

„Schmerz macht einsam“

NORD/HEMSHOF: Rolf Ott hat die Selbsthilfegruppe Schmerz ins Leben gerufen – Vortrag kommende Woche

VON FLORIAN RIESTERER

Wenn Ärzte und Medikamente Schmerzen nicht lindern können, gelten die Betroffenen als sogenannte Schmerzpatienten. Um sich auszutauschen und den Schmerz eine Zeit lang zu vergessen, hat Rolf Ott vor einem halben Jahr eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Mit Erfolg.

Schmerzfrei, diesen Begriff kennt Rolf Ott eigentlich nicht. Trotz mehrerer Operationen des Bewegungsapparats und Medikamenten leidet der 58-Jährige seit vielen Jahren unter verschiedenen Schmerzen. Ott hatte lange zu kämpfen, bis eine der Hauptursachen gefunden waren. „Ein Arzt hat über eine Kernspinuntersuchung Knochenzysten festgestellt, nachdem andere Experten mithilfe von Röntgenaufnahmen fälschlicherweise Arthrose diagnostiziert haben“, sagt Ott.

Die Selbsthilfegruppe ist in weitem Umkreis die einzige, erklärt Rolf Ott.

Auf ähnliche Erfahrungen von Schmerzpatienten trifft er in einer Selbsthilfegruppe, die er auf Anraten seines Arztes Dr. Oliver Emrich vor rund einem halben Jahr gründete. Über einen Zeitungsartikel in der RHEINPFALZ seien viele Leute darauf aufmerksam geworden, erklärt Ott. Rund 50 Leute kamen zum ersten Treffen im Haus der Diakonie im Hemschhof. „Ich bin dankbar, dass wir dort Platz gefunden haben“, sagt Ott. Inzwischen kommt ein fester Kern von rund einem halben Dutzend Betroffener regelmäßig, andere kommen ab und zu vorbei. „Die Gruppe ist offen, ist kein Verein, es gibt keinen Beitrag und keine Verpflichtung zu kommen“, sagt Ott. In weitem Umkreis ist die Gruppe die einzige, be-



Lenkt sich unter anderem beim Anfeuern der Friesenheimer Handballer vom Schmerz ab: Rolf Ott. FOTO: RIESTERER

richtet er. So kämen unter anderem auch Leute aus Weinheim, Schifferstadt, Iggelheim oder Eppstein zu den Treffen. Vielen helfe es allein schon, sich anderen gegenüber zu öffnen, von den Schmerzen zu erzählen. „Darüber vergisst man die Schmerzen oft“, sagt Ott. „Jede Minute, die man nicht an den Schmerz denkt, ist eine gute Minute.“ Natürlich könne man auch kommen, um einfach nur zuzuhören.

Die Probleme, denen sich die Teilnehmer der Gruppe ausgesetzt sehen, gleichen sich, sagt Ott. Häufig seien

Schmerzpatientin nicht auf einen Schmerz zu reduzieren, erklärt er. „Sie haben außerdem oft eine regelrechte Odyssee hinter sich, von Arzt zu Arzt.“ Ein Vorwurf, dem sie immer wieder ausgesetzt sind, wenn die Ursachen nicht zu lokalisieren sind, lautet, sie würden sich Schmerzen einbilden. Ott heiße es: „Wenn man nichts sieht, ist da nichts“, sagt Ott. Obwohl die Erkenntnis eben oft an den richtigen Methoden liege. „Aber wenn man den Vorwurf oft genug hört, glaubt man irgendwann selbst daran, sich das einzubilden.“

Die Folgen von chronischen Schmerzen seien bei jedem unterschiedlich, sagt er. Es gebe aber wiederkehrende Verhaltensmuster, schildert Ott, der viele Schmerzpatienten kennengelernt hat. „Schmerz macht einsam, sie können an vielen Freizeitaktivitäten nicht mehr teilnehmen, kugeln, wandern, Fahrradfahren.“ Selbst der Gang in die nächste Kneipe oder ein Restaurant könne zur Belastung werden. Für Ott war die Einschränkung durch die Schmerzen ein herber Schlag. Schließlich war er lange aktiver Handballer in Friesenheim, „mit Leib und Seele.“

Jetzt feuert er die Mannschaft vom Spielfeldrand an. „In den zwei Stunden, in denen ich dort bin, bin ich ein anderer Mensch“, sagt Ott über diese Ablenkung vom Schmerz. Das merke auch seine Frau, die immer zu ihm gehalten habe. Sich nicht aufgeben ist ihm wichtig. So fährt er auch regelmäßig mit dem Fahrrad zur Arbeit, bei jedem Wetter. Und hat dabei ganz häufig das Gefühl, schmerzfrei zu sein – trotz alledem.

ZUR SACHE

Treffen und Vorträge

Die Selbsthilfegruppe Schmerz trifft sich alle zwei Wochen immer dienstags um 19 Uhr im Haus der Diakonie, Falkenstraße 19. Die kommenden Termine sind Dienstag, 10. und 24. Februar sowie 10. und 24. März. Informationen gibt es unter der Telefonnummer 666448. Am kommenden Dienstag, 10. Februar, hält Dr. Oliver Emrich einen Vortrag zu Möglichkeiten der minimal-invasiven Schmerztherapie. Am Dienstag, 10. März, spricht Dr. Philipp Bolze über das Thema rheumatische Erkrankungen, am 24. März bringt Ernährungsberater Georgios Zacharioudakis den Teilnehmern pflanzliche Schmerzmittel näher. (flor)

Interview mit Schmerzmediziner Dr. Oliver Emrich