das Störungs-Cluster des gesellschaftlichen „total pain“, dafür sorgt, dass die Menschen unserer Zeit der Masse an Hiobsbotschaften überdrüssig sind – so nach dem Motto „Ich kann das alles nicht mehr hören!“, was ja eigentlich nichts anderes meint als „Ich will das alles nicht mehr hören!“ Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ich will das gar nicht kritisieren, denn ich glaube, dass Verdrängung eine sehr menschliche Reaktion ist. Das Bewusstsein für gewisse Probleme gleichsam auszuknipsen ist vielleicht eine psychohygienische Notbremse, weil der damit verbundene Schmerz nicht auszuhalten ist. Denn was wir doch derzeit erleben bzw. erleben müssten, aber eben gerade nicht wahrnehmen wollen, ist, wenn wir ehrlich sind, ein kolossaler Abschiedsschmerz. Derzeit entgleitet uns die Welt, wie wir sie kannten, in einem immer rascheren Tempo, und was sich am Horizont der Zukunft abzeichnet, ist das, was Onkologen mit „poor prognosis“, also schlechter Prognose beschreiben würden. Wenn man einmal die wohlige Gefühlslage der 1990er-Jahre mit der heutigen vergleicht, wird augenfällig, wie viel wir an Sicherheit eingebüsst haben. Sich nur einmal vorzustellen, was es bedeutet, dass zigtausende Arten von Tieren und Pflanzen verschwinden werden oder bereits verschwunden sind, oder was es

---

<sup>4</sup> Zahlen nach <https://www.tagesschau.de/inland/reuters-institute-digital-news-report-100.html>



bedeutet, wenn der prognostizierte Klimawandel Realität wird, müsste eigentlich einen Verlust- und auch Angstschmerz auslösen, der uns alle auf die Barrikaden treiben müsste. Doch fragen Sie sich einmal: Was tragen Sie ganz persönlich zum Schutz des Klimas oder der Artenvielfalt bei? Wie sehr sind wir bereit, unser Verhalten wirklich grundlegend zu ändern und auf liebgewonnene Gewohnheiten oder sogar Wohlstand zu verzichten? Wenn ich da auf mich schaue, muss ich sagen, dass mein Verhalten sehr oft davon zeugt, dass ich „ohne Bewusstsein“, also anästhesiert bin. Ich verzehre – Tierwohl hin, Klimawandel her – immer noch viel zu viel Fleisch und morgen habe ich vor, mich aus Gründen, die absolut nicht zwingend sind, in ein Flugzeug nach Norwegen zu setzen. Mein Alltag ist voller Verhaltenswiesen, die nur dadurch zu erklären sind, dass ich das Bewusstsein für die Störungssituation immer wieder ganz bewusst ausschalte. Den Schmerz über den Verlust der Welt, wie wir sie kannten, nehme ich zwar durchaus wahr, aber die immer wieder erfolgreiche Selbstbetäubung ermöglicht es mir, dass es zu einem erträglichen Hintergrundrauschen gedämpft wird. Und ich denke, das gilt für die meisten von uns: Niemand in diesem Raum wäre wahrscheinlich bereit, sich auf einer Strassenkreuzung festzukleben, wobei sich natürlich die Frage stellt, ob das überhaupt eine sinnvolle Form des Protests ist. Aber fragen wir uns doch mal: Was müsste eigentlich passieren, damit wir selbst willens wären, uns an einer so drastischen Form des Protests zu beteiligen? Gäbe es da überhaupt was? Ist es nicht so, dass wir uns in einer Welt, in der Fortschritt sehr oft Zerstörung bedeutet, längst mit jedem Verlust abgefunden haben? Und wenn es gar nicht mehr anders geht, den Schmerz über diesen Verlust betäuben durch falsche Hoffnungen („irgendwie geht es immer weiter“, „das kommt schon gut“ oder auch „bei uns in der Schweiz wird das schon nicht so schlimm“).

