Maggie Phillips

Chronische Schmerzen behutsam überwinden

Anleitungen zur Selbsthilfe

Mit einem Vorwort von Peter A. Levine

Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

Vierte Auflage, 2023

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 12
Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen? 12
Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen 15
Was Sie von diesem Buch erwarten können 16

Einssein mit dem Körper und Atmen – Das Gehirn steuert den Schmerz 19
Was Sie über Schmerz nicht wissen, kann Ihnen weh tun! 20
Wie Schmerz wirkt: Das System der automatischen Kontrollschranken 21
Verschiedene Arten von Schmerz 22
Gute Nachrichten von der Schranke 24
Finden Sie heraus, wie Ihr Körper und Ihr Geist den Schmerz blockieren 25
Wie Sie die Schmerzschranken schließen 27
Entlarven Sie die Schmerzmythen, die Ihre Genesung behindern 31
Die wirksamsten Strategien zur Linderung von Schmerzen 36
Setzen Sie sich Ziele, die zu einer schnellen Linderung führen 39
Warum Atmen die größte Inspiration ist 41
Zusammenfassung 43

Fühlen – Aktivieren des körpereigenen Schmerzregulierungssystems **47**
Warum auf das Allheilmittel warten? 48
Finden Sie heraus, wie stark Ihr Schmerz wirklich ist 49
Entwickeln Sie Offenheit, Neugier und Neutralität gegenüber Ihren Körperempfindungen 52
Balancieren Sie Ihren Tagesrhythmus aus 55
Werden Sie sich über Ihre Prioritäten klar 56
Nutzen Sie die Weisheit Ihres Körpers 58
Zusammenfassung 61

Entspannen – Das Behagen spüren, das den Schmerz umgibt **65**
Korrigieren Sie hinderliche Überzeugungen bezüglich körperlicher Entspannung 67
Gestalten Sie Ihre Entspannungsbemühungen möglichst einfach 78
Ihre Entspannungsmethode sollte Geist, Körper, Herz und Seele zugute kommen 81
Pendeln gegen die Kampf-/Flucht-/Erstarrungsreaktion 83
Zusammenfassung 85

Imagination – Die Realität eines Lebens mit Schmerzen verwandeln **88**
Vorstellungsbilder nutzen die acht Sinne 89
Die kreative Realität des Gehirns stimulieren 90
Verbessern Sie Ihre Resultate 93
Verbreitete Irrtümer über die Arbeit mit Bildern 95
Spezielle Imaginationstechniken für die Behandlung von Schmerz 98
Vorbereitung auf einen chirurgischen Eingriff oder eine andere medizinische Behandlung mit Hilfe der Vorstellungskraft 103
Zusammenfassung 107

Achtsamkeit –
Den Geist mit der Weisheit des Augenblicks füllen **112**
Schmerz und seine spirituelle Bedeutung 113
Was ist Achtsamkeit? 116
Achtsamkeitsmeditation 117
Die Macht des Jetzt 119
Liebende Güte entwickeln 125
Gebet und Fernheilung 128
Zusammenfassung 130

Energie tanken – Energie für die Heilung finden **133**
Wie Energietherapien zur Linderung von Schmerz beitragen können 134
Katastrophenstimmungen mit Hilfe von Energie bekämpfen 135
Die Arbeit an Schmerztriggern 141
Kombinieren der energetischen Psychologie mit anderen Methoden 149
Zusammenfassung 152

Bewegung – Wie Sie Ihren Körper richtig bewegen **155**
Das optimale Training: Hören Sie auf Ihren Körper 156
Vorbereitung auf das Training 159
Das Training 163
Nach dem Training 165
Heilende Berührung 167
Zusammenfassung 172

Pendeln –
Heilung der Trauma-Schmerz-Verbindung **175**
Was Tiere uns über Schmerzen und Traumata lehren 175
Die Rolle des Nervensystems bei Schmerzen 178
Traumareaktivierung und Dissoziation: Die Achterbahn des Schmerzes 179

Angst im Zyklus chronischer Schmerzen 181
Somatic Experiencing® 186
Zusammenfassung 192

