

**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

Dritte Auflage, 2017

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2017  
ISBN 978-3-89670-705-5  
© 2009, 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, 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

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

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 Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

Vorwort	9
<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen?	12
Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen	15
Was Sie von diesem Buch erwarten können	16
<b>Einssein mit dem Körper und Atmen –</b>	
<b>Das Gehirn steuert den Schmerz</b>	<b>19</b>
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

<b>Fühlen – Aktivieren des körpereigenen</b>	
<b>Schmerzregulierungssystems</b>	<b>47</b>
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
<b>Entspannen –</b>	
<b>Das Behagen spüren, das den Schmerz umgibt</b>	<b>65</b>
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
<b>Imagination –</b>	
<b>Die Realität eines Lebens mit Schmerzen verwandeln</b>	<b>88</b>
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 –**

<b>Den Geist mit der Weisheit des Augenblicks füllen</b>	<b>112</b>
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**

<b>133</b>	
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**

<b>155</b>	
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 –**

<b>Heilung der Trauma-Schmerz-Verbindung</b>	<b>175</b>
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
<b>Liebe – Das Herz des Schmerzes umarmen</b>	<b>195</b>
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
<b>Auf Erfolgen aufbauen</b>	<b>212</b>
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 vor gestellt 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 Ver bundenheit 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 überlebenssicheren 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 *irgendeine* 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 Kontrollschanke**

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 Kontrollschankeinsystem im Rückenmark reguliert werde, das Schmerzimpulse ins Gehirn übermittelt.

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 schmerhaft 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 Schmerzschränke öffnen«, sodass die Schmerzbotschaften umgehend zu den Schmerzzentren im Gehirn weitergeleitet werden, wohingegen andere Erlebnisse die Schmerzschränke schließen und so verhindern, dass die Schmerzsignale das Gehirn jemals erreichen. Ein Hauptziel dieses Buches ist, Ihnen beizubringen, wie Sie die Schmerzschränke 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-

len der verursachenden Verletzung bestehen, sodass die positive Funktion des Schmerzes entfällt. Ihr Arzt versucht Ihnen zu helfen, mit der starken Wirkung der Schmerzen fertig zu werden, sodass die anfängliche schützende Funktion des Schmerzes allmählich überflüssig wird.

## Muskelschmerz

Um die Wirkung von Schmerz zu verstehen, muss man sich mit verschiedenen physiologischen Mechanismen beschäftigen. Muskelschmerz ist eine der am häufigsten vorkommenden Arten von Schmerz. Muskelkrämpfe treten auf, wenn der Körper alle Muskeln in der Nähe eines schmerzenden Körperteils kontrahiert, um die Verletzung zu »schienen« und den Bereich ruhigzustellen. Solche Verkrampfungen können über längere Zeit anhalten, weil der Schmerz, den sie erzeugen, weitere Krämpfe verursacht, sodass ein Teufelskreis entsteht, in dem ein Schmerz einen Krampf hervorruft, der wiederum einen Schmerz und dieser abermals einen Krampf erzeugt. Was zunächst eine Schutzfunktion hatte, verselbstständigt sich, wenn der Körper im »Alarmzustand« verharrt.

Länger anhaltende Muskelkrämpfe verursachen manchmal chronischen muskuloskeletalen Schmerz, insbesondere im Hals- und Rückenbereich. Ein weiteres, durch Muskelkrämpfe verursachtes Problem ist der so genannte *Übertragungsschmerz*, der an einem anderen Ort als der Krampf selbst auftritt. Beispielsweise kann im rechten Arm wiederholt auftretender Schmerz, so wie etwa das Karpaltunnelsyndrom ihn erzeugt, Schmerzen in so »entlegenen« Körperteilen wie der linken Schulter oder der Brustwirbelsäule hervorrufen, die durch eine Art Kettenreaktion der so genannten myofaszialen Triggerpunkte entstehen.

Triggerpunkte bilden sich infolge von Verletzungen, Muskelzerrungen und verschiedenen Stressreaktionen. Sie können durch ungewohnte Belastungen oder Stressfaktoren aktiviert werden. Sie erzeugen dann Krämpfe in den umliegenden Muskeln, wobei die entstehenden Schmerzen nicht immer im Bereich des Triggerpunkts selbst auftreten.

