Dank Schmerz erwacht

Vidyamala Burch hat bereits in jungen Jahren eine Reihe von extremen Beeinträchtigungen in ihrem Leben hinnehmen müssen. Mit viel Kampfgeist, Lebensmut und etwas Trotz bewältigte sie die Jahre nach einem Unfall, der Schäden an ihrer Wirbelsäule hinterließ. Mit einem offenen Geist, ganz neuen Erkenntnissen und schließlich auch Lebensfreude lernte sie, schmerzhafte Rückschläge zu meistern.

INTERVIEW: Gina Janosch | **FOTOS:** Paul Heyes

moment by moment: Vidyamala, Sie sind in Neuseeland geboren und in den 1960ern groß geworden. Als Sie 16 Jahre alt waren, hatten Sie während einer Rettungsschwimmer-Übung einen Unfall.
Vidyamala Burch: Ja, genau. Die Ärzte stellten dabei fest, dass meine Wirbelsäule verletzt war und ich eine Spondylodiszitis hatte.

Was genau ist das?
Wenn einer der Wirbel bricht, entsteht eine Art Fraktur im Rückgrat.

Mussten Sie operiert werden?
Nach sechs Monaten wurde ich operiert. Aber vorher wurde erst einmal mein Oberkörper eingegipst. Als das nicht funktionierte, wurde eine Fusionsoperation durchgeführt. Da war ich gerade 17 und musste in paar Wochen lang im Krankenhaus bleiben.

Keine schöne Aussicht für ein junges Mädchen. Wie ging es Ihnen danach?
Ich konnte zwar laufen, doch nach etwa drei Monaten fing ich an, eines meiner Beine nachzuziehen. Wie sich herausstellte, drückte das Knochenimplantat auf den Nerv in meinem Bein. Um das zu beheben, wurde ich sechs Monate später wieder operiert. Danach konnte ich wieder laufen, hatte aber starke Schmerzen. Im Grunde hat es da angefangen mit den Schmerzen.

Mir wurde klar, dass es eigentlich gar keine Zukunft und auch keine Vergangenheit gibt. Es gibt nur das Jetzt. Und so habe ich seither mit meinem Schmerz zu leben versucht.

Haben Sie zu der Zeit nicht schon in der Filmbranche gearbeitet?
Nein, da ging ich noch zur Schule. Ich verpasste aber ein ganzes Jahr, was zur Folge hatte, dass ich nicht an die Uni gehen konnte, wie ich es eigentlich vorgehabt hatte, denn ich hatte ja meinen Abschluss nicht. Und so landete ich in der Filmbranche.

... wo Sie ziemlich viel gearbeitet haben.
... sehr, sehr viel, ja ... 60 Stunden die Woche. Aber das war perfekt für mich, so konnte ich mich in die Arbeit flüchten. Mit „perfekt“ meine ich natürlich, dass es ziemlich schlimm war. Es war die reine Verleugnung. Ich bildete mir ein, ich könnte dem Schmerz durch die viele Arbeit entfliehen. Eine recht verbreitete Strategie.

Ja, das stimmt. Aber dann hatten Sie leider einen weiteren Unfall ...
Richtig, mit 23. Es war ein Autounfall, ich war Beifahrerin und der Fahrer war eingeschlafen und in einen Strommast gekracht. Und da habe ich mir mein mittleres Rückgrat gebrochen. Ich war noch nicht einmal gefahren. Ich hatte eine Gehirnerschütterung, ein ziemlich heftiges Schleudertrauma und brach mir das Schlüsselbein. Ganz klassisch. Also wieder ins Krankenhaus, viele Monate Rehabilitation. Und dann ... machte ich wieder einfach so weiter wie vorher mit der vielen Arbeit. Allerdings hatte ich wirklich sehr starke Schmerzen.

Sie haben da also noch nicht versucht, sich aktiv mit dem Schmerz auseinanderzusetzen?
Nein, ich versuchte einfach, ihn zu ignorieren. Ich kann sehr stur sein.

Und wie ging es dann weiter in Ihrem Leben?
Zwei Jahre nach dem Autounfall konnte ich schließlich nicht mehr. Ich hatte einen riesigen Zusammenbruch. Im Krankenhaus bekam ich dann auch noch irgendwelche Injektionen in die Wirbelsäule, die meine Blase lähmten. Ich landete auf der Intensivstation und es ging mir sehr schlecht. Während dieser Zeit hatte ich aber schließlich einige wichtige Erkenntnisse, die mein Leben veränderten. Eigentlich war es nur ein einziger Moment, aber der war absolut lebensverändernd.