Liebe – Das Herz des Schmerzes umarmen 195
Die Ähnlichkeit von emotionalem und physischem Schmerz 196
Den emotionalen Code von Schmerz und Leiden knacken 197
Heilen von emotionalem Schmerz 202
Leiden heilen 203
Verzeihen 206
Zusammenfassung 208

Auf Erfolgen aufbauen 212
Ihre persönliche Schmerzbehandlung 212
Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper Ihnen den Weg aus dem Schmerz weist 213

Literatur 215
Danksagung 218
Über die Autorin 219

Vorwort

Leider werden die meisten von uns irgendwann in ihrem Leben unter chronischen Schmerzen leiden. Im Augenblick gibt es allein in den USA mehr als hundert Millionen Schmerzpatienten. Allerdings lassen sich selbst hartnäckige chronische Schmerzen in vielen Fällen erstaunlich leicht auflösen. Dies ist die wunderbare Botschaft von Maggie Phillips, meiner Freundin und Kollegin seit über 25 Jahren.

In unserem Leben gibt es zwei große Beeinträchtigungen: die Zwillinge Schmerz und Angst, die einander verstärken, uns lähmen und uns daran hindern, aktiv am Leben teilzunehmen. Maggie Phillips ist es im Laufe ihrer jahrzehntelangen Bemühungen, Traumata mit Hilfe von klinischer Hypnose, Imaginationsübungen, energetischer Psychologie und Somatic Experiencing® zu behandeln, meisterhaft gelungen, aus all diesen Methoden die entscheidenden Elemente herauszufiltern, die Menschen helfen, ihre chronischen Schmerzen und ihre Angst vor diesen zu überwinden und zu heilen. Ihr Buch ist das Resultat über dreißigjähriger klinischer Erfahrung und der Entwicklung eines sehr beliebten und erfolgreichen Online-Programms zur Schmerzbekämpfung.

Die Vision des Buches geht über bloße Bemühungen, mit Schmerzen irgendwie »fertig zu werden«, weit hinaus. Wir können Schmerzen heilen, sofern wir bereit sind, uns auf eine komplexe Reise in unser Geist-Körper-System zu begeben. Den Bemühungen der Autorin liegt die Erkenntnis zugrunde, dass die meisten chronischen Schmerzen (sofern sie nicht auf einer körperlichen Ursache beruhen) durch unseren Widerstand gegen bestimmte körperliche Empfindungen entstehen. Wir fürchten diese ursprünglich dem Selbstschutz dienenden Empfindungen und Reaktionen, und weil wir auf sie mit Anspannung reagieren, werden sie dysfunktional. Doch durch dieses Verhalten erzeugen wir genau das, was wir am meisten fürchten: Schmerz!

Maggie Phillips hilft den Lesern ihres Buches, die Empfindungen, Bilder und Gedanken zu entwirren, die den furchterregenden Drachen des Schmerzes entstehen lassen. Nachdem das Ungeheuer unschädlich gemacht worden ist, können sich die Energien, die er »unter Verschluss« gehalten hat (die Verspannungsmuster des Schmerzes), frei in uns entfalten. Somit trägt das vorliegende Buch nicht nur zur Linderung oder zur völligen Auflösung von Schmerzen bei, sondern auch zur Verwandlung unserer Lebensweise. Das umfassende Programm, das hier vorgestellt wird, unterstützt den Leser darin und befähigt ihn dazu, sich von seinem Gefühl der Hilflosigkeit zu befreien und Hoffnung, Vitalität, Positivität und Behagen Raum zu geben.

Maggie Phillips stellt zunächst klar, dass die Art des Schmerzes und die Bereiche, in denen er im Körper auftritt (ob durch Migräne, einen Bandscheibenvorfall, Fibromyalgie, chronische Sehnenentzündung oder nicht aufgelöste Trauerreaktionen bedingt), eigentlich nicht entscheidend sind. Der Umgang mit all diesen Varianten ist relativ ähnlich.

