

DEBORA SOMMER

# Halt finden

WENN DER **KÖRPER SCHMERZT**  
UND DIE **SEELE WEINT**

  
Francke

# VORWORT

## VON EHEMANN ROLF SOMMER

.....

Bis zum Unfall meiner Frau, der sie zur chronischen Schmerzpatientin machte, kannte ich nur temporäre Schmerzsituationen. Mal eine Blessur hier, mal eine da. Die meisten zog ich mir durch den Sport zu. Oft waren es in etwa ähnliche Verstauchungen, Prellungen oder Schürfungen. Mit der Zeit kannte ich den Heilungsverlauf und wusste, wann die Schmerzen wieder nachlassen und ich wieder ganz gesund sein würde. Also alles halb so schlimm.

Genauso dachte ich auch, als mir meine Frau von ihrem Missgeschick auf der Treppe erzählte und über Rückenschmerzen klagte. »Schatz, das vergeht wieder, wie es gekommen ist«, sagte ich damals. *In ein paar Tagen ist es wieder gut*, dachte ich damals.

Heute weiß ich es besser. Zehn Jahre sind seither vergangen. Zehn Jahre, in denen chronische Schmerzen das Leben meiner Frau prägten und veränderten wie nichts anderes zuvor. Zehn Jahre, in denen ich meine Frau leiden sah. In denen die chronischen Schmerzen sie an den Rand der Verzweiflung brachten, sie in tiefe Depressionen stürzten und so weit plagten, dass sie des Lebens müde wurde.

Ich bin stolz auf dich Debora, wie du mit deiner Schmerzproblematik umgehst. Wie du dich trotz alledem immer wieder von Gott aufrichten und ermutigen lässt. Wie du darum kämpfst, hoffnungsvoll zu bleiben, gerade auch in dunklen Zeiten. Nie hast du uns deine Schmerzsituation zur Last gemacht. Vielmehr hast du mit uns darum gekämpft, ein möglichst normales Leben zu führen. Dafür bewundere und liebe ich dich. Du sanfte Schönheit mit dem Kämpferherz einer Löwin. Gott segne dich weiter mit ei-

nem kraftvollen und segensreichen Leben, trotz deiner körperlichen Grenzen.

*Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig (2. Korinther 12,9; LUT).*

*Rolf Sommer  
Coach, selbstständiger Theologe*

# VORWORT

VON DR. MED. ULRICH KALLENBACH

.....

Als auf die Behandlung von Schmerzen spezialisierter Arzt habe ich fast jeden Tag mit Menschen zu tun, die ähnliche Erfahrungen machen, wie im vorliegenden Buch von Debora Sommer beschrieben. Die oft schon sehr lange andauernden Leidensgeschichten werden dabei nicht allein von sehr unangenehmen körperlichen Symptomen geprägt (also dem, was landläufig unter »Schmerzen« verstanden wird), sondern häufig auch von psychischen und sozialen Schwierigkeiten, welche regelmäßig als Folgeerscheinungen auftreten; die Autorin berichtet hier beispielsweise von Depressionen und den Auswirkungen der schmerzbedingten Einschränkungen auf ihr Familienleben.

Das sogenannte bio-psycho-soziale Krankheitsmodell versucht, diese Multidimensionalität von chronischen Leiden auf unterschiedlichen Achsen abzubilden, und prägt mittlerweile auch das Verständnis der modernen Schmerzmedizin: Schmerzen *können* eine körperliche Schädigung anzeigen, *müssen* dies jedoch nicht zwingend. Die erlebte Schmerzstärke ist subjektiv, korreliert nur schlecht mit dem Ausmaß des biologischen Schadens, ist für den außenstehenden Beobachter aus keiner körperlichen Untersuchung heraus ableit- oder messbar – und dennoch für den Betroffenen höchst real! Das Ausmaß des verursachten Leidens respektive der resultierenden Behinderung ist nicht immer hinreichend mit einem körperlichen Defekt zu erklären, vielmehr sind dazu der seelische und soziale Kontext ebenfalls zu berücksichtigen. Schmerz ist also eine *komplexe* Wahrnehmung und selbst Experten sind trotz aller Fortschritte in der Wissenschaft noch immer ein ganzes Stück weit entfernt von einem umfassenden

Verständnis der zugrunde liegenden Mechanismen. Grob gesagt scheint zu gelten: Je größer die Chronifizierung, desto komplexer und stärker »verfilzt« ist das Problem und umso wahrscheinlicher ist mehr als nur eine der oben genannten Achsen betroffen. Wünschenswert wäre natürlich eine möglichst frühe und gezielte Prophylaxe, die eine solche Entwicklung verhindert.

Wohl praktisch jeder hatte schon einmal Erfahrung mit akuten Schmerzen. Dies sollte aber nicht zu einer unreflektierten Übertragung auf den Schmerz einer anderen Person Anlass geben; für chronische Schmerzen gilt dies im besonderen Maße! Insbesondere vorschnelle Urteile oder unpassende Ratschläge können, wie von der Autorin an mehreren Stellen schön beschrieben, sehr verletzend wirken. Auch bleibende soziale Nachteile wie etwa Ausgrenzung oder Arbeitsplatzverlust können resultieren.