## **Nervenschmerz**

Nervenschmerzen können durch Nervenverletzungen entstehen. Sie kommen aber auch vor, wenn beschädigte Nerven sich nicht völlig regenerieren – was ein zufälliges oder falsches Feuern der neu entstandenen Nerven zur Folge haben kann (weshalb sie Schmerzsignale manchmal auch grundlos zum Gehirn senden).

Im Grunde ist jeder Schmerz ein Nervenschmerz, weil Schmerzen in der Regel von peripheren Nervenenden ausgehen, die Schmerzsignale empfangen. Sinnesnerven übermitteln die sensorischen Signale, die durch Körperbewegungen, Druckempfindungen und Gewebeverletzungen ausgelöst werden.

## **Gute Nachrichten von der Schranke**

Dank der Untersuchungen von Melzack und Wall wissen wir, dass dumpfer Schmerz sowie neutrale oder positive sensorische Botschaften wesentlich schneller durch die Nervenbahnen übermittelt werden als Schmerzempfindungen. Beruhigende Empfindungen wie direkter Druck und Berührung im Rahmen einer Massage werden bis zu sieben Mal schneller übermittelt als ein scharfer oder brennender Schmerz. Wenn also beruhigende und schmerzhafte Empfindungen gleichzeitig im Hinterhorn eintreffen, setzt sich die schnellere und angenehmere Empfindung durch und verhindert die Übermittlung der langsameren und schmerzhafteren. Dies ist für Schmerzpatienten sehr erfreulich.

Eine der wichtigsten Möglichkeiten, chronischen Schmerzen entgegenzuwirken, besteht in der zuverlässigen Erzeugung von Körperempfindungen, die sich gegen den Schmerz durchsetzen können.

Beispielsweise empfinden viele Menschen, wenn sie in ein gutes Buch, einen Film, ein Theaterstück oder eine angenehme familiäre Interaktion vertieft sind, sogar starken Schmerz nicht mehr. Andere benutzen eine Creme oder Salbe, die Capsaicin enthält, den aktiven Wirkstoff des Cayennepfeffers, der Schmerzen lokal blockiert. Dadurch wird eine Hitzeempfindung erzeugt, die zu der Schmerzempfindung in Konkurrenz tritt und sich gegen diese oft durchsetzt. Denken Sie einmal darüber nach, welches Mittel, das Sie in Ihrem Alltag benutzen, eine sofort oder schnell eintretende Empfindung erzeugt, die Ihren Schmerz überspielt. Vielleicht ist Ihr Schmerzblocker ein so simples Mittel wie Eis oder Hitze oder ein capsaicinhaltiges lokales Analgetikum – oder so komplex wie Akupunktur, Biofeedback oder ein TENS-Gerät (für »transkutane elektrische Nervenstimulation«).

Wenn Sie lernen wollen, Ihren Schmerz zu regulieren oder zu verringern, müssen Sie sich auf Ihren Körper oder auf Ihre somatischen Empfindungen konzentrieren und herausfinden, was speziell bei Ihnen den Schmerz am zuverlässigsten blockiert.

## **Finden Sie heraus, wie Ihr Körper und Ihr Geist den Schmerz blockieren**

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, denken Sie darüber nach, was bei Ihnen schon jetzt schmerzlindernd wirkt, und notieren Sie die fünf für Sie wichtigsten aktuellen Schmerzblocker. Führen Sie sich dazu Ihren typischen Tagesablauf vor Augen, und zwar ganz konkret, wie Sie heute oder gestern den Tag verbracht haben. Achten Sie darauf, wann Sie sich besser fühlen, wann Sie

mehr Energie haben und wann Sie aktiver sein können; und stellen Sie fest, welche Verhaltensweisen diesen für Sie besonders günstigen Situationen vorausgehen und ihnen folgen.