Wichtig für die Auflösung anhaltender Schmerzen ist die Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Dies wird in den meisten Büchern über Schmerz nicht ausreichend gewürdigt; dennoch ist Körpergewahrsein schlicht und einfach eine der wirksamsten Methoden zur Veränderung von Schmerzen. Nun möchten die meisten Menschen, die unter Schmerzen leiden, sich verständlicherweise entweder nicht so intensiv auf ihren Körper konzentrieren, dass dadurch eine anhaltende Veränderung ihres Zustandes möglich wird, oder sie wissen einfach nicht, wie sie eine solche Veränderung erreichen könnten. Die Autorin leitet die Leser dazu an, zu ihrem Körper behutsam so in Beziehung zu treten, dass ihre Schmerzen dauerhaft gelindert werden.

Ein anderer wichtiger (und fast immer vernachlässigter) Aspekt aller Bemühungen, Schmerzen zu überwinden und die Partnerschaft zwischen Geist und Körper zu stärken, ist das Trauma. Wir werden ständig mit Situationen konfrontiert, die unseren

Körper zwingen, sich mit Bedrohungen auseinanderzusetzen. Diese Überlebensreaktionen werden im Gehirn und im gesamten Körper gespeichert, und sie werden zur Grundlage unserer künftigen Bemühungen, uns selbst zu schützen. Ein nicht aufgelöstes Trauma wird zur Ursache chronischer Schmerzen. Die Autorin hilft ihren Lesern, dieses komplexe Geflecht zu entwirren und sich aus dem Würgegriff des Traumas zu befreien.

Jedes Kapitel dieses Buches beschreibt bestimmte Fertigkeiten, die zur Verbesserung des Körpergewahrseins beitragen. Diese bauen jeweils auf den in den vorherigen Kapiteln vermittelten auf. Dem Leser wird ein «Menü« praktischer Übungen angeboten, die ihm helfen sollen, die Verbindung zum Geist-Körper-System wiederherzustellen. Dabei wird berücksichtigt, dass jeder Betroffene eine individuelle Bereitschaft sowie spezielle Interessen und Bedürfnisse hat.

Das Buch enthält außerdem viele praktische Tipps, beispielsweise zur Ernährung, zu sanften Gymnastik- und Dehnübungen und zu anderen Methoden der Körperarbeit. Wenn Sie oder ein Mensch, der Ihnen nahesteht, unter Schmerzen leiden, sollten Sie dieses Buch ständig in Reichweite halten.

Peter Levine, Ph. D.

Einleitung

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 Betreffenden 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 hinzuarbeiten.

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 entgehen 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.

Ich hoffe, Sie werden durch Ihre Arbeit ebenso viel über Ihre eigenen Lehr- und Heilfähigkeiten wie über die Behandlung von Schmerzen lernen. Viele Menschen, die längerfristig unter starken Schmerzen leiden, müssen sich gut gemeinte Ratschläge von anderen Menschen anhören. Ich versichere Ihnen: *Sie* sind die höchste Autorität, die allein darüber entscheiden kann, welche meiner Empfehlungen bei Ihnen wirken und welche nicht. Dass Sie Ansätze verwerfen, die bei Ihnen unwirksam sind, ist ebenso wichtig, wie die wirksamen Techniken zu verfeinern.

Fangen Sie also vorsichtig an. Es geht nicht darum, wer zuerst am Ziel ist, sondern es zählt einzig und allein, dass Sie mit Ihrem Körper und von ihm lernen, wie Sie unerträgliche Schmerzen überwinden und wie Sie in Ihrem Leben zu mehr Klarheit, Wohlgefühl und Stärke gelangen können. Sie werden sich während der Arbeit mit diesem Buch einen Werkzeugkasten lebensverändernder Strategien zusammenstellen, der Sie der Gesundheit und Ganzheit näher bringt. Ich wünsche Ihnen auf Ihrer Reise alles Gute.

