



FIT UND XUND #3.12

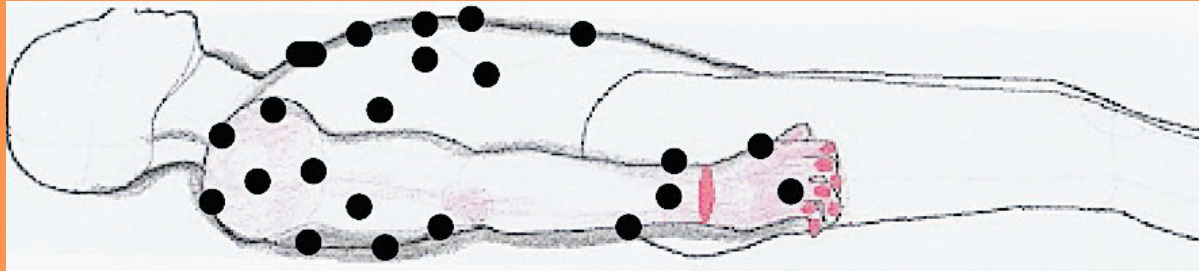
ÜBER SCHMERZEN

Bei Schmerzen, auch wenn sie bereits chronisch geworden sind, ist die Vorgehensweise dieselbe. Schmerzen können sehr unangenehm und insbesondere in den Nächten äusserst störend sein. Dagegen wehren wir uns. Wir kämpfen unbewusst mit zusätzlichen Verspannungen. So entsteht ein «Krieg» zwischen dem Schmerzteil und dem übrigen Körper. Mit diesem «Krieg» kann der Schmerz jedoch nicht gemildert werden.

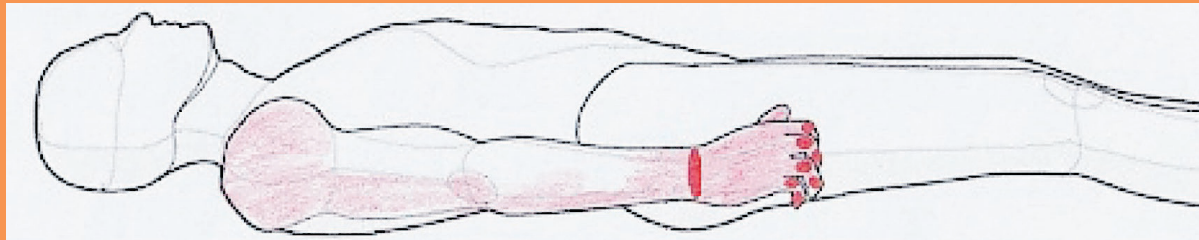
Lösung des Problems

Wenn wir das oben Beschriebene verstanden haben, können wir dem Schmerz anders begegnen. Wir lernen, zu beobachten, was beim Schmerz genau geschieht und was sich verändert:

- spüren: Von wo bis wo geht der Schmerz? Klopft, brennt, drückt oder zieht er?
- sich bewusst werden, wie man sich gegen den Schmerz wehrt.



Der Schmerz ist rot dargestellt, die punktuelle Strichführung symbolisiert das «sich Wehren», den «Krieg».



Die feine Strichführung symbolisiert, dass man sich nicht mehr dagegen wehrt, sondern beobachtet, was geschieht, und dabei erkennt, dass das Ziehen, Drücken und Brennen den Schmerz erst verursacht hat.

- diesen Drang, sich wehren zu wollen, bewusst wahrnehmen, ihm allerdings nicht länger Folge leisten.
- den Schmerz in seiner Heftigkeit einordnen, zum Beispiel von 0 bis 100. Er darf bis zu seinem Zenit gehen.
- beobachten, ob er zunimmt, was durchaus sein kann, und sich trotzdem nicht wehren.
- lernen, die Angst vor dem Schmerz auszuhalten.
- warten und beobachten, was passiert, auf kleinste Veränderungen achten und diese zulassen.
- dem Impuls, mithelfen zu wollen, nicht folgen.

Nur der Körper weiss, was er zu tun hat. Wir müssen ihm die Gelegenheit bieten, alles zu tun, was er tun muss, selbst, wenn es für uns unangenehm ist. Irgendwann wird uns

bewusst, dass das Klopfen, Brennen oder Ziehen eigentlich nicht sein müsste, dass dieser Aufwand also umsonst und die Ursache für den Schmerz ist.

Dieses Erkennen hilft, dass allmählich Beruhigung einkehrt. Sehr viel Geduld ist angesagt, doch sie lohnt sich.

Eventuell braucht es zu Beginn physiotherapeutisches Coaching. Schmerzen können zudem mit einer psychischen Belastung zusammenhängen. Körper-Psycho-Synthese-Coaching hilft, «Aha-Erlebnisse» erfahren zu können und so das schmerzende Körperteil zu unterstützen.

Georgine Riester

Physio und Körper-Psycho-Synthese Trüllikon