### **Sam**

Als Sam das erste Mal zu mir kam, klagte er über Migränekopfschmerzen. Wir versuchten herauszufinden, wie sein Geist-Körper-System den Schmerz bereits zu blockieren versuchte. Nach einer Weile fielen Sam einige Faktoren auf, die den Schmerz bei ihm blockierten. Nach ein bis zwei Wochen hatte er folgende Liste von Schmerzblockern zusammengestellt:

1. Wenn ich an einer wichtigen beruflichen Besprechung teilnehmen muss und wirklich bei der Sache bin, merke ich den Schmerz nicht.
2. Morgens unter der Dusche spüre ich den Schmerz kaum.
3. Es gelingt mir, mich von meinem Schmerz abzulenken, wenn ich mir eine CD mit Achtsamkeitsübungen anhöre.
4. Wenn ich mit meinem Sohn zu einem Baseballspiel gehe oder mir mit ihm zusammen einen Sportwettkampf im Fernsehen anschau, verschwindet der Schmerz.
5. Wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, ist meine Aufmerksamkeit manchmal auf die Natur konzentriert, und ich verliere eine Zeitlang die Verbindung zum Schmerz.

Welche Schmerzblocker wirken bei Ihnen am besten? Wenn Sie wollen, dann notieren Sie diese Faktoren in Ihrem Schmerztagebuch oder auf einer Karteikarte, auf der Sie die wichtigsten Stichwörter zu diesem Kapitel festhalten.

Setzen Sie Ihre fünf wichtigsten Schmerzblocker in der ersten Woche der Lektüre dieses Buches ganz bewusst und regelmäßig ein. Schreiben Sie sie auf Zettel, die Sie gut sichtbar in Ihrer Wohnung anbringen, oder bewahren Sie eine Liste dieser Möglichkeiten in Ihrem Terminkalender oder Ihrem Schmerztagebuch auf. Fällt Ihnen etwas auf, nachdem Sie diese Möglichkeiten einige Tage lang bewusst genutzt haben?

## Wie Sie die Schmerzschränken schließen

Bisher haben wir uns mit einer wichtigen Möglichkeit, die Schmerzschränken zu schließen, beschäftigt: mit stimulierenden Empfindungen, die den Schmerz »ausschalten«. Dadurch werden die Kontrollschränken im Hinterhorn geschlossen, und die Übermittlung des Schmerzimpulses ins Gehirn wird verhindert.

Doch werden Schmerzsignale nicht nur durch das Rückenmark ins Gehirn übermittelt, sondern das Gehirn selbst übermittelt durch das Rückenmark auch chemische Botschaften an den ganzen Körper. Einige davon, beispielsweise Endorphine, die durch aerobe Körperübungen freigesetzt werden, können Schmerz ebenfalls vollständig blockieren.

Eine zweite Möglichkeit, die Schmerzschränken zu schließen, besteht folglich darin, dass man das Gehirn dazu anregt, den Schmerzempfindungen, die bereits die Kontrollschränken passiert haben, entgegen zu wirken. Dies ist beispielsweise durch verschiedene Atemübungen, Meditation, Phantasiereisen und Selbstsuggestion möglich. All diese Praktiken aktivieren hoch wirksame Mechanismen im Nervensystem und im Gehirn und verwandeln die bereits aufgetretenen Schmerzempfindungen in eher neutrale oder sogar positive somatische Empfindungen. Wir werden uns noch intensiv mit diesen Methoden befassen.

Eine dritte Möglichkeit, die Schmerzschränken zu schließen, besteht darin, auf Entzündungen einzuwirken, die zur Entstehung vieler Arten von Schmerz beitragen. Wenn Schmerzbotschaften vom Hinterhorn im Rückenmark »grünes Licht« erhalten und daraufhin im Thalamus registriert werden, sendet die Amygdala im emotionalen (limbischen) Zentrum Alarmsignale in die Gewebe und Muskeln sowie in andere Körperbereiche. Eine dieser Alarmsignale verstärkt die Durchblutung, was dazu dient, einen eventuell im Körper entstandenen Schaden zu beheben. Dabei kann jedoch ein Teil des zusätzlich zugeführten

Bluts aus den Blutgefäßen austreten und Hitzeempfindungen, Steifheit, Schmerzen und Schwellungen verursachen.