Einssein mit dem Körper und Atmen – Das Gehirn steuert den Schmerz

Eines der wichtigsten Prinzipien bei allen Bemühungen, chronische Schmerzen aufzulösen, betrifft die Geist-Körper-Verbindung. Untersuchungen haben ergeben, dass das Schmerzempfinden hauptsächlich durch das Gehirn und die verschiedenen Gewahrseinszustände des Geistes sowie durch andere Aspekte unseres physischen Seins gesteuert wird.

Im Wort »psychosomatisch« kommt zum Ausdruck, dass Schmerz und andere Anzeichen für Störungen der Gesundheit sowohl durch die Überzeugungen und Stimmungen unseres Geistes bzw. unserer Psyche als auch durch die physiologischen und somatischen Empfindungen des Körpers beeinflusst werden. Leider hat der Begriff »psychosomatisch« mittlerweile für viele eine negative Bedeutung angenommen, was irreführend wirken kann. Heute glauben viele Menschen, psychosomatische Symptome entstünden ausschließlich im Geist des Betroffenen, und es liege kein »echtes« medizinisches Problem vor. Dieses Missverständnis hat dazu beigetragen, dass heute oft der Begriff »Geist-Körper-Beziehung« verwendet wird, wenn auf die vielfältigen Verbindungen zwischen mentalen und physischen Erlebnissen verwiesen werden soll.

Tatsächlich werden *alle* Empfindungen, also auch Schmerzen, von der Geist-Körper-Beziehung gesteuert – d. h. gleichermaßen vom psychisch-geistigen wie vom biologischen Aspekt unserer Existenz. Uns liegen Untersuchungen vor, die zeigen, dass Geist und Körper sogar auf Zellebene miteinander verbunden sind. Obwohl es also im Grunde nicht möglich ist, das eine vom anderen zu trennen, werde ich in diesem Buch entsprechende Unterscheidungen treffen, um konkrete Ansatzpunkte für die Beein-

flussung des Körper-Geist-Prozesses der Heilung beschreiben zu können.

Es ist sehr wichtig, eine stabile Partnerschaft zwischen geistigem Gewahrsein und körperlichem Erleben aufzubauen, die alle Heilungsbemühungen miteinander verbindet. Wir können anhaltenden Schmerz nicht nur am Ort seines Auftretens im Körper behandeln und dann erwarten, auf diese Weise eine dauerhafte Heilung erreichen zu können. Wenn es Menschen nicht gelingt, ihren Schmerz aufzulösen, stelle ich oft fest, dass ihr Geist ihren Körper drängt, sich »mehr anzustrengen«, gegen den Schmerz anzukämpfen, oder »endlich darüber hinwegzukommen« – während ihr Körper ihnen signalisiert: »Ich kann mir nicht noch mehr Mühe geben, als ich es ohnehin schon tue. Du musst mir jetzt helfen, diesen Schmerz zu überwinden!«

Doch die Schmerzbotschaften des Körpers sind oft panisch und hysterisch: »Ich werde in meinem ganzen weiteren Leben Schmerzen haben«, »Es gibt keinen Ausweg«, »Es ist sinnlos, es auch nur zu versuchen« usw. Natürlich erschwert ein so zum Ausdruck kommender Konflikt zwischen Geist und Körper es uns sehr, auch nur auf *irgend*eine Heilungsmethode anzusprechen. Deshalb ist eines der zentralen Anliegen dieses Buches, Ihnen bei der Erschließung der hoch wirksamen Heilungsmöglichkeiten zu helfen, die durch den Einklang und das Zusammenwirken der Weisheit des Geistes und der Präsenz des Körpers entstehen.

Was Sie über Schmerz nicht wissen, kann Ihnen weh tun!

Wenn Sie unter anhaltendem Schmerz leiden, hat Ihnen wahrscheinlich ein Arzt eine Diagnose gestellt, und Sie haben eine gewisse Vorstellung davon, was Ihren Schmerz verursacht. Allerdings hilft Ihnen möglicherweise das, was Sie über die Ursache Ihres Schmerzes wissen, kaum bei der Beantwortung der Frage,

wie Sie den Schmerz überwinden und die Wunden, die er verursacht hat, heilen können.