Was war das für ein Moment?
Es war mitten in der Nacht auf der Intensivstation, der Schmerz war kaum zu ertragen und ich hatte keine Ahnung, wie ich das bis zum Morgen aushalten sollte. Ich hatte große Angst und fürchtete mich ... und dann hörte ich eine Stimme, ganz klar, eine innere Stimme, die sagte: „Du musst nicht bis zum Morgen durchhalten, du musst einfach nur diesen Moment leben. Und diesen – und diesen – und diesen ...“ Und mein Leben, meine Wahrnehmung veränderte sich. Anstatt eng und verkrampft fühlte sich plötzlich alles viel weiter und zuversichtlicher an.

Das ist unglaublich.
Ja, total unglaublich und es hat mein Leben völlig verändert. Ich versuche heute noch, dieses Erlebnis zu verstehen. Es war eine Art Erleuchtung, glaube ich.

Und von da an konnten Sie den Schmerz vom einen Moment bis zum nächsten betrachten oder erleben?
Ganz genau. Dieses Erlebnis hat dann dazu geführt, dass ich neugierig wurde auf unsere Vorstellungen von Raum und Zeit. Mir wurde klar, dass es eigentlich gar keine Zukunft und auch keine Vergangenheit gibt. Es gibt nur das Jetzt. Und so habe ich seither mit meinem Schmerz zu leben versucht.

Wurde es dann besser mit den Schmerzen?
Naja, es geschah Folgendes: Als ich noch im Krankenhaus lag, machte jemand mit mir eine Meditation. Und da wurde mir klar, dass mein Geist ein Werkzeug ist, das ich nutzen kann, um meine Schmerzen zu „managen“. Bis dahin hatte ich noch nicht einmal darüber nachgedacht, dass ich überhaupt einen Geist

hatte, geschweige denn, dass man damit auch arbeiten könnte. Man stellt sich die eigene Wahrnehmung ja meist nicht als etwas vor, das man aktiv nutzen kann. Für mich war das eine gewaltige Erkenntnis. Als ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde, kehrte ich nicht mehr zu meiner früheren Arbeit zurück. Ich konnte einfach nicht mehr so arbeiten. Ich hatte einen richtig guten Sozialarbeiter, dem ich sagte, dass ich Meditieren lernen wollte. Ich kannte damals niemanden, der meditierte. Es war 1985 und Meditieren war nicht gerade populär. Man fand es eher seltsam. Aber ich war wild entschlossen und wollte meinen Geist verstehen lernen.

Sehr gut! Und wie sah es zu der Zeit mit Ihrem physischen Zustand aus, hatte der sich verbessert?
Nun ja, damals konnte ich noch laufen. Aber 1997 verschlechterte sich mein Zustand noch einmal rapide. Ich glaube, das lag zum Teil am Alterungsprozess und an der Abnutzung. Da fing ich an, einen Rollstuhl zu benutzen.

Aber währenddessen lernten Sie auch zu meditieren?
Genau, ab 1985 lernte ich meditieren, 1987 nahm ich an einem buddhistischen Retreat teil und stellte fest, dass das der richtige Weg für mich war. Das war bei dem buddhistischen Triratna Orden. Ich zog nach England und lebte für fünf Jahre in einem Retreat Center.

Inzwischen haben Sie eine eigene Methode des Schmerz-Managements entwickelt, die sich auf die Arbeit von Jon Kabat-Zinn stützt, richtig?
Richtig. In den späten 1990ern, als ich die andere Krise hatte und viel Zeit zu Hause verbringen musste, begann ich, intensiver nachzudenken: Was brauche ich? Wieso verschlechterte sich mein körperlicher Zustand? Damals meditierte ich bereits seit zehn Jahren und dennoch hatte ich wieder eine Krise. Ich musste also irgendetwas falsch gemacht haben. Ich las sehr viel und stieß auf die Arbeit von Jon Kabat-Zinn. Durch sein Buch „Full Catastrophe Living” wurde mir klar, dass ich bisher etwas Wesentliches nicht verstanden hatte, nämlich dass ich mich dem Schmerz zuwenden musste. Ich glaube, in den ersten zehn Jahren habe ich einfach nur versucht, mich durch Meditation abzulenken, zu flüchten.