Eine Entzündung klingt gewöhnlich ab, wenn die Verletzung heilt; bleibt der Schmerz jedoch bestehen und wird dauerhaft ins Nervensystem enkodiert, verursacht die Entzündung, obwohl sie gar nicht mehr besteht, weiter Schmerzen. Andere potenzielle Ursachen für Entzündungen sind die Ernährung und die Nebenwirkungen zahlreicher Medikamente, die zur Behandlung von Schmerzen eingesetzt werden. Aus einer Entzündung können Krankheiten wie Arthritis, Myokarditis, Asthma, Nephritis, Kolitis und viele andere entstehen. Außerdem können Entzündungen hervorgerufen werden, wenn chirurgische Eingriffe Muskeln und Gewebe beschädigen; dadurch bildet sich Narbengewebe, das Gewebe, Faszien und Muskeln in der Umgebung einer ständigen Reizung aussetzt, was ebenfalls Entzündungen fördert.

Entzündungen kann man auf viele Arten bekämpfen. Drei der besten Möglichkeiten sind Eispackungen, entzündungshemmende rezeptfreie Medikamente wie Ibuprofen in adäquater Dosierung und die Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob für die Entstehung Ihrer Schmerzen eine Entzündung mitverantwortlich sein könnte und was Sie in diesem Fall tun können.

Eine vierte Möglichkeit, die Schmerzschränke zu schließen, besteht darin, auf vier Neurotransmitter einzuwirken, die bei der Interaktion zwischen Rückenmark, Gehirn und restlichem Nervensystem wichtige Rollen spielen. Diese Neurotransmitter tragen zur Verbreitung negativer Schmerzbotschaften bei, die oft bewirken, dass der Schmerz chronisch wird. Bei den Neurotransmittern handelt es sich um Serotonin, GABA, Substanz P und Dopamin. Diese Stoffe unterliegen genetischen Einflüssen sowie Depressionszyklen, die oft mit anhaltendem Schmerz verbunden sind. Bestimmte Nahrungsmittel, pflanzliche Heilmittel, Medikamente, Trainingsprogramme und Massagen sowie andere Arten von heilender Berührung können zur Regulierung

der vier genannten Botenstoffe beitragen, die die Übermittlung sensorischer Informationen zwischen den Nervenzellen ermöglichen.

### **Schmerzen lindern durch die richtige Ernährung**

Beispielsweise können Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Tiefseefischen, Walnüssen und Leinsamen vorkommen, die Produktion von Neurotransmittern (z. B. Substanz P) hemmen, von denen angenommen wird, dass sie Schmerzen und Entzündungen verstärken. Grünes Blattgemüse wie Spinat und Mangold ist eine gute Quelle für B-Vitamine, die bei starken und längeren Schmerzen aufgrund von beschädigten oder falsch feuern Synapsen häufig in zu geringem Maße vorhanden sind. Grünes Blattgemüse enthält außerdem große Mengen Magnesium, das auf die glatte Muskulatur entspannend wirkt und Stress und Entzündungen verringert.

Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass bestimmte Nahrungsmittel toxisch wirken können. Allergische Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel und auf andere Umweltfaktoren können Entzündungen hervorrufen. In Zweifelsfällen ist es ratsam, die Reaktion Ihres Körpers auf Weizen, Milchprodukte, Mais, Soja, Eier, Zitrusfrüchte und andere häufig Allergien verursachende Nahrungsmittel zu testen. Auch ein Gespräch mit einem Ernährungsberater, dessen Spezialgebiet der Einfluss der Ernährung auf chronische gesundheitliche Probleme ist, kann Ihnen bei der Entscheidung helfen, welche Nahrungsmittel Sie in Zukunft bevorzugen und welche Sie meiden sollten.