Ich glaube, dass auch der derzeit zu beobachtende Rückzug vieler Menschen ins Private ein Akt der Selbstbetäubung und damit Schmerzvermeidung ist. Das Private bietet einen Rückzugsraum und die Möglichkeit, relativ unbehelligt von den Problemen dieser Welt – eben: ungestört – seinen Alltag zu gestalten. Nicht umsonst erfreuen sich Zeitschriften wie „Landliebe“ oder „Hygge“ – der skandinavische Begriff für Gemütlichkeit –, die von einer heilen, idyllischen und gemütlichen privaten Welt erzählen, so grosser Beliebtheit am Kiosk. Der Trend zum gemütlichen Daheim hat übrigens ausgerechnet junge Menschen erfasst, was insofern erstaunt, als sie nach den mageren Party-Jahren zu Corona-Zeiten doch

eigentlich einen immensen Nachholbedarf haben müssten, könnte man meinen – doch weit gefehlt, es scheint sich vielmehr eine Generation von Stubenhockern herauszubilden. „20minuten“ online berichtete: „Am Wochenende zu Hause zu bleiben, liegt im Trend. Auf Social Media erzählen Userinnen und User unter dem #homebodies oder #cozyhome, wieso sie gerne Stubenhocker sind: ‚Ich will nicht in einen Club oder brunchen gehen und dafür 150 Dollar für Waffeln ausgeben‘, sagt eine Userin in ihrem Tiktok-Video. ‚Ich habe keine Depressionen, ich bin einfach gerne zu Hause und will mich deswegen nicht schlecht fühlen müssen.‘ Andere Nutzerinnen und Nutzer pflichten ihr bei: ‚Kochen, Playstation spielen und Netflix schauen, ich liebe mein Zuhause‘, schreibt eine Userin. Eine andere Frau meint: ‚Ich habe so viel Geld und Energie investiert, damit mein Daheim hübsch und gemütlich aussieht, warum sollte ich jetzt rausgehen?‘“ An der unter dem Beitrag befindlichen Abstimmung nahmen bis letzte Woche über 19.000 Userinnen und User teil und das Ergebnis ist eindrücklich: 62 % gaben an, dass es für sie zu Hause am schönsten sei, nur 4 % bezeichneten sich als ein „Partymensch“, für den der Ausgang am Wochenende einfach dazu gehöre, 23 % gaben an, dass es auf ihre Stimmung ankomme, ob Party machen oder daheim bleiben angesagt sei.<sup>5</sup>

Ich glaube, hinter diesem neuen Trend zur Häuslichkeit steckt mehr als nur der Verzicht, im Ausgang viel Geld auszugeben. Gerade jüngere Menschen sehen sich ja mit düsteren Zukunftsaussichten konfrontiert, so dass die kuschelige Geborgenheit in den eigenen vier Wänden, wo noch alles für einen stimmt, ein Gegenentwurf zum Weltschmerz, nämlich dem Leiden an der kaputten Welt „da draussen“ darstellt. Was sich hier abzeichnet, ist ein neues Biedermeier, das sich einer Restauration der überschaubaren Welt verschrieben hat. Man zelebriert im Privaten, was die sozialen Systeme nicht mehr zu leisten vermögen: Sicherheit und Geborgenheit zu erleben und damit schmerzfrei zu sein, keinen gesellschaftlichen „total pain“ erleiden zu müssen.

Die Kehrseite der Medaille ist ein Verlust an Öffentlichkeit, und wenn Sie mit Vereinsverantwortlichen oder Anbietern von kulturellen Veranstaltungen und

---

<sup>5</sup> [www.20min.ch/story/homebodies-lieber-tee-und-kerzen-statt-club-juengere-bleiben-zu-hause-344839378736?utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook&fbclid=IwAR2v\\_9a4BeHhpfG-V55EHZBzRCj95Hh4qU\\_ZYQm7n\\_mnoe3a-7OTW36bJs4\\_aem\\_AeQrxpP1veomZJO9iz9hLq7S87doTb6AIT8fEWFGHLVN\\_kef4rVvCuxn ohFFshMuKt4#Echobox=1694269369](http://www.20min.ch/story/homebodies-lieber-tee-und-kerzen-statt-club-juengere-bleiben-zu-hause-344839378736?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR2v_9a4BeHhpfG-V55EHZBzRCj95Hh4qU_ZYQm7n_mnoe3a-7OTW36bJs4_aem_AeQrxpP1veomZJO9iz9hLq7S87doTb6AIT8fEWFGHLVN_kef4rVvCuxn ohFFshMuKt4#Echobox=1694269369)