Aus meiner Sicht machen vor allem drei Dinge dieses Buch besonders interessant. Erstens erzählt die Autorin auf eine bemerkenswert persönliche und sprachlich präzise Art von ihren Erlebnissen und Gedanken und ich hoffe, dass ihre Reflexionen dem einen oder anderen Leser dabei helfen werden, mit eigenen Schmerzen oder mit den Schmerzerkrankungen von Menschen in seinem Umfeld besser umgehen zu können. Zweitens finde ich die Perspektive des Ehemannes spannend, welche in einem eigenen Kapitel zum Ausdruck kommt und nochmals die soziale Dimension der Problematik veranschaulicht. Drittens sind die religiösen Einordnungen – die Autorin ist ja promovierte Theologin – selbst für einen Agnostiker wie mich durchaus inspirierend. In jedem Falle dienen sie wohl als gutes Beispiel dafür, dass aus dem Glauben gespeiste Hoffnung und Vertrauen sehr wertvolle Ressourcen darstellen können. Glücklicherweise darf sich schätzen, wer darauf zurückgreifen kann!

*Dr. med. Ulrich Kallenbach  
Schmerzmedizin Aarau*

# VORWORT

VON DR. ANDREAS LOOS

.....

Wer – wie ich – das Glück hat, Debora Sommer ein wenig zu kennen und die großen Geheimnisse des Lebens ab und an persönlich mit ihr zu bedenken, weiß es bereits: Sie schreibt kaum anders, als sie spricht. Das liegt wohl an den Themen, denen sie sich seit Jahren widmet und über die man ohne Selbstbetroffenheit kaum glaubhaft publizieren kann.

Ihre bisherigen Bücher über introvertiertes und hochsensibles Menschsein lesen sich als durchlebte und durchdachte Einführung in die pathische Grundverfasstheit unseres Lebens. Ein Staunen darüber, wie hochgradig offen und herrlich empfänglich wir Menschen für die Welt sind, in der wir leben.

Erfahren wir diese passive Berührbarkeit und Erlebnisfähigkeit positiv, wird daraus eine aktiv-passionierte und sehnsuchtsgeladene Hingabe an das Leben und seine (Selbst-)Entfaltung. Aber das Leben berührt uns immer auch negativ. Wir spüren seine Widerständigkeit, werden von ihm angegangen und fühlen uns in der Welt ausgesetzt und ausgeliefert.

Schon immer hat die Autorin ein feines Gespür für die schmerzhafteste Seite des pathischen Lebens gehabt. Nun aber wendet sie sich dieser Dimension so mutig und entschlossen zu wie noch nie. Sie thematisiert eine der intensivsten, pathologischen Formen des Leidens, den chronischen Schmerz.

Ich schätze die schonungslose und ungeschminkte Offenheit, in der die Autorin beschreibt, wie sie Schmerzen erlebt. Dies alles ohne Voyeurismus und manipulierende Effekthascherei. Und genau deshalb ebnet das Buch eine freie Fläche, auf der sich die

Leserinnen und Leser so, wie es für sie selbst gut ist, mit den geschilderten Erfahrungen identifizieren können.

Das Buch erzählt auch eine verheißungsvolle Geschichte über die Dekonstruktion von christlichen Glaubensüberzeugungen und -praktiken, die in der Sinnlosigkeit und Ohnmacht des Leidens nicht länger halten, was sie mal versprochen haben. Gott, der Glaube an ihn und die Gemeinschaft der Gläubigen werden als verkomplizierende, ja schmerzverstärkende Faktoren geschildert. Das macht das Buch auch für eine nicht religiöse Leserschaft interessant.

Wer aber mag, der folgt der Autorin auch in der Rekonstruktion, nämlich darin, wie sie immer wieder neu ein Ja zum Leben und damit auch zum Gott ihres Lebens findet. Kein triumphierendes, kein unangefochtenes, sondern ein wiederholungsbedürftiges, wackliges und tapsiges. Aber gerade so ein trotzkräftiges, das schmerzvolle Leben aushaltendes Ja. Was dieses Ja begünstigen und wahrscheinlicher machen kann, dazu hält das Buch manches an religiösem und zwischenmenschlichem Erfahrungswissen bereit. Es hat das Potenzial, denjenigen, die Schmerz ertragen müssen oder den Schmerz anderer mittragen müssen, ein Ja zum Leben offenzuhalten, und das wäre etwas Großes.

*Dr. Andreas Loos, Projektleiter bei Fokus Theologie  
(Erwachsenenbildung der reformierten Kirchen Schweiz)*

# EINFÜHRUNG

---

Noch nie ist es mir so schwergefallen, ein Buch zu beginnen. Noch nie habe ich so lange gezögert. Noch nie habe ich so viele Anfänge verworfen und nochmals von vorne begonnen. Zu viele Stolpersteine bremsten mich aus, bevor ich überhaupt angefangen hatte: der große Respekt vor dem Thema. Die Unzulänglichkeit meiner Worte. Das Ringen mit meiner eigenen Schmerzsituation. Die Dunkelheit, die meinen Blick zeitweilig trübte. Herausforderungen privater Natur. Der Blick auf Menschen, deren Not unbeschreiblich viel größer ist. Die Sorge, dass meine Worte angesichts individueller und globaler Tragödien leer und kraftlos wirken könnten und die Last der Leidenden noch schwerer drückt.