Nach James Dillard<sup>1</sup> sind dies die 20 für die Linderung von Schmerzen wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel:

- Baldrian: Schlaflosigkeit, Muskelschmerzen
- Vitamin B<sub>2</sub>: Migräne
- B-Komplex-Vitamine: periphere Neuropathie
- Bromelain: Verstauchungen und chronische Verspannungen
- Capsaicin oder Capsicum: nur lokal wirksam; bei Schmerzen der peripheren Muskulatur, Gelenkschmerzen und Nervenschmerzen;

---

<sup>1</sup> James Dillard: *The Chronic Pain Solution*, S. 138–147.

könnte den Spiegel der Substanz P senken, eines Neurotransmitters, der die Übermittlung von Schmerzbotschaften fördert

- Fischöl: wirkt gegen alle Arten von Schmerz; entzündungshemmend
- Frauenminze: kann Migräne vorbeugen
- Gamma-Linolensäure (GLA): inflammatorische Arthritis; Schmerzen im Beckenbereich; jede Art von Entzündung
- Glukosamin und Chondroitin: Osteoarthritis
- Ingwer: inflammatorische Arthritis, Übelkeit und andere Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten
- Johanniskraut: Depression; kann die Serotoninproduktion verstärken (Serotonin lindert Depression, Schlaflosigkeit und Schmerz)
- Kalzium: Kopfschmerzen, Nervenschmerz, Schmerzen im Beckenbereich beim Prämenstruellen Syndrom
- Kava-Kava (Rauschpfeffer/Piper methysticum): Angst, Schlaflosigkeit, Muskelanspannung
- Kurkuma (Gelbwurz): inflammatorische Arthritis, andere Entzündungen
- Magnesium: Kopfschmerzen, chronische Muskelkrämpfe, Beinkrämpfe, periphere Neuropathie, jede Art von Nervenschmerzen
- Multivitaminpräparate: allgemeines Tonikum
- Quercetin: Arthritis
- Silberweide (Salix alba): Schmerzen in der Lendenwirbelsäule
- Teufelskralle: Osteoarthritis, andere Arten von Arthritis, Tendinitis

Zwar ist der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln umstritten, doch lindern einige in bestimmten Fällen Schmerzen. Informieren Sie aber bitte in jedem Fall Ihren behandelnden Arzt und bitten Sie ihn um seine Meinung, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel oder homöopathische Heilmittel einnehmen.

Abgesehen von den bereits erwähnten Methoden gibt es noch viele andere Möglichkeiten, die Schmerzschanzen zu schließen oder dies zu unterstützen. Dazu zählen Medikamente, Ruhe und

ausreichender Schlaf, Akupunktur und andere Methoden der Energiemedizin, Meditation und die Förderung positiver Gedanken. In den folgenden Kapiteln werden wir uns mit allen diesen Möglichkeiten eingehender beschäftigen.

Was die Kontrollschränke öffnet und den Schmerz verstärkt	Was die Kontrollschränke schließt und den Schmerz lindert
Schlafmangel oder Schlafunterbrechungen	Ausgeruhtheit und erholsamer Schlaf
Stress	Entspannung und Selbstbehandlung
Angst	Vertrauen in Methoden der Schmerzblockierung oder -unterbrechung
Grübeln	Ablenkung
Depression	Steigerung der Serotoninproduktion
Endorphinmangel	Verstärkung der Endorphinausschüttung durch Sport und auf andere Weise
entzündungsfördernde Nährstoffe	Nährstoffe, die entzündungshemmend wirken
wiederholte Traumatisierung des schmerzenden Bereichs	Techniken zur Entlastung schmerzender Körperbereiche; Vermeiden unnötiger chirurgischer Eingriffe und anderer invasiver medizinischer Behandlungsverfahren
Langeweile, Inaktivität, zu viel Aktivität	gesteigertes Interesse an Alltagsaktivitäten; angemessenes Aktivitätsniveau

## **Entlarven Sie die Schmerzmythen, die Ihre Genesung behindern**

Anhaltender Schmerz, der länger als sechs Monate nicht auf die üblichen Behandlungsmethoden anspricht, wird gewöhnlich als chronisch bezeichnet. Dies bedeutet, dass die ursprüngliche Ursache des Schmerzes nicht mehr existiert und der weiterhin