
TERESA GEISLER

Technische Universität Berlin

t.geisler@tu-berlin.de

SCHMERZLUST. ANNÄHERUNGEN AN EIN WIDERSTÄNDIGES PHÄNOMEN

abstract

Pain and pleasure are generally conceived as opposites and are often experienced as such. Nevertheless, there is the phenomenon that people voluntarily seek out and enjoy pain. In this essay, I argue that the pleasure of pain is not a rare deviance, but rather an everyday phenomenon. I use eidetic variation to examine the constitution of pain and attempt to shed light on the phenomenon by describing different pain pattern experiences and to show that pain and pleasure are not mutually exclusive.

keywords

pain, pleasure, phenomenology, eidetic variation

Schmerz und Lust werden gemeinhin als Gegensätze konzipiert und oft auch so erlebt. Wenn wir darüber sprechen, dass Menschen freiwillig Schmerzen aufsuchen, dann geschieht das meistens im Kontext von Krankheit (also z.B. Selbstverletzung im Borderline) oder Devianz bzw. Perversion (also z.B. Masochismus). Wenn ich in meine Lebenswelt schaue, dann begegnen mir aber ständig Menschen, die Schmerz freiwillig aufsuchen und diesen auch zu genießen scheinen: in der Sauna, beim scharfen Essen, im Fitnessstudio, beim Yoga oder – wenn ich einen breiteren Schmerz begriff anlege –, dann auch in der Oper, wenn Tosca den Tod ihres Geliebten beklagt und alle lustvoll mitleiden, in der Satire, in den Filmen von Ingmar Bergmann oder im Internet, wenn Menschen Schilder mit #Roastme in die Kamera halten. Dass Menschen freiwillig Schmerz aufsuchen und nicht um jeden Preis vermeiden, scheint also weder besonders abseitig noch besonders ungewöhnlich zu sein und erstmal weder mit Krankheit noch mit Sex verbunden, sondern vielmehr ein alltägliches Phänomen zu sein. Wenn wir uns jedoch die unterschiedlichen Definitionen oder Konzeptionen von Schmerz ansehen, dann scheint die Schlechtigkeit (Nagel, 1989) bzw. die negative phänomenale Qualität (Aydede, 2019; Raja, 2020), oder „die reine physische Erfahrung der Negation“ (Scarry, 1992, p. 79) wesentlich zum Schmerz dazuzugehören und ein wichtiges Abgrenzungskriterium zu anderen Empfindungen zu sein. Aber warum suchen Menschen dann freiwillig Schmerz auf?

Einige Beispiele lassen sich dadurch erklären, dass Schmerz in Kauf genommen wird, um etwas anderes zu erreichen, das einem wichtiger ist, wie der Schmerz beim Trainieren für eine bestimmte körperliche Form. Außerdem kann man Schmerz natürlich mannigfach gebrauchen, z.B. um Anerkennung zu bekommen oder wach zu werden. Allerdings scheint das nicht alle Phänomene zu erklären, manche Phänomene wie das Essen von Chilis pur, am losen Zahn ruckeln oder asexueller Masochismus scheinen keinem höheren Zweck zu dienen, sondern selbst genussvoll zu sein (Klein, 2015). Auch in unserer Sprache zeigt sich das: Wir sprechen vom guten Schmerz in der Faszienmassage, dem schönen Schmerz in traurigen Liedern, vom süßen Dehnungsschmerz im Yoga, dem herrlich scharfen Chili und von der *voluptas dolendi* in der Liebe. Man könnte dies natürlich als Begriffsverwirrung abtun oder – Phänomenologie machen!

Was ist es, das die Lust am Schmerz so problematisch macht, warum ist lustvoller Schmerz überhaupt ein Problem? Natürlich sind Schmerzen oft unangenehm, aber wenn die Schlechtigkeit, das Negative, die unangenehme phänomenale Qualität als Wesenseigenschaft von Schmerz betrachtet wird, also das, ohne welches wir Schmerz nicht denken können, dann ist es schwer zu verstehen, wie Schmerz lustvoll sein kann. Mit der eidetischen