Der tragische Suizid einer wundervollen jungen Studentin wurde zum letzten Anstoß, mein Zögern zu überwinden und ehrlich in Worte zu kleiden, was viel zu oft unausgesprochen bleibt. Sie stand kurz vor ihrem Abschluss am Theologischen Seminar, an dem ich unterrichtete. Wunderschön, begabt, intelligent, geliebt, mit hoffnungsvollen Zukunftsaussichten. Dass sie entschied, freiwillig aus dem Leben zu scheiden, war ein Schock für alle, die sie kannten. Zurück bleiben Trauer, offene Fragen und die Erkenntnis: Es braucht mehr Transparenz im Umgang mit verborgenen Leiden, die auch vor Christen nicht haltmachen.

## ZUM INHALT DIESES BUCHES

In diesem Buch geht es um chronische und seelische Schmerzen. Beides ist für Außenstehende meist unsichtbar, was das Gefühl der Einsamkeit bei Betroffenen verschärft.

Dieses Buch ist weder eine fachliche Abhandlung noch eine



theologische Erörterung der Themen »Leid« und »Schmerz«. Es geht vielmehr um meine persönlichen Erfahrungen und Lektionen aus den vergangenen zehn Jahren mit chronischen Schmerzen. Dabei handelt es sich nicht um fertige Wahrheiten, sondern um Gedankenanstöße, die gerne weitergedacht und in vergleichbare Situationen übertragen werden dürfen.

Dem Umstand, dass es sich um ein so persönliches und sensibles Thema handelt, möchte ich Rechnung tragen, indem ich die Leser meines Buches mit »Du« anspreche.

Meine Worte richten sich an Betroffene, aber auch an Menschen aus deren Umfeld. Betroffenen möchte ich eine Stimme geben, ihnen die Hand reichen und sagen: »Du bist nicht allein, auch wenn es sich für dich vielleicht oft so anfühlt.« Menschen aus deren Umfeld möchte ich die Möglichkeit geben, sich besser in die Situation von Schmerzpatienten oder Leidenden hineinzusetzen. Aber auch enge Bezugspersonen von Betroffenen (Eltern, Kinder, Ehepartner, Freunde etc.) brauchen mehr Verständnis und Barmherzigkeit, da sie in dem Ganzen oft vergessen werden.

Das Buch besteht aus drei Hauptteilen:

- **Teil I** beschreibt, wie real die Erfahrung von Dunkelheit und Einsamkeit im »dunklen Tal« chronischer und seelischer Schmerzen sein kann. Hier greife ich vor allem schmerzliche Erlebnissplinter heraus, die das Gefühl der Einsamkeit, der Ohnmacht und des Unverstandenseins verstärkt haben; dies oft auch in der Interaktion mit anderen Menschen. Ausgehend von meinem Hintergrund spielt der christliche Glaube auch in diesem Teil eine tragende Rolle. Doch im dunklen Tal wird das Vertrauen auf Jesus Christus zu einer völlig neuen Herausforderung.
- **Teil II** enthält Impulse, wie der christliche Glaube an den dreieinigen Gott (Gott Vater, Jesus Christus, Heiliger Geist) zu einer aktiven Ressource bei der Schmerzbewältigung werden kann.

- **Teil III** thematisiert Schwierigkeiten und Chancen, die der Umgang mit Leid und Schmerz an eine Gemeinschaft stellt. Sei es im kleineren Rahmen von Angehörigen, Freunden oder Bekannten oder im größeren Rahmen einer christlichen Gemeinschaft. Hier erkenne ich dringenden Handlungsbedarf. Welcherart soll das Miteinander sein, damit Betroffene in der Gemeinschaft Halt finden, Menschen in deren Umfeld jedoch nicht an der Situation zerbrechen, sondern daran wachsen? So, dass Schmerzliches bestenfalls sogar zur Chance für ein verändertes Miteinander wird?

Die drei Teile bestehen aus insgesamt 52 Kurztexten, was dieses Buch zu einem potenziellen Jahresbegleiter macht. Pro Woche ein neuer Impuls.

Die Kurztexte beschreiben nicht meinen Status quo, sondern Momentaufnahmen, Erlebnis- und Gefühlssplinter eines ganzen Jahrzehnts. Obwohl biografisch und in der Ichform geschrieben, wünsche ich mir, dass die Texte auch stellvertretend für das Erleben von anderen Schmerzpatienten und Leidenden stehen, die nicht in der Lage sind, für sich selbst zu sprechen. Stets im Bewusstsein, dass Erfahrungen so individuell sind wie wir Menschen und jeder anders mit dem Erlebten umgeht.

In allem Schweren und Dunklen soll immer wieder Hoffnung durchschimmern. Daher endet jeder Eintrag mit einem Bibelvers und einem Hoffnungsschimmer. Letzteres in Form eines Gebets, das du gerne mitbeten darfst, wenn du magst. Es geht um Hoffnung, die im Vertrauen auf den dreieinigen Gott gründet. Wenn alle Stricke reißen und wir den Halt verlieren, ist der Lebendige und Allmächtige immer noch da; sind wir liebevoll von ihm gehalten – selbst wenn wir es nicht fühlen. Hoffnung klammert dunkle Erfahrungen nicht aus, sondern kämpft sich durch den Zerbruch. Es bleibt ein schmerzliches Ringen, sich mitten in der Dunkelheit an den zu klammern, der Halt verspricht und unsere Fragen und Zweifel aushält.