Das kann ich nachvollziehen ...
Das ist eine verbreitete Strategie. Ich versuchte, durch das Meditieren vor meiner Wahrnehmung zu fliehen – genau wie ich es zuvor durch Überarbeitung gemacht hatte. Dieser Wunsch, zu fliehen, ist bei mir sehr ausgeprägt. Und dann las ich Jons Buch und dachte: Oh mein Gott, das habe ich ja völlig missverstanden. Ich muss mich dem Schmerz zuwenden und ihn akzeptieren, anstatt Widerstand zu leisten und ihn wegzuschieben. Das war eine wichtige Erkenntnis. Außerdem las ich sehr viel über Schmerz-Management und stieß auf eine Methode namens *Pacing**. Ich glaube, dafür gibt es im Deutschen noch kein Wort.

Ich glaube nicht. Es wird oft aus dem Englischen übernommen.
Ein anderer Begriff aus der Schmerztherapie ist Aktivitäts-Management. Es geht darum, wie man seinen Tagesablauf gestaltet. Ich musste lernen, allen meinen täglichen Aktivitäten mit Achtsamkeit zu begegnen. Ich entwickelte dann dazu einen ziemlich detaillierten Plan für Schmerzpatienten, den wir auch in unser Programm aufgenommen haben. Ein Beispiel: Wenn ich am Computer arbeite, dann tue ich das nur 20 Minuten lang, dann

***Pacing**: das Tempo der Durchführung irgendeiner Tätigkeit wahrnehmen und takten.

geht ein Kurzzeitwecker los und ich stehe auf, gehe umher, lege mich hin, mache eine Pause und erst danach arbeite ich weiter.

Das hat mein Leben völlig verändert. Denn früher habe ich – und ich glaube, viele Menschen machen das so – eine Aktivität einfach so lange betrieben, bis der Schmerz überwältigend wurde und ich aufhören musste. Wir haben dazu einen kleinen Slogan entwickelt: „Mach eine Pause, bevor du sie brauchst!“ Jon Kabat-Zinn spricht in seiner Arbeit über Achtsamkeit im Alltag, allerdings in einem sehr allgemeinen Sinne. Ich habe festgestellt, dass Schmerzpatienten besser mit präziseren Angaben umgehen können, wie mit der Aufforderung, einen Kurzzeitwecker zu benutzen und zu lernen, jede Aktivität zeitlich zu begrenzen. Im Prinzip habe ich mich bei der Entwicklung meines eigenen Programms an Jons Arbeit orientiert und meine eigenen Erfahrungen mit einfließen lassen. Aus diesen Komponenten ist ein achtsamkeitsorientiertes Schmerz-Management entstanden.

Und der wesentliche Unterschied zu Jon Kabat-Zinns Ansatz?
Einer der Hauptunterschiede ist das *Pacing*. Wir legen auch Wert auf Bewegung – sehr sanfte und achtsame Bewegungen, denn wir haben auch manchmal Menschen mit schweren Krebserkrankungen im Programm. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass etwa die Hälfte unseres Programms aus Meditationen der Liebenden Güte besteht. Als ich damals mit dem Meditieren anfing, sagte man mir, ich solle den einen Tag mit Fokus auf Achtsamkeit und den nächsten Tag mit dem Fokus auf Liebender Güte meditieren, um beides ins Gleichgewicht zu bringen. Ich fand das sehr hilfreich, also hab ich es in mein Programm aufgenommen. Und ich glaube, dass es den Menschen tatsächlich viel gibt.

Inwiefern hilft diese Meditation?
Ich vermute, weil man lernt, sich selbst gegenüber Mitgefühl zu zeigen. Als Schmerzpatient empfindet man auch oft einen starken Selbsthass und fühlt sich nutzlos. Darum ist es sehr wichtig, zu lernen, liebevoll und sanft mit sich selbst umzugehen. Was auch hilfreich ist: In der letzten Woche des Programms machen wir eine Meditation der Verbundenheit, um ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen zu erzeugen. Das ist auch wichtig, denn Menschen mit Schmerzen fühlen sich häufig sehr isoliert und von anderen getrennt. Die Meditation kann die Sichtweise auf den eigenen Schmerz verändern: Er verändert sich von etwas, das einen isoliert, zu etwas, das uns ermöglicht, mit anderen mitzufühlen, die ebenfalls leiden. Das ist sehr bewegend und sehr wichtig.

