

Mark J. Moser

Erfülltes Leben mit Krankheit



Mark J. Moser

Erfülltes Leben mit Krankheit

Gedruckte Fassung:

978-3-03965-095-8

Digitale Fassung:

978-3-03965-096-5

Englische, gedruckte Version:

978-3-03965-093-4

Englische, digitale Fassung:

978-3-03965-094-1

© 2026, mosaicstones Thun

Der Buchinhalt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Umschlaggestaltung: Emilie von Niederhäusern
Satzgestaltung: Chris J. Moser | www.chrismoser.ch
ETRNL | etrnl.de

Lektorat: Christiane Kathmann
Druck: Stückle Druck, Deutschland

Dieses Buch und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



mosaicstones, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Empfehlungen

Prof. Irene Abderhalden

In den mehr als 20 Jahren, in denen ich Mark kenne, ist er für mich zu einem großen Vorbild geworden. Obwohl er seit so langer Zeit unter starken Schmerzen leidet, hat er nie aufgehört, ein liebevoller und positiver Mensch zu sein – mit einem großen Herzen und einem offenen Geist –, der diesen Reichtum großzügig mit anderen teilt. Die Art und Weise, wie er mit seiner Krankheit und ihren Einschränkungen lebt, ist nicht nur eine starke Inspirationsquelle für Menschen mit chronischen Schmerzen, sondern für alle, die sich wiederkehrenden Herausforderungen stellen müssen. Es ist ein wertvolles Geschenk an uns alle, dass Mark seine Erfahrungen in diesem Buch mit solcher Tiefe und Leichtigkeit teilt.

Dr. Christine Jacob

Da ich Mark sowohl als Freund als auch als Kollegen kenne, bewundere ich ihn nicht nur für seine Einsichten, sondern auch für seine seltene Kombination aus echter Empathie und furchtloser Ehrlichkeit. Er hat die bemerkenswerte Gabe, seine Erfahrungen auf offene, ungefilterte und zutiefst menschliche Weise zu teilen, immer mit der Absicht, andere aufzubauen und zu stärken. Mark scheut sich nicht, die harten Wahrheiten beim Namen zu nennen, er nennt das Kind beim Namen, aber er tut dies mit bemerkenswerter Sanftheit und Mitgefühl. Diese Eigenschaft zeigt sich in seiner Arbeit als Patient:innenvertreter, wo er seine eigene Reise nutzt, um andere daran zu erinnern, dass sie mit ihren Erfahrungen von Krankheit oder Schmerz nicht allein sind. Er spricht nicht nur aus persönlicher Erfahrung, sondern aus tiefer Fürsorge und Solidarität. In diesem wunderschön geschriebenen und nachdenklichen Buch bringt Mark dieselbe Authentizität und Stärke auf die Seite. Wenn Sie erkunden möchten, was es bedeutet, mit Schmerzen zu leben und dennoch ein gutes Leben zu führen, mit Sinn, Widerstandsfähigkeit und sogar Freude, wird dieses Buch Sie bewegen,

inspirieren und begleiten. Es ist ein kraftvoller Begleiter für alle, die mit einer chronischen Krankheit leben oder jemanden unterstützen, der davon betroffen ist.

Dr. Oliver Merz

Die Mischung aus persönlichen Erfahrungen, praktischen Ratschlägen und professionellen Einblicken ist äußerst überzeugend und macht Ihr Buch außergewöhnlich glaubwürdig.

Alezandra Canteros Russel

Mark hat sich trotz chronischer Krankheit und starken Schmerzen unermüdlich für benachteiligte Bevölkerungsgruppen eingesetzt. Seine persönlichen Schwierigkeiten haben sein Engagement nur noch verstärkt und uns alle, die wir im Bereich der Bekämpfung des Menschenhandels tätig sind, inspiriert. Durch seinen unerschütterlichen Einsatz trotz schwerer körperlicher Beeinträchtigungen ist Mark ein Vorbild für echte Resilienz und ein zielgerichtetes Leben.

PD Dr. phil. Helen Koechlin

Marks Buch ist eine unverzichtbare Lektüre für Gesundheitsdienstleistende, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Angehörige und Freund:innen von chronisch kranken Menschen. Es ist ein eindringlicher und bewegender Aufruf zu mehr Gemeinschaft und Mitgefühl – und es demonstriert auf beeindruckende Weise die seltene Fähigkeit, mehrere Wahrheiten gleichzeitig wahrzunehmen.