## ÜBER MICH

Einige kennen mich als Theologin (z. B. durch meine Arbeit am Theologischen Seminar St. Chrischona), andere als Autorin, Event-Sprecherin oder Menschenbegleiterin. Für Weitere bin ich eine Unbekannte. Mehr über mich und meine Tätigkeit erfährt man hier: [www.deborasommer.com](http://www.deborasommer.com). Zudem bin ich seit 25 Jahren mit Rolf verheiratet und Mama von zwei wundervollen jungen Erwachsenen. Doch letztlich sind dies nur oberflächliche Angaben, die nicht viel über mich und mein Wesen aussagen.

Was viele nicht wissen und worüber ich in der Öffentlichkeit bis jetzt selten gesprochen habe: Ich bin auch Schmerzpatientin. Zum Zeitpunkt der Bucherscheinung ist der Schmerz seit exakt einem Jahrzehnt mein täglicher Begleiter. Auch wenn es in meinem Leben schon einige Hürden zu bewältigen gab, nichts ist vergleichbar mit der Erfahrung von Schmerz. Nichts so zermürbend. Nichts so herausfordernd. Nichts so überfordernd.

Zwei Persönlichkeitsmerkmale prägen meinen Umgang mit Schmerz besonders stark: Meine *Introversion* und meine *Hochsensibilität*. Über beide Veranlagungen habe ich Bücher geschrieben.<sup>1</sup>

Als Introvertierte bin ich stark nach innen orientiert (introvertiert kommt von Lateinisch *intro vertere* = *nach innen wenden*). Das heißt, dass ich Dinge tief in meinem Inneren bewege und oft Mühe damit habe, anderen Anteil an dem zu geben, was mich zutiefst umtreibt. Introvertierte sind Meister darin, sich vor anderen zu verstellen. Stark Introvertierte können ihre private Innenwelt derart hermetisch abriegeln, dass nach außen hin niemand mitkriegt, wie dunkel und hoffnungslos es in ihnen aussieht. Mit einem Lächeln auf den Lippen überspielen sie ihre Verzweiflung und Einsamkeit. Genau dies beschreibt meine Situation in gewissen

---

1 Sommer, Debora, 2018. *Die leisen Weltveränderer: Von der Stärke introvertierter Christen*. Holzgerlingen: SCM Hänssler. Sowie: Sommer, Debora, 2021: *Mit allen Sinnen auf Empfang: Hochsensibilität als Gottesgeschenk und Auftrag*. Holzgerlingen: SCM Hänssler.

Phasen meines Schmerzerlebens und wird auch in einigen Texten zum Ausdruck kommen.

Dass ich zusätzlich hochsensibel bin, wirkt in Verbindung mit meiner Introversion wie eine Verstärkung. Es sei erwähnt, dass es Hochsensibilität auch in einer extravertierten Ausprägung gibt. Schon länger fällt mir auf, dass die Erfahrung von Schmerz bei auffallend vielen Hochsensiblen (sowohl introvertierten als auch extravertierten) ein Thema ist. Der Grund dafür liegt auf der Hand. Aufgrund ihres empfindsameren Nervensystems nehmen Hochsensible – beziehungsweise erhöht Neurosensitive – äußere und innere Reize sehr viel intensiver wahr als Nichthochsensible und verarbeiten die Reize entsprechend tiefer. So nehmen Hochsensible auch Schmerzen intensiver wahr. Darüber hinaus reagieren sie oft stärker auf Medikamente, was sich in allerlei unangenehmen Reaktionen und Nebenwirkungen äußern kann. Der Mensch ist eine untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist. Wenn es einem Bereich schlecht geht, hat dies unmittelbare Auswirkungen auf die anderen Bereiche. Mir scheint, dass die »Zwischenwände« zwischen Körper, Seele und Geist bei Hochsensiblen besonders dünn, zerbrechlich und angreifbar sind. Umgekehrt kann es auch bedeutsam und hilfreich sein, dass Hochsensible schon kleinste Signale des Körpers wahrnehmen.

Es kostet mich viel Mut, dieses Buch zu schreiben. Denn darin öffne ich mein Herz in einer Weise, wie ich es noch nie zuvor gewagt habe. Damit mache ich mich angreifbar und verletzlich. Doch ich habe mich dafür entschieden, weil man einem existenziellen Thema wie diesem in der Theorie kaum gerecht wird.

## ÜBER DEN SCHMERZ

Wer an chronischen Schmerzen leidet, ist nicht allein. Eine Studie<sup>2</sup> aus dem Jahr 2017 über chronische Schmerzen in siebzehn europäischen Ländern ergab, dass einer von fünf Europäern an chronischen Schmerzen leidet. In den siebzehn untersuchten EU-Ländern leiden 95 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen; insgesamt 20 % der gesamten Bevölkerung. Eine erschreckend hohe Zahl.