Variation hat Husserl ein Verfahren entwickelt, das die Unterscheidung des Wesentlichen vom Unwesentlichen ermöglichen soll. Aber wenn ich mir im Sinne der eidetischen Variation einen Schmerz denke und ihn in ein „beliebiges Exempel“ (Husserl, 1968, p. 410) abwandle, „das zugleich den Charakter des leitenden ‚Vorbildes‘ erhält, des Ausgangsgliedes für die Erzeugung einer offen endlosen Mannigfaltigkeit von Varianten“ (ebd.) und dann diese Varianten phantasierend erzeuge und versuche, so im Blick zu behalten, dass sich eine Invariante abhebt, dann stoße ich schon auf die erste Schwierigkeit: nämlich einen Schmerz zu imaginieren bzw. das Empfinden eines Schmerzes mir in seiner Reichhaltigkeit vorzustellen, wenn ich ihn gerade nicht habe. So ganz will das nicht gelingen, hier widersteht der Schmerz bereits ein wenig der eidetischen Variation. Trotzdem versuche ich mir einen stechenden Schmerz im rechten Fuß über dem Knöchel zu phantasieren und anschließend zu variieren. Ich phantasiere einen stechenden Schmerz im linken Fuß, im Rücken, am rechten Arm und am linken Arm... und stelle fest: Ich kann zwar diesen einen Schmerz problemlos wandern lassen, aber es fällt mir schwer, die Qualität des Schmerzes zu variieren und nicht nur seinen Ort.

Nachdem ich so eine Weile herumphantasiert habe, stelle ich außerdem fest, dass ich eigentlich nur die sinnliche Sensation variiere, obwohl ich doch weiß, dass die Eigenschaften des Empfindens von Schmerz maßgeblich von der Situation, in der ich den Schmerz erlebe, abhängen. Ich erinnere mich, dass ich den Schmerz des Barfußlaufens anders erlebe, wenn ich müde bin oder wach. Und auch ein Stechen in der Herzgegend fühlt sich ganz anders an, wenn es mich plötzlich überfällt oder wenn ich weiß, dass es sich um Muskelkater handelt. Überhaupt bin ich bei der eidetischen Variation von Schmerz auf die Erinnerungen *meiner* Schmerzen angewiesen. Ausgehend vom erinnerten Schmerz kann ich den Ort des Schmerzes am Körper und, wenn ich mich darauf konzentriere, auch die Situation variieren. Ich kann variieren, dass ich einen Krampf nicht am rechten, sondern am linken Fuß, nicht beim Schwimmen, sondern auf dem Sofa erlebe, aber ich kann mir keine *Art* von Schmerz anschaulich vorstellen, den ich noch nie hatte, wie ich mir eine Blume vorstellen kann, die ich noch nie gesehen habe. Außerdem stoße ich schnell darauf, dass zwischen vielen Varianten von Schmerz keine kontinuierlichen Übergänge möglich sind: Wenn ich z.B. den Schmerz einer Blasenentzündung phantasiere und ihn mit dem Brennen eines scharfen Chillis vergleiche, dann ist es mir nicht möglich, durch kontinuierliche Variation vom einen zum anderen zu kommen – obwohl mein Sprachgebrauch eine Ähnlichkeit nahelegt, da ich beide als „brennende Schmerzen“ charakterisieren würde. Zwischen diesen beiden Schmerzerlebnissen scheint es keinen kontinuierlichen Übergang zu geben, ich kann nichts imaginierend festhalten und andere Qualitäten so lange variieren, bis ich von der schmerzhaften Blasenentzündung zum Brennen des Chilli komme. So unterschiedlich sind die Erlebnisse. Körperschmerz scheint also keine Kategorie zu sein wie Farbe, mit kontinuierlichen Übergängen zwischen den einzelnen Farbtönen, sondern eher eine Kategorie wie Wahrnehmung. So gehören zwar Farb- und Tonwahrnehmungen beide zur Überkategorie der Wahrnehmung, aber im Gegensatz zu den einzelnen Farbtönen ist zwischen Farbe und Ton ebenso wenig ein kontinuierlicher Übergang möglich, wie zwischen den unterschiedlichen Arten von Schmerz.

Trotzdem zeigt mir die eidetische Variation einige Invarianten auf, die zum Phänomen Schmerz dazugehören. Das ist zunächst sein leiblicher Bezug, Schmerzerleben ist immer auch leibliches Erleben; außerdem ist es unsinnig, beim Schmerz den Seinsglauben einzuklammern. Der Schmerz, den ich erlebe, der ist auch da, er existiert – und er tut weh. Im Wehtun liegt etwas Widriges; etwas stößt, drückt oder reißt und zerrt an mir und da ist der Impuls – weg (Schmitz, 1964; 1965 & 1989)! Mit dem Schmerz ist eine bestimmte innere Bewegung eng verbunden, ja scheint ihn ganz wesentlich auszumachen, eine *innere Rückzugsbewegung*, die nicht gelingt, die blockiert ist (Grüny, 2004), weil ich nicht aus der Haut fahren kann. Die