Gideon Zimmermann

Mark hat eine erstaunliche Perspektive auf das Leben mit chronischer Krankheit und anhaltenden Schmerzen entwickelt – eine Reise, die sich über Jahrzehnte erstreckt. Mit bemerkenswertem Selbstmitgefühl, unerschütterlicher Neugier und einer tiefen Achtsamkeit hat er Wege entdeckt, die Wahlmöglichkeiten und persönliches Wachstum fördern. Seine Konzentration und seine Lebenserfahrung sind ein wahrhaft inspirierendes Beispiel für Resilienz und Stärke.

Prof. Dr. Peter Sommerfeld

Dieses Buch ist in vielerlei Hinsicht einzigartig. Aus der Perspektive persönlicher Erfahrungen liefert Mark Moser eine großartige Beschreibung der Komplexität des Umgangs mit chronischen Schmerzen und Krankheiten. Kaum jemand würde an all diese Komponenten und ihr Zusammenspiel denken, die den Weg zu einer hohen Lebensqualität ebnen – und damit an all die Möglichkeiten, die entdeckt, entwickelt und genutzt werden können. Die Einzigartigkeit des Buches liegt für mich vor allem in der Art und Weise, wie es geschrieben ist. Die erwähnte wertvolle Beschreibung der Komplexität von Bewältigungsprozessen ist gewissermaßen nur ein Nebenprodukt des Hauptziels des Buches: Wege, Techniken und Philosophien aufzuzeigen und praktische Ratschläge zu geben, um Menschen mit chronischen Krankheiten und Schmerzen zu unterstützen. Ich denke und hoffe, dass viele Betroffene diese Unterstützung auf ihrem Weg zu einem «guten Leben» erfahren werden – das nur scheinbar allen Widrigkeiten zum Trotz möglich ist.



Mark J. Moser (1973) ist interkultureller Berater, Coach, Dozent und engagierter Brückenbauer, dessen Wurzeln in Papua-Neuguinea und Aufenthalte in der Schweiz und Südostasien sein Leben geprägt haben, das von Dialog und Tiefgang geprägt ist. Er lebt mit seiner Familie in Bern und lehrt an der FHNW in Olten und anderen Universitäten. Er stützt sich auf über fünfzehn Jahre weltweite Erfahrung in Europa, Asien und Afrika – darunter die Leitung einer internationalen Gesundheitsorganisation –, um Einzelpersonen und Organisationen dabei zu helfen, Konflikte zu transformieren, Kommunikation zu fördern und gegenseitiges Verständnis zu pflegen. Mit einem Postgraduiertenabschluss in Konfliktanalyse der Universität Basel und einer Coaching-Zertifizierung von Ashridge bringt er Strenge, Mitgefühl und praktische Einsichten in kulturelle Begegnungen und Veränderungen ein. Seit seinem neunten Lebensjahr lebt er mit mehreren chronischen Erkrankungen und starken Schmerzen. Diese Erfahrung prägt sowohl seine berufliche Arbeit als auch sein Schreiben.

Das Jahr | Leben und sich auf den Tod vorbereiten

Eine tiefgründige 104-seitige Erinnerung an ein Jahr, das Mark J. Moser in einem Hotelzimmer in Jerusalem verbrachte, geplagt von Schmerzen und inneren Blutungen. Noch nicht bereit zu sterben, navigiert er durch die Vorbereitung auf den Tod, während er sich am Leben festhält – mit Familie, Freund:innen, Hoffnung und bewusster Menschlichkeit. Sein Mut kommt zum Vorschein, wenn die Verzweiflung zunimmt.

<https://buchundnetz.com/werke/the-year/>

Leben mit Schmerzen, ohne verrückt zu werden | Reflexionen über ein Leben, das von Schmerzen geprägt, aber nicht bestimmt ist

Ein konzentriertes 48-seitiges Buch über Not und Hoffnung. Mark Moser öffnet mutig ein Fenster zu chronischen Schmerzen – nicht als Schicksal, sondern als Begleiter. Seine Reflexionen laden uns ein, den Kampf mitzuerleben und dennoch unsere eigene Menschlichkeit zurückzugewinnen.

<https://buchundnetz.com/werke/living-with-pain-without-going-crazy/>

Ich widme dieses Buch meiner Familie und Dr. H und Dr. C.