Es gibt zahlreiche Bücher, die erläutern, was Schmerz ist und Aufschluss geben über verschiedene Schmerzarten und den Umgang damit. Schmerzen sind wichtige Warnsignale. Akute Schmerzen zeigen oft, dass im Körper etwas nicht in Ordnung ist. Dementsprechend verstehe ich auch seelische Schmerzen als Warnsignale, die wir dringend ernst nehmen sollten. Sie zeugen von einem inneren Leiden, das nach Aufmerksamkeit verlangt. Bei einer Chronifizierung kann sich der Schmerz verselbstständigen und zu einem eigenen Krankheitsbild werden, das höchst komplex und nicht leicht zu behandeln ist.

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb ich lange zurückhaltend war, wenn es um die Thematisierung meiner chronischen Schmerzerkrankung ging. Zweifellos spielt Selbstschutz eine nicht unerhebliche Rolle. Durch meine Schmerzsituation wurde ich noch dünnhäutiger. Umso verletztter war ich, wenn Menschen unbedacht, oberflächlich oder lieblos mit mir und meinem Erleben umgingen. Tragischerweise geschah dies besonders oft im christlichen Kontext. Sei es durch Menschen, die behaupteten, wenn ich nur richtig glauben würde, dann wäre ich längst geheilt, oder solche, die nicht in der Lage waren, hilfreich mit meiner Schmerzsituation umzugehen.

Meine chronischen Schmerzen sind darauf zurückzuführen, dass es im Frühling 2013 (wie sich erst viel später herausstellte)

---

<sup>2</sup> Survey on Chronic Pain, 2017: Diagnosis, Treatment and Impact of Pain. Online im Internet: <https://tinyurl.com/u5nchfv2> [Stand: 02.06.2022].

vor oder während einer Bandscheibenoperation zu Nervenschäden an drei Nervenwurzeln im Lendenbereich gekommen sein muss (Post-Laminektomie-Syndrom). Die Folge davon waren neuropathische Schmerzen; Nervenschmerzen, die vom Lendenbereich über das Gesäß ins linke Bein bis in den Fuß ausstrahlen. Ich bin von Herzen dankbar für Ärzte, die mich in den vergangenen Jahren begleitet haben. Allen voran Dr. med. Ulrich Kallenbach und Dr. med. Reto J. D. Keller. Ohne ihre Unterstützung wäre ich heute nicht da, wo ich bin. Seit rund zwei Jahren erfahre ich dank wiederholter Behandlungen mit gepulster Radiofrequenz einige Wochen am Stück Schmerzlinderung, was ein großes Geschenk ist und eine Reduktion meiner Schmerzmedikamente möglich machte.

Ich suche kein Mitleid für mich, sondern möchte ganz grundsätzlich für chronische und seelische Erkrankungen und damit verbundene Herausforderungen sensibilisieren. Es ist mir bewusst, dass es Menschen gibt, die weit Schlimmeres durchmachen und ertragen als ich, was mich lange davon abgehalten hat, mich zu diesem Thema zu äußern. Habe ich denn überhaupt das Recht, etwas zu sagen? Ganz zu schweigen von Zuständen in anderen Ländern dieser Erde. Doch solche Gedanken sind ebenfalls Teil der Problematik. Vergleiche bringen uns nicht weiter. Ob eine Situation sehr schlimm, schlimm oder weniger schlimm ist – der Schmerz für Betroffene ist real. Wie überwältigend der Schmerz und das Leid anderer auch sein mögen, es ändert nichts an dem Umstand, dass ich mich meiner eigenen Lebenssituation und meinem eigenen Schmerz stellen muss.

Wenn es zum Thema *Schmerz* kommt, ist die Bibel ein weiser Ratgeber und kraftvoller Trostspender. Daher werde ich auch immer wieder auf sie zurückgreifen. Nicht weil sich dies für eine Theologin so gehört, sondern weil es meiner persönlichen Erfahrung entspricht.

## ÜBERRASCHENDE RESONANZ

Lange Zeit war ich überzeugt, dass ich allein auf weiter Flur bin mit meinem Erleben.

Zwei Beiträge in den sozialen Netzwerken haben mich eines Besseren belehrt. Zwei Mal in zehn Jahren hatte ich den Impuls, öffentlich etwas zu meiner Schmerzsituation zu schreiben. Das erste Mal in einem Facebook-Beitrag im Juni 2018, kurz nachdem mein Blühe-Buch<sup>3</sup> erschienen war und ich freudig von der Buchveröffentlichung und einer Einladung zum Autorenfestival in Marburg berichtet hatte. Doch das war bloß die eine Seite der Medaille. Die andere war, dass die Anreise und der Aufenthalt im Grunde genommen über meine verfügbaren Kräfte gingen und ich in der Nacht vor meiner Lesung vor Schmerzen kein Auge zutat. Also lag mir auf dem Herzen, über das Spannungsfeld zu schreiben, in dem ich steckte. Einerseits wunderbare Highlights (neue Bücher, Einsätze als Rednerin und vieles mehr), für die ich von Herzen dankbar war. Andererseits ein Wäschekorb voller leerer Medikamentenschachteln, symbolisch für die Medikamente, die ich im Jahr zuvor eingenommen hatte. Die Resonanz auf diesen Beitrag war eine Überraschung. Nie hätte ich mit so vielen dankbaren Echos gerechnet. Mehrheitlich von Menschen, von denen ich es nie erwartet hätte.