einzigste Ausnahme scheinen sehr leichte, beunruhigende Schmerzen zu sein, bei denen der Drang hinzuspüren ganz stark ist, so dass sich gleichsam eine innere Bewegung auf den Schmerz hin ergibt. Diese Schmerzen tun allerdings auch so subtil weh, dass ich vielleicht gar nicht von Schmerz sprechen würde, wenn sie mir nicht Sorgen machen würden, aber auch sie haben etwas Widriges. Abgesehen von der leiblichen Verfasstheit von Schmerz scheint mir die Doppelbewegung des Wehtuns, die keinen sichtbaren Ausdruck finden muss, das Einzige zu sein, das wirklich wesenhaft zum Schmerz gehört, ohne dass ich Schmerz nicht denken kann. Andere Eigenschaften, die der Schmerz oft hat, wie das Getroffenwerden oder der Charakter des Störenden, Zerstörenden (Buytendijk, 1948; Grüny, 2004) oder auch die negative phänomenale Qualität (Aydede 2019; Raja 2020) begleiten den Schmerz zwar oft, aber ich kann mir Schmerzen vorstellen und mich auch an solche erinnern, die diese Eigenschaften nicht haben und so scheinen diese nicht wesensmäßig zum Schmerz dazuzugehören: z.B., der Dehnungsschmerz beim Yoga, in den ich mich immer tiefer hineinsinken lasse – hat zwar etwas Widriges und tut weh, aber er trifft mich nicht und hat auch nicht den Charakter einer Störung, weil er zum Yoga dazu gehört; und da es ganz an mir liegt, wie tief ich mich in den Schmerz hineinfallen lasse, hat der Schmerz auch nichts Zerstörerisches an sich. Schmerz tut weh, ja, das scheint zum Wesen des Schmerzes zu gehören, aber das muss nicht immer unangenehm sein. Das Wehtun als leibliche Erfahrung scheint mir dagegen auch nichtkörperliche Schmerzen wesenhaft auszumachen und diese von anderen Erlebnissen wie Angst, Demütigung, Ekel oder Verzweiflung zu unterscheiden, die alltagssprachlich oft als schmerzhaft bezeichnet werden. Auch wenn es Unterschiede zwischen körperlichen Schmerzen und solchen, die das nicht sind, gibt – wie die sinnliche Qualität – scheint mir die Dichotomie von körperlichen und „seelischen“ Schmerzen phänomenologisch kaum haltbar. Bereits das Empfinden von Schmerz im Körper ist so vielgestaltig und hat so viele unterschiedliche Qualitäten, dass ein Vergleich oder eben ein kontinuierlicher Übergang oft gar nicht möglich ist und manchmal wissen wir selbst nicht genau, was uns nun eigentlich schmerzt: „Es gibt einen inneren Schmerz, bei welchem man, weil subtile Dinge in ihn eingesickert sind, nicht unterscheiden kann, ob er von der Seele oder vom Körper herrührt, ob er ein Unwohlsein ist, weil man die Nichtigkeit des Lebens spürt, oder ob er die schlechte Laune ist, die aus irgendeinem organischen Abgrund aufsteigt – aus Magen, Leber oder Gehirn.“ (Pessoa, 1987, p. 49).

Wenn wir Schmerz nicht mehr schlicht als eine unangenehme Empfindung denken, sondern als ein komplexes Ereignis, das weh tut, aber darüber hinaus auch andere Dimensionen und Eigenschaften hat, verliert Schmerzlust etwas von seiner Rätselhaftigkeit. Eine Möglichkeit, Schmerzlust zu verstehen ist dann, sie als Lust am Schmerz zu denken, als ein hedonistischer Akt, also ein Mögen oder Genießen, das sich auf die schmerzhafteste Erfahrung bezieht. Zu den Eigenschaften der schmerzhaften Erfahrung, die immer wieder in den Berichten und Erzählungen von Schmerzlusterlebnissen vorkommen und am Schmerz genossen werden, gehört das Gefühl der lebendigen Selbstgegenwart, das uns aus dem gleitenden Dahinleben herausreißen kann (Schmitz, 2011, p. 3f.) sowie die Grenzüberschreitung im Schmerz bzw. das Spiel mit ihr (vgl. Klein 2015), die etwas Wollüstiges, aber auch Identitätsstiftendes haben kann und auch das ekstatisch Entgrenzende, das vor allem bei intensivem Schmerz in religiösen oder rituellen Kontexten aufzutreten scheint (Morris, 1996, p. 183ff.; Taylor & Ussher, 2001; Newmahr, 2010). Sogar das Widrige im Schmerz kann lustvoll sein – *wenn wir richtig dafür gestimmt sind* (Merleau-Ponty, 1974), wie man mit Merleau-Ponty vielleicht sagen kann. Wenn ich auf einem unebenen Kiesweg barfuß laufe, dann tut das weh. Nicht sehr, aber doch. Hier tritt das Konflikthafte im Schmerz besonders in den Vordergrund; Barfußlaufen hat etwas Widriges, das mich herausfordert und manchmal finde ich es lustvoll, mich damit auseinanderzusetzen. Die kleinen spitzen Kiesel