Ein weiteres wichtiges Element unseres Programms ist die Ausrichtung auf den Atem. Denn wer Schmerzen leidet, neigt dazu, fast ständig den Atem anzuhalten. Darum bringen wir den Menschen bei, wieder weicher zu atmen. Alle unsere Meditationen basieren auf der Atmung, ebenso alle Bewegungsabläufe und die Achtsamkeit im Tagesablauf.

Deshalb heißt die Methode auch „Breathworks“. Die Atmung ist natürlich sehr essentiell.
Ist sie. Und da ist noch etwas, worauf wir besonderen Wert legen: eine ausgeglichene Gewichtung. Die meisten Menschen legen auf die meisten Dinge zu viel Gewicht. Das sieht man schon daran, wie wir z.B. einen Stift halten – unser Griff ist viel zu fest. Wenn wir das tun, halten wir zugleich den Atem an und es entstehen Verspannungen.

Sie schreiben in Ihrem Buch auch etwas über sekundäres und primäres Leid …
Das ist im Grunde die Kerntheorie des Programms. Du hast Schmerzen und nimmst das als körperliches Leiden wahr – und du hasst es. Wir lenken die Aufmerksamkeit der Menschen auf diese unmittelbare Wahrnehmung und bitten sie, primäres und sekundäres Leiden voneinander zu trennen. Das primäre Leiden ist die tatsächliche körperliche Empfindung. Und dann ist da noch unser automatischer Widerstand gegen dieses Gefühl, was alle möglichen Arten von sekundärem Leiden hervorruft. Auf mentaler Ebene steigern wir uns in den Schmerz hinein und haben Gedanken wie: „Das ist schrecklich, das hört nie wieder auf, mein Leben ist am Ende.“ Auf emotionaler Ebene können Depressionen und Ängste auftreten. Auf der körperlichen werden noch mehr, sekundäre, Verspannungen erzeugt. Wir helfen den Menschen dabei zu erkennen, dass ihr Schmerz aus diesen beiden Komponenten besteht und dass man sich vom sekundären Leiden durchaus lösen kann. Das

primäre Leiden muss man schlicht akzeptieren lernen. Dadurch verringert sich allerdings das allgemeine Gefühl des Leidens massiv.

Wunderbar. Das ist ein wirklich wichtiger Beitrag, den Sie da leisten, denn er hilft Menschen dabei, bewusster zu werden und mit Schmerzen im Leben besser zurecht zu kommen.
Ich versuche, mein Programm möglichst simpel zu halten. Es sind die vielen kleinen ganz gewöhnlichen Dinge, wie das tägliche Meditieren, das *Pacing*, die zu Routinen werden. Ich halte mich fit, esse gesund, gehe immer zur gleichen Zeit ins Bett. All das zusammengenommen bewirkt im Laufe der Zeit eine große Veränderung.

Das ist fantastisch – und man sieht es Ihnen, wie ich finde, deutlich an. Sehr inspirierend …
Danke! Und ich habe wirklich ein erstaunliches Leben! Aber ich möchte auch sagen, dass das nicht daran liegt, dass ich etwas Besonderes wäre, das bin ich ganz und gar nicht! Ich bin von Natur aus eigentlich kein besonders achtsamer Mensch. Darum glaube ich, wenn ich das kann, dann können es andere auch. Das ist eine wichtige Botschaft. Ich bin ein ganz normaler Mensch, dem schreckliche Dinge passiert sind und ich lebe seit 30 Jahren mit diesem Schmerz und meditiere fast ebenso lange. Einer der Hauptgründe für mich, dieses Programm zu entwickeln, war der, dass ich anderen einen Weg zeigen wollte, mit ihrem Schmerz umzugehen. Ich habe ziemlich lange gebraucht, um all das herauszufinden. Wenn ich daran denke, wie ich mit 25 im Krankenhaus lag und keiner wusste, was mit mir los war …

Die Ärzte sollten sich dieses Wissen auch zunutze machen. Es ist letztendlich so einfach und so viele könnten davon profitieren.
Ich wünsche mir, dass man einem Menschen mit Schmerzen einfach mein Buch geben kann und das Leben dieses Menschen dadurch leichter wird. Das würde mich glücklich machen.

www.breathworks.de