

**Maggie Phillips**

Chronischen  
Schmerz behutsam  
überwinden  
Anleitungen zur Selbsthilfe

Mit einem Vorwort von Peter A. Levine

Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf  
und Hildegard Höhr

2009

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage, 2009  
ISBN: 978-3-89670-705-5  
© 2009 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel: Reversing Chronic Pain.  
A 10-Point All-Natural Plan For Lasting Relief.  
North Atlantic Books, Berkeley, USA  
© 2007 by Maggie Phillips

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: **[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Häusserstraße haben, können Sie unter  
**<http://www.carl-auer.de/newsletter>** den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag  
Häusserstr. 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

Wenn Sie dieses Buch lesen, leiden wahrscheinlich Sie selbst oder ein Mensch, der Ihnen nahe steht, unter starken Schmerzen. In meiner 25-jährigen psychotherapeutischen Arbeit mit schmerzgeplagten Klienten habe ich stets nach *dem* Wundermittel der Schmerzbekämpfung gesucht. Doch obgleich ich vielen Klienten mit zahlreichen nützlichen Techniken und Methoden helfen konnte, starke körperliche und emotionale Schmerzen zu überwinden, habe ich bis heute kein »Wundermittel« gefunden, und ich kenne auch niemanden, dem dies gelungen ist.

Da offenbar keine Methode der Schmerzbehandlung allen Menschen gleichermaßen hilft, stelle ich Ihnen hier ein vielfältiges Programm vor, das sich problemlos überall nutzen lässt. Mit seiner Hilfe kann jeder Schmerzen wirksam bekämpfen.

## **Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen?**

Wenn ich mit einem Klienten an der Überwindung chronischer Schmerzen arbeite, versuche ich, eine Strategie zu finden, die dem Betroffenen hilft, sich so schnell wie möglich aus dem Teufelskreis der ständigen Selbstverstärkung von Schmerzen zu befreien und sich einem Zustand der Harmonie, des inneren Gleichgewichts und des Wohlbefindens zu nähern. Oft ist es sehr schwierig, den entscheidenden Wendepunkt (*tipping point*) zu erreichen, doch völlig unmöglich ist dies nie. Nachdem die Selbstverstärkung des Schmerzes unterbrochen ist, lassen sich seine Auswirkungen mit Hilfe anderer Methoden allmählich immer weiter zurückdrängen.

Ich habe im Laufe der Jahre einige wichtige Lektionen darüber gelernt, wie man die Selbstverstärkung des Schmerzes umkehren kann:

- Die spezifische Art des Schmerzes und der Ort, an dem er im Körper auftritt, haben für die Schmerzbehandlung keine so große Bedeutung, wie oft angenommen wird. Zwar ist es nützlich, sich über das Problem, das den Schmerz verursacht, Klarheit zu verschaffen, doch letztlich wird der Schmerz stets auf die gleiche Art bekämpft. Unabhängig davon, ob Ihr Schmerz etwa durch Migräne, einen Bandscheibenvorfall, Fibromyalgie, eine chronische Sehnenentzündung oder eine Trauerreaktion nach einem Verlust verursacht worden ist, der allgemeine Ansatz des Umgangs mit dem Schmerz ist der gleiche.
- Sie können einen anhaltenden Schmerz praktisch nicht auflösen, wenn Sie keine gute Verbindung zu Ihrem Körper haben. Obwohl es sinnvoll ist, bei einer Schmerzbehandlung den Körper einzubeziehen, sind viele Menschen, die unter Schmerzen leiden, entweder nicht bereit, sich so auf ihren Körper zu konzentrieren, dass sie dadurch eine dauerhafte Veränderung erreichen können, oder ihnen ist nicht klar, wie sie dabei vorgehen müssen. Körpergewahrsein ist eines der wirksamsten Mittel zur Beeinflussung von Schmerzen. Dieses Buch hilft Ihnen in erster Linie, Ihr Körpergewahrsein zu verbessern und die natürlichen Ressourcen Ihres Körpers zu nutzen, sodass Sie herausfinden können, wie sich Ihr persönlicher hartnäckiger Schmerz auflösen lässt.
- Wenn Ihr Geist nicht die Führung übernimmt, kann sich Ihr Körper in primitiven Schmerzreaktionen verirren. Sie lernen in diesem Buch, Ihr mentales Potenzial zu erschließen, sodass Ihr Geist mit Ihrem Körper partnerschaftlich zusammenarbeiten kann und Sie Ihre sämtlichen Möglichkeiten nutzen können, um Ihren Schmerz zu überwinden und wieder völlig gesund zu werden.

