

gemeinsam versuchen können, die Situation zu verbessern. Schmerzen als verstehbar und bewältigbar und sich selbst als handelndes Subjekt und nicht als passives Objekt einer Therapie zu erkennen, ist ein langer Weg, den viele Patienten nicht meistern.

Deswegen ist dieses Buch so wichtig. Es erklärt leicht verständlich, was in Körper und Geist bei chronischen Schmerzen passiert und zeigt den steinigen Weg der Bewältigung, der zwar ein Ziel, aber kein Ende hat. Aber nicht nur für Patienten, auch für Menschen in deren Umfeld ist dieses Buch wichtig, weil Fehlinterpretationen oder der Wunsch, dass „alles wieder gut wird“, den Blick für den eigentlichen Weg verstellen. Nicht zuletzt ist es auch ein Buch für „Gesunde“, denn die Mechanismen und Wege, die hier aufgezeigt

werden, funktionieren nicht nur im Schmerz, sondern sind universell. In diesem Sinne wünsche ich den LeserInnen bei der Lektüre ebenso viele erhebende und erhellende Momente, wie ich sie hatte.

Dr. med. Stefanie Kästner
(Oberärztin für Neurochirurgie und Schmerzärztin)

Zur Entstehung des Buches

Während monatelang Schmerzen meine Begleiter waren, regte mein Vater mich immer wieder an, einen „Brief an mein Organ“ zu schreiben. Die organische Abklärung der Symptome sei unabdingbar, aber ich solle nicht den Einfluss der Psyche außer Betracht lassen. Häufig überbringe der Körper eine Botschaft und jedes Symptom habe etwas zu sagen. Mittels des Briefes sollte ich mit meinen Schmerzen Kontakt aufnehmen und die

Botschaft meines Körpers entschlüsseln. Ich lachte und wechselte rasch das Gesprächsthema. So eine „Psycho“-Methode, die er bei seiner Arbeit als Kinder- und Jugendpsychiater anwandte, war mit Sicherheit nichts, was mir helfen konnte. Schließlich würden meine Schmerzen nicht durch Briefeschreiben verschwinden. Das diese Auffassung den Sinn eines solchen Briefes komplett verfehlt, hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht verstanden.

Als ich ein paar Monate später meine Großmutter besuchte, sprach auch sie das Thema an und versicherte mir, dass mein Großvater (er war Neurologe und Psychiater) mir zu Lebzeiten gewiss ans Herz gelegt hätte, mit meinen Schmerzen zu kommunizieren. Zum Beispiel indem ich einen Brief an sie

adressierte. War das die neue Lieblingsmethode der Peseschkian-Familie? Langsam fragte ich mich, wieso sie alle davon sprachen. Meine Großmutter zeigte mir in dem Arbeitszimmer meines Großvaters seine alten Notizen und Akten. Beim Durchstöbern stieß ich auf eine Kiste mit der Aufschrift: Ein Brief an mein Organ.

Neugierig öffnete ich sie und fand zu meiner Überraschung ein Dutzend handgeschriebener Briefe, die an verschiedene Organe und Krankheiten gerichtet waren. Seine Patienten hatten sie geschrieben und jeder von ihnen war einzigartig. Ich fand Briefe an den Brustkrebs, die Kopfschmerzen, den Diabetes und unzählige andere Krankheitsbilder und Symptome. Einige waren voller Frustration und Wut, andere mit beruhigender Geduld und Humor verfasst.