Mir wurde bewusst, wie viele Menschen leiden. Einige still und verborgen, andere lauter und öffentlicher. So viele Menschen fühlen sich zutiefst einsam und unverstanden. Mit dem vorliegenden Buch möchte ich einen Teil dazu beitragen, dass diese oft übergangene und missverstandene Gruppe von Menschen sichtbarer und spürbarer wird – auch im christlichen Kontext. Denn früher oder später könnten wir alle mit körperlichem oder seelischem Schmerz konfrontiert werden, wenn auch nicht in derselben Intensität.

---

3 Sommer, Debora, 2018. *Blühe dort, wo du gepflanzt bist*. Marburg: Francke-Buch.



Noch größer war die Resonanz auf meinen zweiten Beitrag zu diesem Thema im August 2020. Es hat mich tief bewegt, wie viele Rückmeldungen und Hilferufe mich daraufhin erreichten. Aber auch Erleichterung darüber, dass andere ähnlich empfinden und man als betroffene Person nicht allein ist. Hier der erwähnte Beitrag in leicht angepasster Version:

*12. August 2020*

*»Jede Person, die du triffst, kämpft einen Kampf, von dem du nichts weißt. Daher: Sei barmherzig!«*

*Heute wage ich wieder mal einen sehr persönlichen Beitrag. Ich wage es, weil in sozialen Netzwerken leicht ein einseitiger (und oberflächlicher) Eindruck eines Lebens entsteht. Daher dieser etwas andere*



*Blick auf meine aktuelle Lebenssituation. Aber vor allem wage ich es für diejenigen, die Ähnliches erleben und still für sich leiden. Ich möchte, dass sie wissen, dass es da draußen Menschen gibt, die ihren Schmerz teilen.*

*Einige von euch sind in den vergangenen Jahren vielleicht durch ein Buch, ein Referat, ein Interview oder anderes auf mich gestoßen. Als introvertiert-hochsensible Person kostet es mich immer wieder viel Mut und Kraft, mich auf diese Weise sichtbar und verletzlich zu machen. Hinzu kommt ein Kampf, den ich nun schon bald acht Jahre kämpfe und von dem nur wenige wissen: der Kampf gegen chronische Schmerzen.*

*Es ist schwierig, in Worte zu fassen, was es mit einem Menschen macht, wenn man jeden Tag (und jede Nacht) einer Woche, eines Monats, eines Jahres ... Schmerzen hat. Dazu kommt: Schmerzen sind unsichtbar. Und selbst wenn Nahestehende davon wissen, irgendwann gewöhnt man sich daran. Irgendwann fragt man nicht mehr nach, wenn man monatelang die Antwort erhalten hat »Nein, es ist noch nicht besser«. Damit wächst die Einsamkeit der Betroffenen. Es fühlt sich für sie an, als ob sie etwas durchstehen müssten, bei dem ihnen niemand helfen kann. Man sieht weder einen Arm im Gips noch eine sonstige sichtbare Einschränkung. Trotzdem kämpfen Betroffene gegen ein reales Leiden, das ihren Alltag auf unerbittliche Weise beeinträchtigt.*

*Ich möchte an dieser Stelle nicht näher auf die Umstände eingehen, die zu meiner chronischen Schmerzsituation geführt haben, oder die aktuellen Gegebenheiten. Ich bin nicht auf der Suche nach Ratschlägen, was man in meinem Fall besser oder anders machen sollte. Heute habe ich das große Privileg, in den Händen von ausgezeichneten Ärzten zu sein. In den vergangenen Wochen hat sich die Perspektive neuer Behandlungsmöglichkeiten eröffnet und ich wage es, mich nochmals auf einen Prozess mit unbestimmtem Ausgang einzulassen.*

*Natürlich haben wir auch oft gebetet! Ich glaube an einen Gott, der Wunder tut und heute noch sichtbar eingreift und Menschen auch körperlich heilen kann (das durften wir selbst schon eindrücklich erleben!). Aber ich glaube auch an das Wunder innerer Heilung und übernatürlicher Stärke, selbst wenn körperlich nicht das eintritt, wofür ich*

*und andere beten. Es ist Ausdruck der Demut anzuerkennen, dass ER Gott ist und ich nicht. Aber auch Ausdruck der Überzeugung, dass dieser Schmerz nicht von IHM kommt, sondern dass mir der Lebendige höchstpersönlich in dieser gefallenen und gebrochenen Schöpfung nahe ist – und in meiner Einsamkeit mit mir weint.*

*Was manchmal noch schlimmer ist als der körperliche Schmerz, ist die psychische Erschöpfung. Ich kann gar nicht mehr zählen, wie oft ich in den vergangenen Jahren an einen Punkt gelangt bin, an dem ich dachte: Ich kann nicht mehr. Ich schaffe das nicht länger. Gedanken, die ich oft nicht einmal meinem Ehemann anvertraut habe.*