Vielen Dank!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
<i>Kapitel 1: Einleitung</i>	<i>13</i>
<i>Kapitel 2: Ein verändertes Leben.</i>	<i>19</i>
<i>Kapitel 3: Die Geschichte des Schmerzes neu schreiben . . .</i>	<i>35</i>
<i>Kapitel 4: Jenseits der Ausdauer</i>	<i>47</i>
<i>Kapitel 5: Heilende Sprache</i>	<i>67</i>
<i>Kapitel 6: Durch den Dschungel der Therapien navigieren .</i>	<i>89</i>
<i>Kapitel 7: Herzen, die uns halten</i>	<i>115</i>
<i>Kapitel 8: Die Widerstandsfähigkeit des Champions</i>	<i>161</i>
<i>Kapitel 9: Jenseits der Angst</i>	<i>181</i>

Prof. Dr. Sabina Heuss

Vorwort

Für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, ist Schmerz ein ständiger Begleiter – stunden-, tage-, ja jahrelang. Außenstehende können kaum nachvollziehen, was das für das Leben eines Menschen wirklich bedeutet. Mark Mosers Buch ist daher mehr als nur ein persönlicher Bericht oder eine Sammlung von Symptomen und Anweisungen zum Umgang mit Schmerzen. Es ist eine Einladung zum Zuhören, zum Lernen und zum Einnehmen der Perspektive eines Menschen, der seit über vier Jahrzehnten mit chronischen Schmerzen lebt – und doch viel mehr geworden ist, als nur ein Patient.

In seinem Buch gibt Mark Moser einen eindrucksvollen Einblick in das Leben mit einer chronischen Erkrankung. Es geht nicht darum, diese medizinisch zu erklären, sondern sichtbar zu machen: Was bedeutet es, wenn Symptome nicht mehr zu bewältigen sind und Schmerzen nicht mehr weiter gelindert werden können? Wie wirkt sich das auf mich, meine Familie, meine Beziehungen, meine Arbeit, meine Freundschaften aus? Genau darin liegt die Stärke dieses Buches: Es schlägt eine Brücke zwischen Betroffenen und Nicht-Betroffenen, zwischen medizinischem Wissen und gelebter Erfahrung, zwischen Sprache und Empfinden.

Dieses Buch ist eine seltene, notwendige und kraftvolle Stimme aus der Perspektive eines persönlich Betroffenen, der Vater, Ehemann, Freund, Kollege, Geschäftsmann und Partner ist – jemand, der sich nicht auf die Rolle des Patienten reduzieren lässt, sondern mit analytischer Schärfe, emotionaler Intelligenz und tiefem Einfühlungsvermögen über seine Erfahrungen reflektiert. Der Autor hält nichts zurück. Er spricht offen über Gefühle, die oft verschwiegen werden: Angst, Wut, Trauer, Einsamkeit, Verlust. Er zeigt, wie chronische Schmerzen Beziehungen verändern, wie sie Rollen verschieben, wie sie physische

und emotionale Grenzen verwischen können. Und doch spürt man in vielen Passagen dieses Buches etwas Überraschendes: Humor. Manchmal ruhig, manchmal scharf, manchmal tröstlich. Mark J. Moser zeigt, dass Menschen mit chronischen Erkrankungen Experten für ihre eigene Realität sind. Und er betont die Kraft, die darin liegt, seinen eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu gehen und die Erfahrungen in eigene Worte zu fassen.

Neben seiner erzählerischen Kraft bietet das Buch auch konkrete Hilfestellungen: bewährte Strategien, Checklisten, digitale Tools und Verweise auf weitere Ressourcen. Darüber hinaus spricht Mark Moser Themen an, die in der medizinischen Literatur zu chronischen Schmerzen oft ausgeklammert werden: Beziehungen, Sexualität, soziale Rollen, Kommunikation und Tod. Für Menschen mit chronischen Schmerzen bietet es praktische und emotionale Unterstützung. Für Angehörige, Freund:innen und Kolleg:innen ermöglicht es einen besseren Zugang zu den Erfahrungen der Betroffenen. Für medizinisches Fachpersonal ist es ein Aufruf, über die eigene Rolle nachzudenken, Patient:innen als Gleichberechtigte zu behandeln und die Beziehung zu Patient:innen nicht aufzugeben – auch wenn aus medizinischer Sicht «nichts mehr zu tun ist». Das Buch zeigt, wie wichtig Empathie, Respekt und eine ganzheitliche Sichtweise bei der Betreuung von Menschen mit chronischen Erkrankungen sind. Das Buch berührt, klärt auf, begleitet und inspiriert. Es ist ein Geschenk – für alle, die bereit sind, zuzuhören.