spüre ich zuerst, sie pieken mich, hin und wieder erwischt mich ein großer ebener Stein und drückt schmerzhaft gegen die Innenseite meines Fußes, es prickelt und sticht – mit Hermann Schmitz gesprochen ist das eine ausgesprochen epikritische Erfahrung! Barfußlaufen ist mir nicht unbedingt unangenehm, aber es ist für mich konflikthaft. Wenn ich mich aufs Barfußlaufen konzentriere, dann kann ich mich gewissermaßen leiblich mit diesem Konflikt auseinandersetzen: dann sind die hellen stechenden Eindrücke anregend und verbinden sich an einem warmen Tag aufs Schönste mit der Kühle des Bodens, ich kann mich in das schmerzhaft Drücken hineingeben und genieße die Glätte und Härte des Steins. Es ist wie ein Spiel, das ich mit mir und zugleich gegen mich spiele. Aber irgendwann werde ich meistens müde, das Laufen und darauf Achten, das Hineinfühlen und Hingeben, ist nicht mehr anregend, sondern anstrengend. Ich bin erschöpft. Ich will keinen Konflikt mehr austragen, sondern flanieren, und wenn ich dann keine Schuhe dabei habe, der Weg nicht ebener wird, dann schlägt etwas um: die Kiesel durchbohren mich, bearbeiten, stoßen mich. Ich versuche, den Schmerz zu ignorieren, kämpfe damit, mich nicht vom Schmerz bezwingen zu lassen: Das Empfinden ist nicht länger lustvoll, sondern unangenehm. Hier zeigt sich die Fragilität des Schmerzlusterlebens, denn ob wir Schmerz genießen können oder nicht, hängt nicht nur mit der sinnlichen Qualität der Empfindung zusammen, sondern in hohem Maße auch mit der Haltung, mit der wir dem Schmerz begegnen, dem Kontext, in den der Schmerz eingebunden ist oder dem Sinn, den der Schmerz für jemanden hat.

Es gibt jedoch auch Schmerzlustphänomene, die bereits auf einer sehr basalen sinnlichen Ebene lustvoll sind. Für mich sind das Wasabinüsse! Mir macht schon das Knacken Spaß, wenn ich auf die Nüsse beiße und die salzige, fettige Süße, sich in meinen Mund ergießt, wenn die Nüsse brechen...und dazu dann plötzlich der herrliche Kontrast durch das Brennen des Wasabi auf der Zungenspitze, an den Lippen und am Gaumen! Der klebrig dunkle Nussbrei gewinnt durch die hellen Spitzen der wandernden Schärfe und in diesem Fall ist es der leichte Schmerz, der die sinnliche Erfahrung gewissermaßen vollendet. Dass Schmerzlust eine ästhetische Komponente haben kann, zeigt sich auch in dieser wunderbaren Schilderung von D.H. Lawrence: „He took off his clothes, and sat down naked among the primroses, moving his feet softly among the primroses, his legs, his knees, his arms right up to the armpits, lying down and letting them touch his belly, his breasts. It was such a fine, cool, subtle touch all over him, he seemed to saturate himself with their contact. – But they were too soft. He went through the long grass to a clump of young fir trees, that were no higher than a man. The soft sharp boughs beat upon him, as he moved in keen pangs against them threw little cold showers of drops on his belly, and beat his loins with their clusters of soft-sharp needles. There was a thistle which pricked him vividly, but not too much, because all his movements were too discriminate and soft. To lie down and roll in the sticky, cool young hyacinths, to lie on one's belly with handfuls of fine wet grass, soft as a breath, soft and more delicate and more beautiful than the touch of any woman; and then to feel the light whip of the hazel on one's shoulder, stinging, and then to clasp the silvery birchtrunk against one's breast, its smoothness, its hardness, its vital knots and ridges – this was good, this was all very good, very satisfying.” (Lawrence, 1995, p. 107)