*Das Kostbarste, was ich in den vergangenen Schmerzzahren erfahren durfte, ist die Gnade, mich mitten im Schmerz von Gott gehalten zu wissen und ihm auf unaussprechliche Weise näherzukommen, als ich es je für möglich gehalten hätte. Es geht um die Gnade, mitten im Schmerz und der Traurigkeit Schönheit zu finden – Ganzheit – und Frieden. Ich spreche bewusst von Gnade, weil dies nicht mein eigenes Verdienst ist. Ich habe Verständnis für Menschen, die sich – vom Schmerz überwältigt – von Gott abwenden oder auf ihre eigene Weise damit umgehen. Auch bei mir gibt es Phasen, in denen es mir schwerfällt, über den Rand der Dunkelheit hinaus etwas anderes zu erkennen. Doch selbst in solchen Momenten trägt mich heute die unerschütterliche Gewissheit, dass ich gehalten bin. Selbst dann, wenn nicht einmal mehr ein Gebet über meine Lippen kommt.*

*Falls du selbst von chronischen Schmerzen (oder anderen Formen von Schmerz) betroffen bist, möchte ich dich von Herzen ermutigen: Gib nicht auf, auch wenn es aussichtslos scheint. Du bist gehalten! Da ist Einer, der deinen Schmerz sieht und dir mitten in deiner Einsamkeit und Traurigkeit nahe sein möchte.*

*Falls du nicht weißt, wie sich chronische Schmerzen anfühlen, möchte ich dich bitten – sei nachsichtig und erinnere dich stets daran: »Jede Person, die du triffst, kämpft einen Kampf, von dem du nichts weißt. Daher: Sei barmherzig!« Und wenn du noch mehr tun möchtest, dann suche nach einem Weg (z. B. sorgsam gewählte Worte, eine ermutigende Nachricht, eine kleine Aufmerksamkeit etc.), um Betroffenen zu zeigen, dass dir ihr Leiden nicht egal ist.*

## WUNSCH AN DEN LESER, DIE LESERIN

Falls du nicht persönlich betroffen bist und das Buch einfach aus Interesse liest oder weil jemand in deinem Umfeld leidet, wünsche ich dir wachsendes Verständnis und ein offenes Herz. Der Umgang mit Leidenden erfordert Geduld, Weisheit, Fingerspitzengefühl, Mitgefühl, Behutsamkeit und Nachsicht. Ich möchte dir meinen tiefen Dank aussprechen, dass du bereit bist, dich diesem Thema zu stellen. Das zeugt von Respekt und Großherzigkeit. Falls du als enge Bezugsperson müde und kraftlos geworden bist, wünsche ich dir neue Kraft und Perspektive.

Falls du selbst chronisch krank bist oder sonst an Schmerzen leidest, wünsche ich dir viel Trost und neuen Mut. Lass nicht zu, dass Bitterkeit oder Hoffnungslosigkeit dein Herz erobern und dein Innenleben vergiften. Ich bete dafür, dass die Hoffnungs-schimmer zu dir durchdringen und du Halt findest bei dem, der dich behutsam und liebevoll in seinen Händen hält.

Dies wünscht von Herzen

*Debora Sommer*

*Wilten am Sarnersee (Schweiz), 2. Juni 2022*

# TEIL I:

## HALTLOS. ALLEIN IM DUNKLEN TAL



Die Wanderung im finsternen Tal fühlt sich beklemmend an. Bedrohlich. Schmerzlich. Furchterregend. Hoffnungslos. Einsam. Es ist ein Ort extremer Dunkelheit. Ein Ort der Orientierungslosigkeit, der Ausweglosigkeit, der Zweifel und Tränen. Im »Tal des Todesschattens«<sup>4</sup> wird meine Existenz in ihren Grundfesten

---

4 Die Deutung »Tal des Todesschattens« findet sich erst in der Septuaginta, d. h. in der griechischen Übersetzung der hebräisch-aramäischen Texte des Alten Testaments. Im hebräischen Urtext liegt kein direkter Bezug zum physischen Sterben vor. Gemeint ist vermutlich ein Tal mit lebensgefährlich tiefen Schatten oder ein Tal, auf dem ein Schatten von Todesgefahr liegt. Eine andere etymologische Herleitung des hebräischen Textes führt zur Übersetzung »Tal der extremen Dunkelheit«.

erschüttert. Oberflächliche Aussagen werden zur Farce. Rat-Schläge werden ihrem Namen gerecht. Das Tal des Todesschattens mag für einige ein reales Ringen zwischen Leben und Tod bedeuten. Andere durchschreiten das Tal innerlich, ohne dass andere davon wissen.

Diese Etappe meiner Lebenswanderung habe ich mir nicht ausgesucht. Wie bin ich bloß hier gelandet? Ich weiß es nicht. Ebenso wenig weiß ich, wie lang das Tal ist und vor allem wo der Ausgang ist. Gibt es überhaupt einen? Ich fühle mich haltlos und habe große Angst. Es schnürt mir die Kehle zu. Wieso hört niemand meine Hilfeschreie? Ich fühle mich unsichtbar. Ungehört. Unverstanden.