In diesem ersten Kapitel geht es um die natürliche Partnerschaft zwischen Geist und Körper, die auf Ihren Schmerz einwirken kann, sowie darum, wie Sie aktiv an diesem Prozess teilhaben können. Ich empfehle Ihnen, dieses erste Kapitel zwei Mal zu lesen. Überfliegen Sie es zuerst, um es in groben Zügen kennen zu lernen, und lesen Sie es anschließend noch einmal gründlicher. Sie werden im Laufe dieses ersten Kapitels zwar (je nach Ihren Bedürfnissen) neue Fertigkeiten erlernen, doch geht es eigentlich in erster Linie darum, dass Sie lernen, Ihre ganz persönlichen Ressourcen zu nutzen. Wenn uns klar ist, wie die körperliche Heilung natürlicherweise vonstatten geht, können wir diesen Prozess unterstützen, statt ihn unabsichtlich zu stören.

Wie Schmerz wirkt: Das System der automatischen Kontrollschranken

Eine der bekanntesten Theorien über den Schmerz wurde Anfang der 1970er-Jahre von Ron Melzack und Patrick Wall formuliert. Diese beiden Forscher entwickelten die Hypothese, dass Schmerz durch ein Kontrollschrankensystem im Rückenmark reguliert werde, das Schmerzimpulse ins Gehirn übermittle.

Vereinfacht ausgedrückt sind verschiedene Arten von Nervenfasern im ganzen Körper darauf spezialisiert, Schmerzsignale, die sie von sensorischen Rezeptoren empfangen, durch das Rückenmark ins Gehirn zu übermitteln. Erreichen diese Nervenimpulse das Gehirn, werden sie dort entweder als Bedrohungssignale gedeutet – mit der Folge, dass sie Angst und Schmerz erzeugen –, oder sie werden als eher neutrale Empfindungen registriert. Das Gehirn entscheidet also, ob eine bestimmte Empfindung als gefährlich und deshalb als schmerzhaft gedeutet wird.

Der Thalamus fungiert wie eine Art »Router«, da er alle Signale, die er vom Hinterhorn des Rückenmarks empfängt, an drei verschiedene Orte im Gehirn weiterleitet. Gemeint ist der sensorische Kortex, der Körperempfindungen registriert, das limbische oder emotionale Zentrum und das denkende Gehirn im Frontalkortex. Diese drei Bereiche beeinflussen unsere Reaktionsweise. Häufig reagieren wir, indem wir *erstens* den Schmerz ignorieren, wenn konkurrierende positive Erlebnisse den Schmerzsignalen auf dem Weg zu den Kontrollschranken zuvorgekommen sind. Wir können uns *zweitens* vom Schmerz überfluten lassen, wenn Angst und Stress die Amygdala im limbischen (emotionalen) System dazu veranlasst haben, ein starkes Alarmsignal auszulösen; und wir können den Schmerz *drittens* als Information über unsere wichtigsten physischen Bedürfnisse verstehen, einschließlich des Bedürfnisses, vor Situationen oder Reizen, die wir als bedrohlich erleben, zu fliehen.

Die Schmerzforschungspioniere Melzack und Wall entdeckten, dass bestimmte Umstände »die Schmerzschranken öffnen«, sodass die Schmerzbotschaften umgehend zu den Schmerzzentren im Gehirn weitergeleitet werden, wohingegen andere Erlebnisse die Schmerzschranken schließen und so verhindern, dass die Schmerzsignale das Gehirn jemals erreichen. Ein Hauptziel dieses Buches ist, Ihnen beizubringen, wie Sie die Schmerzschranken kontrollieren können, um die Zahl der zum Gehirn gelangenden Schmerzsignale zu verringern.

Verschiedene Arten von Schmerz

Schmerz wird gewöhnlich als *akut* bezeichnet, wenn er durch einen Unfall entstanden ist oder wenn der Körper eines Menschen eine Verletzung aufweist, die mit hoher Wahrscheinlichkeit starken Schmerz erzeugen wird, der einer Behandlung bedarf. *Chronischer* oder *anhaltender* Schmerz bleibt auch nach dem Abhei-