1

Einleitung

Gut leben mit Krankheit und Schmerzen

Auch wenn man von einer chronischen Krankheit und Schmerzen betroffen ist, gibt es Hoffnung auf ein qualitativ gutes Leben.

Chronische Krankheiten sind weltweit die häufigste Ursache für Tod und Behinderung und betreffen Millionen Menschen auf der ganzen Welt. Für diejenigen, die mit chronischen Erkrankungen leben müssen, ist dieser Weg oft von komplexen Emotionen begleitet – Angst, Trauer, Wut, Einsamkeit und mehr. Wenn Sie diese Gefühle kennen, sollten Sie wissen, dass Sie nicht allein sind. Trotz der immensen Herausforderungen glaube ich, dass es immer noch möglich ist, Erfüllung und Sinn zu finden. Dieses Buch vermittelt hart erarbeitete Strategien, um sich an die Realitäten eines unglaublichen, aber kranken Körpers anzupassen.

Meine Geschichte

Ich sehe nicht krank aus, aber ich habe aufgrund verschiedener Formen von Arthritis, die durch Tropenkrankheiten verändert wurden, fast mein ganzes Leben lang mit starken körperlichen Schmerzen gelebt. Seit meinem neunten Lebensjahr habe ich mehr als ein Dutzend Operationen hinter mir und nehme seit langem Schmerzmittel ein, was zu schweren Nebenwirkungen geführt hat.

Und doch führe ich ein faszinierendes, buntes und erfülltes Leben als professioneller Kommunikationsexperte, Ehemann,

Vater, Großvater und Freund. Ich möchte die Schwierigkeiten einer chronischen Erkrankung keineswegs beschönigen, aber ich bin der Beweis dafür, dass es möglich ist, ein gutes Leben zu führen. Es gibt Hoffnung

Für wen dieses Buch gedacht ist

Wenn Sie mit einer chronischen Erkrankung leben, ist dieses Buch für Sie gedacht. Unabhängig davon, ob Ihre Symptome körperlicher, geistiger oder beider Naturen sind, die folgenden Seiten bieten Ihnen Bestätigung, praktische Hilfsmittel und vor allem die Erinnerung daran, dass Sie nicht durch Ihre Krankheit definiert sind. Dieses Buch richtet sich auch an Pflegekräfte, Angehörige und medizinisches Fachpersonal, die Menschen mit chronischen Erkrankungen unterstützen. Sie erhalten Einblicke in den Alltag und die komplexen Emotionen eines Lebens mit langfristigen gesundheitlichen Herausforderungen. Vor allem lernen Sie konkrete Möglichkeiten kennen, wie Sie Unterstützung bieten können, ohne dabei Ihr eigenes Wohlbefinden zu vernachlässigen.

Jenseits von «Solange du gesund bist»

Ich lehne die implizite Botschaft ab, dass Gesundheit das Wichtigste im Leben ist. Ich kenne viele chronisch kranke Menschen, mich eingeschlossen, die ein glückliches und sinnvolles Leben führen, genauso wie ich viele kenne, die gesund sind, aber unzufrieden. Es ist möglich, auch ohne perfekte Gesundheit zu gedeihen, wenn andere Bereiche des Lebens florieren.

Zweck dieses Buches

Als jemand, der mit einer Langzeiterkrankung lebt und andere auf diesem Weg unterstützt hat, möchte ich die Wahrheit über die Widerstandsfähigkeit, Kreativität und den Mut der Gemeinschaft chronisch kranker Menschen weitergeben. Auf diesen Seiten kommen nicht nur ich zu Wort, sondern eine Vielzahl von Menschen, die mit verschiedenen Erkrankungen leben. Ihre Verletzlichkeit und ihre Weisheit werden Sie inspirieren, so wie sie mich inspiriert haben. Sie erhalten praktische Strate-

gien zum Umgang mit Schmerzen, Einblicke in den Umgang mit Beziehungen und Arbeit sowie Inspiration, trotz Einschränkungen ein erfülltes Leben zu führen.