- Ein wichtiger Teil der auf der Partnerschaft von Geist und Körper basierenden Arbeit besteht darin, zu prüfen, ob Traumata vorliegen. Im Laufe der Zeit erlebt unser Körper viele Situationen, in denen er sich Bedrohungen ausgesetzt sieht, die zu überleben für ihn schwierig ist. Wie bei in freier Natur lebenden Tieren werden auch bei uns Menschen die überlebenssichernden Reaktionen von unserem Gehirn in Zusammenarbeit mit unserem Körper aktiviert. Was wir durch die Bewältigung bedrohlicher Situationen lernen, wird zur Grundlage unseres künftigen Selbstschutzes. Doch für unseren Körper ist es oft schwierig, über eine Bedrohung hinwegzukommen, weil unser Geist nicht weiß, wie er mit den natürlichen Reaktionen des Körpers auf ein Trauma kooperativ umgehen soll. Unser somatisches Erleben weist uns auf Möglichkeiten hin, Schmerzmuster, die durch das Bestreben unseres Körpers, uns zu schützen und unser Überleben zu sichern, entstanden sind, elegant aufzulösen.
- Jedem von uns kann ein Werkzeug oder eine Kombination von Werkzeugen helfen, jenen entscheidenden »Wendepunkt« zu erreichen, an dem wir die fatale Selbstverstärkung des Schmerzes unterbrechen und umkehren können. Obwohl ich natürlich nicht weiß, welche Werkzeuge sich für einen bestimmten Leser am besten eignen, bin ich mir sicher, dass es Ihnen durch Forschergeist, Beharrlichkeit und Kooperation von Geist und Körper gelingen wird, den Schlüssel zur Lösung des Problems zu finden. In diesem Buch werden zahlreiche Schlüssel beschrieben, die Ihnen bei der Lösung Ihrer Probleme helfen können. Indem Sie diese erproben, werden Sie mit Ihrem Körper Freundschaft schließen und Ihrem Geist beibringen, gemeinsam mit dem Körper auf ein Leben ohne Schmerzen hinzuwirken.

## Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen

Verständlicherweise versuchen die meisten Menschen, die unter starken Schmerzen leiden, sich möglichst wenig mit ihrem Körper zu beschäftigen. Sie hoffen – wenn auch vergeblich –, ihrem Schmerz so entgegen zu können. Viele von ihnen leiden unter den Nebenwirkungen starker Medikamente, die sie ihrem Körper entfremden, sie zusätzlich traumatisieren und letztendlich noch stärkere Schmerzen erzeugen. Wird der Zugang entweder zum Geist *oder* zum Körper blockiert, entsteht noch stärkerer Stress, und die Betroffenen werden noch umfassender von den wichtigen Ressourcen abgeschnitten, die der Herrschaft der Schmerzen ein Ende machen könnten. Es ist absolut unerlässlich, den aufgrund des Schmerzes oft unzugänglichen Pfad, der Geist und Körper verbindet, wieder zu erschließen, weil dieser Pfad zur Ganzheit führt und eine umfassende Nutzung der Möglichkeiten des menschlichen Körpers, Schmerzen zu lindern, ermöglicht.

Das vorliegende Buch beschreibt ein kompaktes, intensives und integriertes Modell, das ich in Einzel- und Gruppentherapien erprobt habe. Im Zentrum dieser Methode steht, dass Sie bei Ihren Bemühungen, Ihre Schmerzen zu überwinden, Ihren Körper als die höchste heilende Instanz erleben. Ermöglicht wird Ihnen dies durch die Entdeckung und Nutzung der natürlichen körpereigenen Ressourcen sowie dadurch, dass Sie lernen, seine Reaktionen auf traumatische Erlebnisse zu regulieren – wobei es sich auch um Schmerzen handeln kann, die weiterbestehen, obwohl die Bedrohung oder Gefahr, durch die sie entstanden sind, gar nicht mehr existiert.