Obwohl Schmerz so oft als eine Erfahrung der Vereinzelung beschrieben wird (Scarry, 1992), kann Schmerz auch eine Möglichkeit sein, Verbundenheit zu spüren. Das taucht immer wieder in den Interviews auf, die ich mit Menschen über ihre Schmerz(lust)erfahrungen führe. Vielleicht können wir das verstehen, wenn wir Schmerz als Phänomen denken, das eine gewisse Ambiguität hat. Im Schmerz erfahren wir, dass wir verletzlich sind. Verletzlichkeit ist eine ganz grundsätzliche Dimension unseres Daseins. Wir merken ja sehr früh, dass wir keine unantastbaren Wesen sind, die von einem Glück ins nächste taumeln, sondern, dass In-der-Welt-Sein auch verletzbar sein, heißt. Bereits auf der Ebene der sinnlichen Wahrnehmung

zeigt sich das: Wenn ein Ton zu laut ist, ein Licht zu hell, eine Berührung zu stark – dann tut das weh. Welterleben heißt in gewisser Weise für unser Dasein auch verletzt werden. Und diese Verletzbarkeit ist natürlich oft eine Bedrohung, eine ganz existenzielle, die uns das Leben kosten kann. Aber die Kehrseite der Verletzbarkeit ist die Berührbarkeit. Und auch die können wir – vielleicht besonders radikal – im Schmerz erfahren. Wir können erfahren, dass wir nicht abgetrennt von der Welt existieren und als Gehirn im Tank unsere Geschichte konstruieren, sondern dass wir berührbar sind, vom Messer, das unsere Haut, vom Wort, das unsere Gefühle verletzt oder von der Opernarie, die uns schmerzhaft ergreift. Und das kann lustvoll sein. Weil wir damit auch erfahren, dass wir verbunden sind – mit der Welt und den Anderen in der Welt.

REFERENCES

- Aydede, M. (Spring 2019 Edition). Pain. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* URL = <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2019/entries/pain/>>. (letzter Zugriff am 21.2.24);
- Buytendijk, F. J. J. (1948). *Über den Schmerz*. Bern: Verlag Hans Huber;
- Grüny, C. (2004). *Zerstörte Erfahrung. Eine Phänomenologie des Schmerzes*. Würzburg: Königshausen & Neumann;
- Husserl, E. (1968). *Erfahrung und Urteil. Untersuchungen zur Genealogie der Logik*. Hamburg: Claassen Verlag;
- Klein, C. (2015). *What the Body commands. The Imperative Theory of Pain*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press;
- Lawrence, D.H. (1995). *Women in Love*. London: Penguin Books;
- Merleau-Ponty, M. (1974). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: De Gruyter;
- Morris, D. (1996). *Geschichte des Schmerzes*. Berlin: Suhrkamp taschenbuch;
- Newmahr, S. (2010). Rethinking kink: Sadomasochism as serious leisure. *Qualitative Sociology*, 33, 313-331. <https://doi.org/10.1007/s11133-010-9158-9>;
- Nagel, T. (1989). *The View from Nowhere*. Oxford: Oxford University Press;
- Pessoa, F. (1987). *Das Buch der Unruhe des Hilfsbuchhalters Bernardo Soares*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag;
- Raja, S.N., Carr, D.B., Cohen, M., Finnerup, N.B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F., Mogil, J.S. et al. (2020). The Revised IASP definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*, 161(9), 1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939;
- Scarry, E. (1992). *Der Körper im Schmerz. Die Chiffren der Verletzlichkeit und die Erfindung der Kultur*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag;
- Schmitz, H. (1964). *System der Philosophie*, Bd. 1 Die Gegenwart. Bonn: H. Bouvier u. Co Verlag;
- Schmitz, H. (1965). *System der Philosophie*, Bd. 2 Der Leib, Erster Teil. Bonn: H. Bouvier u. Co Verlag;
- Schmitz, H. (1989). Der Zwang zur Grausamkeit. Der Schmerz als Konflikt und seine anthropologische Bedeutung. In K. Greifeld, N. Kohnen, E. Schröder (Hrsg.), *Schmerz – interdisziplinäre Perspektiven*. (S. 145-152). Braunschweig/Wiesbaden: Friedr. Vieweg & Sohn;
- Schmitz, H. (2011). *Der Leib*. Berlin: De Gruyter;
- Taylor, G.W. & Ussher, J.M. (2001). Making Sense of S & M: A Discourse Analytic Account. *Sexualities* 4(3): 293-314.