Kursen der Erwachsenenbildung sprechen, hören Sie derzeit oft von einem nur mittelmässigen oder sogar schlechten Besuch, wozu sicher auch die neuen technischen Möglichkeiten beigetragen haben. Yoga können Sie jetzt auch mit Youtube-Videos machen und für einen Sprachkurs müssen Sie nicht mehr unbedingt in die Migros-Klubschule, sondern können sich die Babble-App herunterladen. Ich glaube aber schon, dass eben auch ein gewisser Weltekel dazu führt, dass man es sich lieber in den eigenen vier Wänden gemütlich macht, und schliesslich hat man ja wie gesagt Netflix, wer braucht da noch einen Besuch im Theater, Kino oder im Konzert? Übrigens vermute ich, dass der Serien-Boom auf Streaming-Portalen wie Netflix auch ein Ausdruck der Selbstbetäubung ist – Weltflucht durch exzessives Binge-Watching.

Wir starren ja ohnehin dauernd auf unsere Fernseh- und PC-Bildschirme, Handys und Tablets und auch das ist eine Form der Betäubung. Wir schotten uns dadurch von einer potenziell störungssignalreichen Umwelt ab, und sei das Störungssignal nur ausgelöst durch den Partner, der mit uns reden will. Doch warum eignen sich gerade elektronische Geräte so hervorragend, sich selbst zu sedieren? Der legendäre, weil ebenso geniale wie wahrscheinlich leicht verrückte kanadische Medienwissenschaftler Herbert Marshall McLuhan hat das auf eine sehr originelle Weise erklärt: Die Ausweitung unserer Sinnesorgane durch elektronische Medien, also Radio, Fernsehen, Handy, Internet, sei eine Art Selbstamputation, weil wir sozusagen unsere Augen und Ohren aus dem normalen Umfeld und der körperlichen Begrenzung herausreissen und in die Welt werfen, um Dinge zu hören und zu sehen, die wir ohne diese technischen Hilfsmittel niemals sehen und hören könnten. Da aber eine Amputation naturgemäss schmerzhaft ist, ist die Narkose notwendigerweise eine Bedingung für die Ausweitung der Sinnesorgane durch deren Amputation. Die Nutzung elektronischer Geräte ist also geradezu zwangsläufig mit einer Art Betäubung verbunden. Verkürzt könnte man das auf die Formel bringen: Wer äusserlich einen Apparat einschaltet, wird irgendwann innerlich abschalten. Das ist wohl auch der Grund dafür, warum Kinder – im Zug kann man das sehr schön beobachten – sehr still, um nicht zu sagen sozialverträglich werden, sobald das Tablet Bilder und Töne liefert. Ich selbst habe in meiner kurzen Karriere als Religionslehrer die Erfahrung gemacht, dass sich auch die wildesten Rabauken durch das Zeigen eines Films praktisch immer zähmen, man könnte sogar sagen: sedieren oder narkotisieren lassen, und dabei

spielte es übrigens überhaupt keine Rolle, welchen Inhalt der Film hatte. Wahrscheinlich hätte ich ihnen auch Aufnahmen eines Aquariums oder eines knisternden Kaminfeuers zeigen können – Hauptsache, es flimmert so schön.

Marshall McLuhan ging aber noch einen Schritt weiter: Er postulierte, dass es zwischen Narkosis und Narkissos, also dem Narzissten, eine sprachliche Verbindung gebe. Indem sich der Narziss der Sage in sein eigenes Spiegelbild verliebt und so unerreichbar wird für die Liebe anderer Menschen, betreibt auch er Selbstamputation und benötigt Betäubung. Interessant an diesem Gedanken finde ich, dass sich die narzisstische Persönlichkeitsstörung dadurch auszeichnet, dass die Betroffenen wie betäubt sind, wenn es um die Empathie für Mitmenschen geht, und die Ursache der Störung oft traumatische, schmerzhaftes Kindheitserfahrungen sind, gegen die das narzisstische Verhalten schützen soll – auch das eine Form der Betäubung. Man kann also sagen: Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung betreiben Betäubung, um die Schmerz auslösenden Verletzungen der Kindheit – auch das wieder massive Störungssignale! – nicht spüren, nicht aushalten zu müssen. Auch das sich grösser machen und grandioser darstellen, als man tatsächlich ist, könnte man im Sinne Marshall McLuhans als Selbstamputation bezeichnen, die nach Narkose verlangt. Kritik an narzisstischem Verhalten stösst nicht zuletzt wohl deshalb bei der betroffenen Person auf taube Ohren, eben gerade will der Narzisst auf der Ebene der Selbstreflexion anästhesiert, „ohne Bewusstsein“ ist.