Vor allem aber lernen Sie, wie Sie ein erfülltes Leben rund um Ihre chronische Erkrankung aufbauen können, nicht trotz dieser. Ich bin keine medizinische Fachkraft, daher sollten meine Gedanken nicht als medizinischer Rat verstanden werden, sondern als hart erarbeitete Weisheit aus persönlicher Erfahrung.

Zu den transformativsten Lektionen, die ich teile, gehören:

- Die Kraft der Akzeptanz und wie man sie erreicht
- Wann man sich anstrengen und wann man Selbstfürsorge priorisieren sollte
- Wie man Unterstützung gewinnt und sich für chronisch Kranke einsetzt
- Tägliche Übungen zur Stärkung der Resilienz
- Sinn und Zweck in schwierigen Zeiten finden

Während Sie dieses Buch lesen, empfehle ich Ihnen, nach jedem Kapitel eine Pause einzulegen und nachzudenken. Schreiben Sie in Ihr Tagebuch, was Sie besonders angesprochen hat, und besprechen Sie die wichtigsten Erkenntnisse mit Ihren Lieben. Nur wenn Sie Ihre Erkenntnisse in die Praxis umsetzen, kann eine Veränderung stattfinden.

Aufbau des Buches

Wir beginnen damit, allgemeine emotionale Erfahrungen zu untersuchen und die Grundlage für die Heilung zu schaffen. Anschließend behandeln wir praktische Strategien zum Umgang mit Symptomen, zum Aufbau von Unterstützungssystemen und zur Durchsetzung Ihrer Bedürfnisse. Sie erhalten Werkzeuge, mit denen Sie wichtige Lebensbereiche wie Beziehungen, Arbeit und Selbstidentität meistern können. Dieses Buch begleitet Sie auf Ihrem Weg vom Überleben zum Gedeihen –

nicht durch die Beseitigung chronischer Krankheiten, sondern durch die Annahme der Fülle des Lebens mit ihnen.

Hier ist ein Fahrplan für die bevorstehende Reise:

1. Schwierige Emotionen und Erfahrungen anerkennen
2. Positive Aspekte und Quellen der Hoffnung erkunden
3. Schmerz und Krankheit verstehen
4. Den Weg der Akzeptanz beschreiten
5. Praktische Strategien zur Schmerzbewältigung
6. Entscheidende Kommunikationsfähigkeiten
7. Resilienz aufbauen und gleichzeitig Risiken managen
8. Therapien und Behandlungen nutzen
9. Mit chronischen Erkrankungen leben und arbeiten
10. Die Sterblichkeit integrieren, um ein erfüllteres Leben zu führen

Eine Einladung zum Austausch

Ich lade Sie herzlich ein, Ihre eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse mit unseren Lesern auf meiner Website (markmoser.ch) und in den sozialen Medien zu teilen.

Meine Hoffnung für Sie

Mein tiefster Wunsch ist es, dass Sie auf diesen Seiten Bestätigung, praktische Ratschläge und ein neues Gefühl der Möglichkeiten finden. Mögen die Worte hier ein tröstlicher Begleiter auf Ihrer Reise sein, eine Erinnerung daran, dass Sie nicht allein sind und dass ein sinnvolles Leben nicht trotz chronischer Krankheit möglich ist, sondern gerade durch sie.

Viktor Emil Frankl (geb. 26. März 1905) war ein österreichischer Neurologe, Psychiater, Philosoph und Holocaust-Überlebender. Er hat mich stark beeinflusst. Leiden ist kein Rätsel, das wir lösen müssen, sondern eine Aufforderung, der wir nachkommen müssen. Die Frage lautet nicht «Warum ich?», sondern «Wie soll ich reagieren?». Für Frankl ist Leiden nicht das Ende des Sinns, sondern genau der Ort, an dem Sinn geschaffen werden kann – indem wir unsere Haltung wählen, mit Mut re-

agieren und an den Werten festhalten, die das Leben lebenswert machen.