Bei etwa 95 Prozent der Klienten, die nach dem in diesem Buch beschriebenen Programm gearbeitet haben, ist eine Besserung eingetreten; 50 Prozent der Klienten konnten ihren Schmerzmittelkonsum stark reduzieren, und ihre Schmerzen wurden deutlich erträglicher; etwa 15 Prozent gaben den regelmäßigen Konsum von Schmerzmitteln ganz auf, wobei ihr Schmerz stark nachließ.

## **Was Sie von diesem Buch erwarten können**

Jedes Kapitel dieses Buches beschreibt bestimmte Fertigkeiten, die mit dem Körpergewahrsein zusammenhängen und für die Auflösung chronischer oder anhaltender Schmerzen eine wichtige Rolle spielen. Die beschriebenen Fertigkeiten bauen jeweils auf den in den vorherigen Kapiteln beschriebenen auf. Die eingestreuten praktischen Übungen sollen Ihnen helfen, die Verbindung zu Ihrem Körper wiederherzustellen und eine partnerschaftliche Beziehung zwischen Körper und Geist zu fördern. Die Ausführung der einzelnen Übungen erfordert nichts weiter als die Bereitschaft, sich anzustrengen, unabhängig zu arbeiten und gleichzeitig zu experimentieren. Leser, denen dies ohne Hilfe schwer fällt, können die vorgestellten Techniken auch unter Anleitung eines ausgebildeten Psychotherapeuten durcharbeiten.

Arbeiten Sie das Buch in Ihrem persönlichen Tempo durch, erlernen Sie neue Strategien und überprüfen Sie Ihre bisherigen. Wahrscheinlich werden auch Ihnen zumindest einige der vorgestellten Möglichkeiten helfen, den Punkt zu finden, an dem Sie dem Teufelskreis Ihres Schmerzes entrinnen können. Sie müssen lernen, dem zu vertrauen, was Sie selbst als nützlich empfinden, und dann bei Ihrer so entstandenen Überzeugung zu bleiben. Um alles andere brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Dies ist sinnvoller, als wenn Sie versuchen, jede in diesem Buch beschriebene Methode zu erlernen und zu »meistern«. Manche Übungen sind für Sie in Ihrer aktuellen Situation einfach nicht geeignet, und das ist in Ordnung so. Sie können sich ja später jederzeit damit befassen.

Wahrscheinlich haben Sie von der Arbeit mit diesem Buch noch mehr, wenn Sie ein Schmerztagebuch führen, in dem Sie festhalten, wie es Ihnen bei der Arbeit an Ihrem Schmerz ergeht. Sie können darin Ihre Fortschritte dokumentieren, Fragen notieren und Entdeckungen festhalten.

Ich empfehle Ihnen, jedes Kapitel zunächst kurz zu überfliegen. So gewinnen Sie einen ersten Eindruck davon, welche Abschnitte und Strategien für Sie wahrscheinlich am wichtigsten sind, und Sie können dann Ihre Aufmerksamkeit darauf konzentrieren. Anschließend sollten Sie das jeweilige Kapitel ein zweites Mal durchlesen, diesmal, um sich die Werkzeuge anzueignen, die Sie beim ersten Überfliegen des Textes als für Sie persönlich besonders wichtig erkannt haben. Nachdem Sie sich eine Fertigkeit aus einem Kapitel angeeignet haben, können Sie sich entweder anderen Möglichkeiten im gleichen Kapitel oder einem anderen Kapitel zuwenden.

Jedes Kapitel enthält wichtige Informationen, und Sie erhalten die Möglichkeit, das Beschriebene sofort in der Praxis zu erproben; so können Sie Ihre Schmerzen verändern, indem Sie sich eine solide Grundlage des Wissens und des Erlebens aneignen. Jeder der beschriebenen Bausteine zielt darauf, die Ressourcen des Geistes und des Körpers miteinander zu verbinden, um eine bestimmte Art von Körpergewahrsein zu fördern. Dieser Begriff spiegelt die starke Wirkung der Verbindung mentalen, spirituellen und emotionalen Gewahrseins auf das körperliche Erleben. Das Ergebnis ist ein Programm der Selbstbehandlung von Schmerzen, das Elemente der Achtsamkeitsübung, Atemübungen, kreative Imagination, Selbstsuggestion und das Fokussieren auf somatische Erscheinungen miteinander verbindet und Ihnen so die Möglichkeit gibt, ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Programm zur Behandlung von Schmerzen zu entwickeln, das Ihnen zuverlässig und dauerhaft Linderung bringt.