Zwischenfazit: Wir sind, auch ohne narzisstische Persönlichkeitsstörung ziemlich gut darin, den Schmerz an der Welt, und sei dies nur der Schmerz der Selbstamputation, zu betäuben. Nun gibt es aber, auch das gehört zu unserer gesellschaftlichen Realität und sei daher nicht verschwiegen, gar nicht so wenige Menschen, die ein wodurch auch immer ausgelöster Welt- und Lebensschmerz zu Schmerz- oder Betäubungsmitteln im ursprünglichen Sinne oder anderen Suchtsubstanzen greifen lässt. Nach Angaben des BAG nehmen etwa 2 % der Schweizer Bevölkerung, das entspricht 170.000 Menschen, „fast täglich Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein. Deren Einnahme kann je nach Einnahmedauer und Verwendung die Entwicklung einer Abhängigkeit begünstigen.“ Und „mehr als 200.000 Personen im Erwerbsalter haben im vergangenen Monat mindestens einmal Cannabis konsumiert. Doppelt so viele Personen geben an, bereits einmal im Leben eine illegale Substanz (ohne Cannabis) konsumiert zu haben.“ Hinzu kommen

geschätzt 250.000 Alkoholabhängige. „Schätzungsweise knapp 40.000 Personen in der Schweiz nehmen Beratung oder Behandlung wegen einer Suchtproblematik in Anspruch. Genauere Angaben dazu, wie viele Personen unter einer Sucht leiden, gibt es nicht, weil viele Menschen keine Hilfe suchen.“ Und „bei rund einem Fünftel aller Menschen, die 2020 in einer psychiatrischen Klinik behandelt wurden, war problematischer Substanzkonsum das Hauptproblem. Jede sechste psychiatrische Diagnose eines Hausarztes steht im Zusammenhang mit Alkohol.“<sup>6</sup>

Aus Zeitgründen kann ich hier jetzt natürlich keine Soziologie der Sucht entfalten, darum müssen ein paar grundsätzliche Bemerkungen genügen. Zum einen, dass es eine flagrante Bewusstseinspaltung in der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Drogen gibt: Da die gesellschaftlich akzeptierten, die Sie ab einem gewissen Alter praktisch überall legal erwerben können, Zigaretten und Alkohol nämlich, dort die gesellschaftlich geächteten wie Heroin, Kokain und andere. Insofern ist es nicht ohne eine gewisse Komik, wenn der bayrische Ministerpräsident Markus Söder mit Blick auf die in Deutschland geplante Liberalisierung von Cannabis erregt ausruft „Wir wollen keine Drogen in Bayern!“ – und das vor einem Publikum, das während der Rede und erst recht in diesen Tagen am Oktoberfest eine Mass Bier nach der anderen stemmt. Es gibt eben solche und solche Drogen, gute und schlechte...

Was zum andern uns in der Palliative Care alarmieren muss – und das war übrigens ein Grund für den heutigen Anlass –, ist die bedenkliche Entwicklung, dass Opiode sich zur Gruppe der schlechten, gesellschaftlich geächteten Drogen gesellen könnten oder sogar bereits gesellt haben. Auslöser dafür ist die sogenannte Opioid-Krise in den USA, in deren Verlauf zwischen 1999 und März 2021 weit über 800.000 Menschen an einer Opioid-Überdosis verstarben, darunter übrigens viel mehr Männer als Frauen.<sup>7</sup> Die Zahl der Opioid-Toten übertraf die Zahl der an Kokain, Heroin oder synthetischen Drogen Verstorbenen bei weitem. Gründe für diese Katastrophe waren eine aggressive Vermarktung vor allem des Mittels Oxycotin, das mit einem angeblich geringen Suchtpotenzial angepriesen wurde, eine laxer Abgabepaxis seitens der Apotheken und der unrechtmässige Verkauf durch Supermarktketten wie etwa Walmart.