Der Geist von Tonglen

Ich widme dieses Buch dem Geist von Tonglen, einer tibetisch-buddhistischen Praxis des Gebens und Nehmens. Möge es Sie inspirieren, Ihre eigenen Erfahrungen zu teilen, wenn Sie meine Erfahrungen und die, anderer Menschen lesen, die mutig genug waren, ihre Geschichten zu erzählen, und so einen Kreislauf des Mitgefühls und der gegenseitigen Unterstützung schaffen. Beginnen wir diese Reise gemeinsam, nehmen wir die Herausforderungen an, die eine chronische Krankheit mit sich bringt, und entdecken wir, wie wir trotz allem gut leben können. Wie auch immer sich Ihr Weg gestalten mag, seien Sie sich bewusst, dass Sie die Widerstandsfähigkeit, den Mut und die Weisheit in sich tragen, um jeden Schritt zu meistern. Und Sie haben eine Gemeinschaft von Mitreisenden, die Sie an Tagen, an denen es schwer ist, Ihr Licht zu sehen, daran erinnern.

Gemeinsam vorwärts

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark J. Moser', with a stylized flourish at the end.

Mark J. Moser

Ein verändertes Leben

Die Reise beginnt

Das Leben nimmt manchmal unerwartete Wendungen, und für diejenigen, die sich auf dem Weg einer chronischen Erkrankung und anhaltenden Schmerzen befinden, kann diese Reise ebenso herausfordernd wie transformativ sein. Wenn der Schmerz nicht nachlässt – wenn er sich von einem vorübergehenden Gast zu einem ständigen Begleiter entwickelt – verändert sich alles.

Meine eigene Reise mit chronischen Schmerzen und Krankheiten begann vor Jahrzehnten und veränderte den Verlauf meines Lebens auf eine Weise, die ich nie hätte vorhersehen können. Auf diesen Seiten werden wir gemeinsam untersuchen, wie chronische Schmerzen und Krankheiten unsere täglichen Erfahrungen, unsere Beziehungen und letztlich unser Selbstverständnis verändern.

Chronische Schmerzen: Die unsichtbare Epidemie

Chronische Schmerzen sind eine stille Krankheit – eine unsichtbare Epidemie. Von den 50 Menschen, die heute Morgen in Ihrem örtlichen Supermarkt einkaufen waren, hatten wahrscheinlich 10 bis 15 körperliche Schmerzen. Dennoch schieben sie ihre Einkaufswagen, wählen ihre Lebensmittel aus und tauschen an der Kasse Höflichkeiten aus, wobei sie ihr Leiden hinter einem geübten Lächeln und alltäglichen Bewegungen verbergen.

Sarah's Geschichte

Sarah, eine 45-jährige Lehrerin und Mutter von zwei Kindern, lebt seit über einem Jahrzehnt mit Fibromyalgie. «An den meisten Tagen fühle ich mich, als würde ich meinen Körper durch Treibsand schleppen», erzählt sie. «Aber ich stehe auf, ziehe mich an und bin für meine Schüler und meine Kinder da. Sie sehen nicht, wie viel Kraft mich das kostet und welche Schmerzen ich habe. Es ist ein unsichtbarer Kampf.»

Wenn das Leben eine Wendung nimmt

Möglicherweise wurde Ihr Leben durch eine Krankheit unterbrochen und ist seitdem nicht mehr dasselbe. Mediziner:innen unterscheiden häufig zwischen Krankheit – einer Kategorie biologischer Fehlfunktionen – und Leiden, das die negativen Auswirkungen auf die Lebenserfahrung beschreibt. Krankheit existiert im Körper, Leiden manifestiert sich in der Lebenswahrnehmung.

Diese Unterscheidung ist von großer Bedeutung. Mit einer geeigneten Behandlung kann jemand mit rheumatoider Arthritis ein Leben führen, das dem vor der Diagnose ähnelt. Ohne Behandlung kann selbst eine milde Form dieser Krankheit zu Arbeitslosigkeit, sozialer Ausgrenzung und einer Abwärtsspirale führen, die jeden Aspekt des Lebens beeinträchtigt.

Diese Realität unterstreicht eine entscheidende Wahrheit: Krankheit ist noch ungleicher verteilt als Leiden und folgt den Grenzen von Wohlstand, Rasse und Nationalität. Unsere Erfahrungen mit chronischen Erkrankungen sind untrennbar mit unserem Zugang zu Pflege, Unterstützung und Ressourcen verbunden.

Die Komplexität chronischer Schmerzen

Der Versuch, das Wesen chronischer Schmerzen auf Papier zu fassen, ist schwieriger als das Malen eines Bildes von Liebe, Freude oder Vergnügen. Die medizinische Standarddefinition – Schmerzen, die über die durchschnittliche Heilungsdauer hinaus andauern, in der Regel länger als drei bis sechs Monate