

was impressionistisch mit Einzelschilderungen, Texten aus der Literatur und Patientenzeichnungen, so führt sie in einem zweiten Schritt allgemeinverständlich, jedoch auf dem neuesten Stand der Schmerzforschung in das komplexe Verständnis von körperlichen Schmerzen (vor allem Krebs-, Kopf-, Kreuz-, Gelenk-, Nerven-, Phantom- und Psychogenen Schmerzen) ein. Hier erläutert sie die sogenannte Schleusentheorie, den Unterschied zwischen akutem und chronischem Schmerz, kognitive und soziokulturelle Einflussfaktoren und die Möglichkeit der Schmerzmessung und -einschätzung durch das Schmerztagebuch.

In einem weiteren Schritt beschreibt Juchli spezielle Schmerzeinrichtungen (von der Schmerzambulanz bis zum Hospiz) sowie die derzeit zur Verfügung stehenden Schmerztherapien, indem sie eingehend und umsichtig über die medikamentöse Schmerzbehandlung, die Physikalische Therapie (Kälte- und Wärmeanwendungen, Massagen, Aktive Bewegungstherapie) und – bei chronischen Schmerzen – die Kombination von medizinischen und psychologischen (auf Entspannung und Aufmerksamkeitslenkung zielenden) Mittel referiert.

In Anlehnung an die zuletzt angedeutete mehrdimensionale Schmerztherapie schlägt sie schließlich ein von Expertenhilfe unabhängiges „Trainingsmodell zur Selbsthilfe“ vor, das fünf Schritte umfaßt: 1. Den Schmerz kennenlernen; 2. sich entspannen lernen; 3. Aufbau von Gesundheitsverhalten; 4. herausfinden, was einem gut tut; 5. neue Sinnorientierung finden. Diese Anregungen greifen auf erprobte Angebote und zuverlässige Veröffentlichungen zurück und bilden den wertvollsten Teil des Buchs. Bei Punkt 4 überrascht allerdings, daß die Verfasserin einigermaßen leichtgläubig vom „Energiefluß“ in den Händen (nach Dolores Kriegers „Therapeutic Touch“) spricht und auch Bach-Blütentherapie (Springkraut bei „nervöser Frustration“, Eisenkraut bei „Übereifer“) und da sogar die problematischen Notfall-Tropfen empfiehlt. Zu Punkt 5 skizziert sie eine Sinnantwort, indem sie eine Nagel-Meditation nach Elmar Gruber schildert und (mit E. Lukas) auf den logotherapeutischen Appell an die „Trotzmacht des Geistes“ (V. E. Frankl) verweist.

Ihre eigene Betrachtung zur Heilung der gekrümmten Frau (Lk 13, 10–13) verkürzt den Text auf eine Allegorie psychologischer Schmerzbehandlung, und die mehrmals erwähnte „Ganzheitlichkeit“ wird vage und flexibel mit der Gegenwart Jesu (Mt 18, 20), der Gegenwart eines Dritten und göttlicher Kraft (nach Karlfried Graf Dürckheim), „Gnade“, „innerem Arzt“ (Paracelsus) und „Selbstheilungskräften“ verknüpft (209). Ein Buch, das gewiß nicht streng systematisch vorgeht, aber überwiegend solide und hilfreiche Informationen bietet und diese praxisbezogen und verständlich darstellt.

Bernhard Grom SJ

LUKS, Allan, PAYNE, Peggy: *Der Mehrwert des Guten*. Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird. Freiburg: Herder 1998. 256 S. Lw. 38,-.

Allan Luks, der in den USA gleichzeitig ein Institut für Gesundheitsforschung und eine Hilfsorganisation leitet, trägt in diesem Buch, unterstützt von der Publizistin Peggy Payne, ein begeistertes Plädoyer für ein freiwilliges, ehrenamtliches Helfen (Volunteering) vor. Ausgehend von der These des „altruistischen Egoismus“, die der Streßforscher Hans Selye vertrat, erklärt er, daß der Einsatz für andere unsere eigene körperliche und seelische Verfassung verbessere, ja als „heilender Faktor“ wirke, so daß „praktisch jeder Altruismus ein Altruismus auf Gegenseitigkeit ist. Indem wir helfen, wird uns geholfen“ (173). Ist das vielleicht der richtige Ansatz für die Neubelebung des sozialen Ehrenamts in einer Erlebnisgesellschaft, die Gesundheit und Sichwohl fühlen über alles schätzt?

Luks beruft sich vor allem auf eine Studie, in der er Fragebögen auswertete, die ihm 1500 Volunteers aus mehreren Organisationen beantwortet zugesandt haben. 95 Prozent berichteten, daß sie sich nach Hilfseinsätzen „besonders wohl fühlen“; weniger als ein Prozent erwähnte eine Zunahme von Streß. Obwohl nur 21 Prozent Hochgefühle bekundeten, spricht Luks durchgehend von einem „Helfer-High“ und zitiert Helfer, die ihre Erfahrung mit den Hochgefühlen beim Langstreckenlauf, Drogenrausch oder Orgasmus vergleichen oder von einer Energiespritze reden. Dieses Hoch ordnet er einer kurzen Anfangsphase zu, der eine länger andauernde

Phase der inneren Ruhe und Gelöstheit folge. Über deren Dauer äußert sich Luks nicht, sondern zählt wohlthuende Wirkungen auf: 57 Prozent bezeugten einen Zuwachs an Selbstwertgefühl, 53 Prozent Glücksgefühle, und bei Volunteers, die wöchentlich Hilfsdienste leisteten, lag die Wahrscheinlichkeit, daß sie sich gesünder als andere fühlen, zehnmal so hoch wie bei denen, die nur einmal im Jahr halfen.