---

<sup>6</sup> Angaben nach [www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-sucht.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-sucht.html)

<sup>7</sup> Angaben nach [de.wikipedia.org/wiki/Opioidkrise\\_in\\_den\\_Vereinigten\\_Staaten](https://de.wikipedia.org/wiki/Opioidkrise_in_den_Vereinigten_Staaten)

Ins Zentrum des Desasters rückte dann bald einmal Fentanyl, das einer breiten Öffentlichkeit durch den Tod des Sängers Prince bekannt wurde, der am 21. April 2016 im Alter von 57 Jahren an einer Überdosis Fentanyl verstarb.<sup>8</sup> Das Schmerzmittel wird zwar schon seit Ende der 1970er-Jahre als Droge missbraucht, besonders intensiv aber seit den 2000er-Jahren insbesondere in den USA, aber auch in der EU und Grossbritannien. 2014 berichtete das „Deutsche Ärzteblatt“: „Laut Europäischer Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht hat Fentanyl, beispielsweise in Estland, Heroin unter den intravenös Drogenkonsumierenden den Rang abgelaufen. Auch in Finnland oder Schweden gibt es Regionen mit ausgeprägtem Fentanylmissbrauch.“ In Bayern stieg im Zeitraum von 2008 bis 2013 „der Anteil von Drogentoten mit Fentanylnachweis von 16 (6,5 Prozent) auf 69 Fälle (30 Prozent).“ Das Blatt wies darauf hin, dass Fentanylpflaster auch nach ihrer Verwendung noch stark wirkstoffhaltig sind, was sie für Konsumenten ausserhalb des medizinischen Settings interessant mache, indem bereits benutzte Pflaster aus Müllbehältern von Pflegeeinrichtungen entwendet würden. „Opioidabhängige zerschneiden die Pflaster, kochen diese auf und injizieren die Lösung. Die kaum kalkulierbare Dosierbarkeit stellt ein großes Problem und damit auch den Hauptrisikofaktor für Drogentodesfälle dar.“ Ein anderer Weg der Beschaffung sei folgender: „Um an die gewünschte Verschreibung zu gelangen, werden häufig von Suchtkranken orthopädische Krankheitsbilder angegeben. Geradezu typisch ist die Konstellation: unbekannter Patient, volle Praxis, kurz vor dem Wochenende oder vor Feiertagen. Die Patienten geben an, dass der sonst verordnende Arzt kurzfristig nicht erreichbar sei und nun dringend Fentanylpflaster benötigt werden. Zum Beweis wird oft eine leere Originalpackung vorgelegt.“<sup>9</sup> Man kann also sagen, dass der Personalmangel im hausärztlichen Bereich dem Fentanyl-Missbrauch Vorschub leisten kann.

In der Schweiz scheint Fentanyl-Abhängigkeit noch nicht so ein grosses Problem zu sein, wobei allerdings einerseits genaue Zahlen fehlen und andererseits abzuwarten bleibt, wie sich die Situation verändert, wenn das durch die in Afghanistan herrschenden Taliban verhängte Anbau- und Ausfuhrverbot von Schlafmohn

---

<sup>8</sup> Siehe dazu ausführlicher <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2021/04/21/prince-und-das-fentanyl/chapter:1>

<sup>9</sup> Zit. nach [www.aerzteblatt.de/archiv/161932/Sucht-und-Drogen-Fentanyl-wird-zunehmend-missbraucht](http://www.aerzteblatt.de/archiv/161932/Sucht-und-Drogen-Fentanyl-wird-zunehmend-missbraucht)

tatsächlich zur erwarteten Verknappung und damit Verteuerung von Heroin führen sollte. Als es 2010/11 bereits schon einmal zu einer Heroinknappheit kam, wählten viele Abhängige den Einstieg in Substitutionsprogramme, so dass die Knappheit nicht durch Fentanyl kompensiert werden musste. Man kann also feststellen, dass die fortschrittliche Drogenpolitik der Schweiz nicht nur den süchtigen Menschen hilft, sondern offenbar auch neue Abhängigkeiten verhindern kann.