Ich muss mich unbedingt daran erinnern, dass das dunkle Tal nicht das Ziel meiner Lebenswanderung ist. Es ist ein beängstigendes Wegstück, dem ich mich stellen muss, wenn mein Weg weitergehen soll. Daher darf ich nicht liegen bleiben. Selbst wenn ich zum wiederholten Mal hingefallen bin. Ich will mich aufrappeln. Weitergehen. Stolpernd und tastend. Weiterkämpfen. Es warten saftige Wiesen und Wasserstellen, an denen ich mich ausruhen darf. Wo der gute Hirte spürbar nah ist. Wo mich seine Güte und Gnade umfassen. Es wartet ein Festmahl. Und ein ewiges Zuhause.

Doch noch ist es nicht so weit. Noch stecke ich hier fest.

# 1. MORGENSTUND HAT BLEI IM MUND



Nach einer unruhigen Nacht fühle ich mich zerschlagen. Der Gedanke an einen neuen Tag und was er mit sich bringt – selbst kleinste alltägliche Verpflichtungen wie ein Einkauf, ein Gang zur Post oder Schmutzwäsche in Endlosschleife – verstärken meine innere Unruhe. Offene To-dos türmen sich wie unüberwindbare Berge vor mir auf. Ich höre, wie die Nachbarschaft zum Leben erwacht. Vögel zwitschern. Hunde bellen. Autos werden aus der Garage gefahren. Kinder und Jugendliche machen sich auf den Schulweg. Während ich all den vertrauten Geräuschen lausche, möchte ich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen und weiterschlafen, bis sich die Dinge auf wundersame Weise zum Besseren gewandelt haben. Doch im Bett halte ich es vor Schmerzen nicht länger aus. Ich brauche dringend meine morgendlichen Medikamente. Um mich zum Aufstehen zu zwingen, liegen sie nicht auf meinem Nachttisch. Also bleibt mir nichts anderes übrig, als steifbeinig in die Küche zu humpeln. Mein Plan, mich auf diese Weise zum Aufstehen und zu einem aktiven Start in den Tag zu überlisten, ist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Genau wie an den Tagen zuvor. Denn nach der Einnahme der Medikamente zieht es mich auf direktem Weg zurück ins Bett. Seufzend lege ich mich wieder hin. Immerhin fühlt es sich hier nach einem Stück Geborgenheit an. Da ist mein geliebtes Heizkissen, das mir durch seine Wärme etwas Linderung im Lendenbereich verschafft. Im Platzieren von Massagebällen an meinen akutesten Schmerzpunkten bin ich in den vergangenen Monaten eine wahre Expertin geworden. Auf den fragenden Blick meiner Tochter, die auf dem

Weg zur Schule ihren Kopf durch die Schlafzimmertür steckt, erwidere ich: »Guten Morgen, mein Schatz, ich warte nur noch kurz, bis die Medikamente wirken.« Vermutlich weiß sie genauso gut wie ich, dass ich auch noch liegen werde, wenn die ersehnte Wirkung längst eingetreten ist. Einfach weil sich alles an mir anfühlt wie Blei. Nicht nur mein Körper. Ganz besonders mein Herz. Würde das Liegen nicht so wehtun, würde ich vielleicht gar nicht mehr aufstehen. Während andere Supermamas ihren Teenagern Frühstück machen, das vorbereitete Mittagessen einpacken und ihrer Familie gesunde Hausmannskost mit auf den Weg geben, liege ich reglos, traurig und mit Gewissensbissen im Bett und warte. Worauf eigentlich? Ich weiß es nicht. Darauf, dass das Leben erträglicher wird? Dass mich jemand auf wundersame Weise aus meiner Antriebslosigkeit befreit?

Nachdem mit meiner Tochter das letzte Mitglied unserer Familie außer mir das Haus verlassen hat, geht er weiter: mein Kampf gegen eine Müdigkeit, die längst nicht bloß der Serie von schwierigen und mehrheitlich schlaflosen Nächten zuzuschreiben ist. Diese Art von Müdigkeit sitzt tiefer und ist äußerst besitzergreifend. Sie raubt meine Lebenskraft, meinen Lebensmut, meinen Lebenswillen. Zurück bleibt ein lebensmüdes Häufchen Elend. Die Vorsätze, die ich am Vorabend gefasst habe, um mein Leben wieder etwas auf die Reihe zu kriegen, platzen wie Seifenblasen. Ein Vorsatz nach dem anderen löst sich in Luft auf. Wie gelähmt liege ich da. Unfähig, in den Tag zu starten. Es klingelt an der Haustür. Vermutlich der Briefträger. Ich lasse ihn klingeln. Mein Handy surrt zum wiederholten Mal. Textnachrichten von meiner Familie, Freunden, Bekannten oder wem auch immer. Ich lasse es weitersurren, während mir eine Träne über die Wange läuft.



### Psalm 6,3a

Erbarme dich über mich, HERR.  
denn ich bin kraftlos wie ein welkes Blatt.

#### **Hoffnungsschimmer:**

*Trotz meiner Schmerzen, meiner Kraftlosigkeit und Überforderung, in diesen neuen Tag zu starten, ist es ein Tag, den Du, lebendiger Gott, mir schenkst. Ein Tag, den Du mir zutraust. Ich will nicht ablehnen, was Du mir schenkst. Ich will Dir zutrauen, dass Du am heutigen Tag Gutes für mich bereithältst. Hilf mir, es nicht zu übersehen, auch wenn mein Blick getrübt ist.*