Diese Zusammenhänge sind durch die Umfrage belegt (an der sich wohl Helfer mit negativen Erfahrungen seltener beteiligt haben). Allerdings erklärt Luks die positiven Emotions- und Gesundheitswerte einseitig als Wirkungen des Helfens, wo doch auch umgekehrt emotionales Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und körperliche Gesundheit Voraussetzungen für soziales Engagement sind. Er vermutet, daß sich das „Hochgefühl des Helfers“, aber auch die dauerhaften Folgen einerseits aus einer Verringerung der „distress-Reaktionen“ des Körpers und andererseits aus der Ausschüttung von schmerzlindernden und euphorisierenden Endorphinen erklären. Denn viele beschreiben die Wirkung des Helfens ähnlich wie die der Meditation und betrachten sie auch als Ursache für den Rückgang von Erkältungen, Schlaflosigkeit, Migräne und Depressivität.

Ausführlich schildert er, welche körperlichen und seelischen Beschwerden die streßreduzierende und immunverstärkende Wirkung des Helfens heilen kann. Daß es sich nur um heilungsunterstützende Einflüsse handelt, erwähnt Luks nicht. Daß diese Einflüsse aus vorsichtig zu deutenden Hinweisen der Psychoneuroimmunologie abgeleitet werden, bemerkt er zwar, doch malt er mit seinen uneingeschränkt positiven Aussagen und Einzelfällen ein euphorisches Bild, das übertrieben und penetrant optimistisch wirkt und auch den Eindruck erweckt, er wolle fremde Hilfsbedürftigkeit zum Mittel eigener Gesundheit verzerren.

Demgegenüber enthalten die weiteren Ausführungen über die wirksamsten Wege zum Helfer-High (persönlicher Kontakt, „wöchentlich ungefähr zwei Stunden“, eher Fremde als Nahestehende unterstützen, Empathie usw.) und über die Notwendigkeit, ein „Ausbrennen“ zu vermeiden, erfreulich realistische Beobachtungen. Der folgende Aufruf zu einer umfassenden Bewegung

des Helfens wendet sich an Medien, Pädagogen und Ärzte, und in einem Anhang schließt Wendelin Szalai das Buch mit einer sehr informativ kommentierten Adressenliste zu freiwilligem Engagement in Deutschland, Österreich und Schweiz ab. Wer auszuwählen versteht, wird aus dem Werk sicher Nutzen ziehen.

Bernhard Grom SJ

JONAS, Susan – NISSENSON, Marilyn: *Laß mich deine Freundin sein*. Mütter und ihre erwachsenen Töchter. Berlin: Ullstein 1999. 494 S. Lw. 42,-.

Was macht ein harmonisches Verhältnis zwischen Müttern und ihren Töchtern so schwierig, und wie kann ein Weg gefunden werden zu einer gegenseitigen freundschaftlichen Wertschätzung? Wie weit darf eine Mutter in das Leben ihrer Tochter eingreifen? Diese Zentralfragen stellen sich die beiden New Yorker Autorinnen, selbst Mütter von erwachsenen Töchtern. Sie sammeln in ihrem Buch umfangreiche Erfahrungsberichte amerikanischer Mittelschichtsfrauen zwischen 40 und 60 und fügen diesen Tagebuchaufzeichnungen aus ihrer eigenen Mutterperspektive hinzu. Ziel des Buchs ist es, praktische Schritte aufzuzeigen für mehr Vertrauen, gegenseitigen Respekt und Toleranz zwischen Mutter und Tochter. Leserinnen und Leser, die von diesem Buch verbindliche und wissenschaftlich begründete Antworten erwarten, werden enttäuscht werden.

Verdienst dieses Buchs ist es, daß die Beziehung älterer Mütter zu ihren erwachsenen Töchtern in über 100 Interviews facettenreich ins öffentliche Licht gestellt wird. Sichtbar wird dabei, daß ältere Mütter, geprägt von der Bürde einer sehr kritischen und kontrollierenden eigenen Mutter, die autonome Lebensweise ihrer Töchter heute oft als schwierig erleben. Waren sie selbst noch von sehr autoritären Müttern erzogen worden, wünschen sie sich für ihre Töchter besonders bei Auseinandersetzungen einen demokratischen und partnerschaftlichen Umgangsstil. So befaßt sich die Hälfte des Buchs mit Interviews zu ungelösten Spannungen zwischen Müttern und Töchtern. Frauen erzählen vom Liebes- und Berufsleben ihrer Töchter, schildern ihre eigenen Ängste und Sorgen zu Lebensweisen und Gewohnheiten ihrer Töchter.