Dennoch ist die Schweiz keine Insel der Seligen: Daten aus den Niederlanden und Dänemark zeigten einen steigenden Missbrauch des Opioids Oxycodon, das in Form des erwähnten Mittels Oxycontin zu einem Treiber des Opioid-Desasters in den USA wurde. Eine Untersuchung der ETH Zürich zeigte bei den Opioiden Verkaufszahlen, die sich zwischen 2000 und 2020 um 92 % erhöhten. Die Zahl der Anrufe bei der Notfallstelle Tox Info Suisse erhöhten sich im gleichen Zeitraum sogar um 177 %. Besonders das Schmerzmittel Tramadol scheint gefragt zu sein, es machte 2019 sowohl bei den Verkäufen als auch bei den Anrufen bei Tox Info Suisse 40 % aus. auf Platz zwei ist Oxycodon. „Unsere Studie zeigt deutlich, dass in der Schweiz der Opioid-Konsum stark steigt“, so die Studienleiterin und Pharmakoepidemiologie-Professorin Andrea Burden. „Die Verkaufszahlen haben etwa gleich stark zugenommen wie in den Niederlanden und in Dänemark. Allerdings sind die Pro-Kopf-Verkäufe in der Schweiz in den vergangenen Jahren substanziell höher.“ Und: „Die derzeit hohen Verkaufszahlen von Oxycodon sind vergleichbar mit denjenigen in Kanada in den frühen 2000er-Jahren“, die Lage müsse also beobachtet werden. Fentanyl liege bei den Verkäufen auf dem dritten Rang.<sup>10</sup>

Diese wenigen Hinweise zur Lage mögen an dieser Stelle genügen. Ich bin kein Experte für Pharmakologie, aber aus Sicht der Palliative Care erscheint es mir besonders tragisch, dass Fentanyl, ein Mittel, das soweit ich das beurteilen kann durchaus segensreich zu wirken vermag, derart in Verruf geraten ist. Ich denke, das ist auch unter dem Aspekt bedenklich, dass Palliative Care den Anspruch hat, schwerkranken Menschen die Schmerzen zu nehmen oder wenigstens zu lindern, aber wie erfolgreich ist das, wenn die Mittel hierfür durch das Stigma abhängig machender Drogen diskreditiert werden? Diese Frage stellt sich übrigens auch

---

<sup>10</sup> Zitate und Angaben nach [www.medinside.ch/post/opioide-verkauf-hat-sich-in-der-schweiz-verdoppelt](http://www.medinside.ch/post/opioide-verkauf-hat-sich-in-der-schweiz-verdoppelt)

hinsichtlich der Prävention, was den Assistierte Suizid angeht, für dessen Inanspruchnahme ein häufiges Motiv nicht selten die Furcht vor Schmerzen ist.

Aus soziologischer Sicht interessant ist, dass sich zu den bewusstseinsweiternden Drogen nun auch die betäubenden gesellt haben, was mir ein Hinweis zu sein scheint, dass jenseits einer in vielen Fällen sicher tatsächlich vorhandenen somatischen Schmerzproblematik die Tendenz besteht, sich in einen Zustand „ohne Bewusstsein“ zu versetzen – die Gesellschaft, die „total pain“ und den sie verursachenden Störungssignale nicht mehr erträgt, verlangt nach Schmerzmitteln. Das aggressiv und buchstäblich gereizt machende Gefühl des Dauerschmerzreizes weckt die Sehnsucht nach einem Zustand „ohne Bewusstsein“, nach einem Leben ohne Schmerz. Eine verständliche Reaktion, aber ich fürchte, sie gleicht dem Kind, das sich die Augen zuhält in der Hoffnung, nicht gesehen zu werden. Wenn wir dem Zustand des gesellschaftlich bedingten Schmerzes entgehen wollen, bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als den Störungen, die zum Störungssignal des gesellschaftlichen „total pain“ führen, so weit es in unserer Macht steht abzuwehren. Die eigene Ohnmacht nicht zur Ausrede werden zu lassen, ja doch nichts machen zu können.

Schliessen möchte ich mit einem Gedicht von Hilde Domin, das unser Leiden am Schmerz der Welt wunderbar zum Ausdruck bringt – aber auch die Hoffnung, die es trotz allem zu bewahren gilt. Das Gedicht trägt den Titel „Bitte“:

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.

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Aufmerksamkeit!

© Christian Ruch, 2023