

# Schmerz als Aufforderung zur Veränderung

*Jeder kennt Schmerz – und jeder kennt den Moment, in dem der Schmerz sich mit Macht ins Bewusstsein drängt und alle anderen Empfindungen überlagert. Meist handelt es sich um einen akut aufgetretenen Schmerz.*

Ein verstauchter Knöchel, ein kariöser Zahn, Ohrenscherzen. So unangenehm der Schmerz auch ist, zeigt er uns ein lebenswichtiges Alarmzeichen. Wird die Schmerzursache gefunden und geheilt, nimmt der Schmerz ab, wird nicht mehr wahrgenommen. Seine Funktion ist erfüllt, er wird nicht weiter benötigt.

## **Chronischer Schmerz**

Ein starker oder unzureichend behandelter Schmerz, der wiederkehrt, ein Schmerz, der sich einnistet im Körper, ist ein chronifizierter Schmerz. Auch seine Funktion ist ein alarmierender Hinweis, meist auf das Zusammenwirken mehrerer ursächlicher Schmerzauslöser oder Erkrankungen, die der Heilung bedürfen. Chronischer Schmerz hingegen macht



sich oft nicht so vordergründig bemerkbar. Wer chronischen Schmerz verstehen will, muss sich auf Spurensuche begeben. In Deutschland leiden mehr als acht Millionen Menschen an dauerhaften oder wiederkehrenden Schmerzen. Über 90 Prozent davon haben einen langen Weg von Facharztkonsultationen und Untersuchungen bis zur Diagnosestellung erlebt. Schmerzpatienten werden oft von gut gemeinten Ratschlägen, pharmazeutischen Produkten und Therapieoptionen überhäuft. Auf der Suche nach einem Weg aus der Schmerzspirale wälzen Betroffene oft Fachliteratur und wissenschaftliche Studien, tauschen sich aus in Online-Foren und Selbsthilfegruppen.

### Schmerz ist individuell

Es gibt weder den Schmerz, noch gibt es den Schmerzpatienten. Schmerz und Schmerzempfinden sind immer individuell. Jeder Betroffene beschreibt ein eigenes Schmerzbild. Schmerz geschieht im Kopf, in den Gelenken, den Muskeln und Sehnen, im entzündeten Gewebe, im Nervengeflecht, im Phantom eines nicht mehr vorhandenen Gliedmaßes. Schmerz ist nicht sichtbar und doch zeigt er sich unübersehbar. Wird die Sprache des Schmerzes in ihrer Tiefe verstanden, kann ein aufdeckender Dialog und innere Kommunikation beginnen. Dazu gehören Fragen und Antworten, die sich dem Ursprung und der Beharrlichkeit des Schmerzes zuwenden. Es stellen sich Fra-

gen, die den Ausdruck einer Spiegelung der Schmerzsymptomatik in ihrer Polarität verstehen wollen. Erwägungen gehören dazu, das Schmerzgedächtnis des Körpers mit neuen Eingaben und Impulsen zu überschreiben. Auch die Notwendigkeit, sich inmitten des Schmerzes immer wieder zu erinnern, dass es vor dem Schmerz einen Zustand des Wohlseins gab und dieser Zustand ebenfalls im Körperbewusstsein gespeichert ist. Mutig, neues Zutrauen zu fassen, dass es gelingen kann, Schmerzmuster und Reaktionsmechanismen zu durchbrechen.

Die Fokussierung auf Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung präzisiert die feinen Nuancen, die zwischen einem angenehm entspannten Zustand oder Anspannung und Überforderung liegen. Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, verfügen oft nur über einen schmalen Puffer zwischen diesen beiden Zuständen. Umso wichtiger ist es, Belastendes rechtzeitig wahrzunehmen und sich zu entziehen und die Waagschale der Positivseite mit Angenehmem zu befüllen.

### Aufforderung zur Veränderung

Chronischer Schmerz beeinträchtigt den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Da der Schmerzzustand im Körper erzeugt wird, wird Veränderung auch genau dort als erstes benötigt. Eine gesunde hochwertige Ernährung, möglichst frei von Allergenen, Zusatzstoffen und

entzündungsfördernden Bestandteilen, Stressreduktion und Bewegung bilden die gemeinsame Basis für Veränderung.

### Bewegung ist wichtig

Chronische Schmerzen ziehen meist Bewegungsmangel nach sich, oft verstärkt durch Energielosigkeit. Wird die Bewegung eingeschränkt, mindert sich durch Umbau und Veränderung im Bindegewebe dessen elastische und gleichsam stützende Funktion. Verklebungen umhüllender Faszien erzeugen Reize auf feinste Nervenendigungen, die wiederum zu neuen Schmerzen führen. Sanft kräftigende und dehnende Bewegungsformen, wie im Qigong oder T'ai Chi, können gut an individuelle Leistungsgrenzen angepasst werden und zu einer nachhaltigen Stärkung des Bewegungsapparates verhelfen. Die harmonischen und ausgleichenden Übungen sind verbunden mit meditativen Einheiten, die die geistige Konzentration fördern und die Seele beruhigen.

Wer die Sprache des Schmerzes als Aufforderung zur Veränderung versteht, wird seinen eigenen und individuellen Weg in die Veränderung gehen. Zur größtmöglichen Chance auf Erfolg, sollten auf jedem Weg Körper, Geist und Seele gleichermaßen Beachtung finden.

*Susanne Margarete Rehe  
Qigong-Übungsleiterin SKA  
Heilpraktikerin, Erzieherin*

Anzeige

#### Privat-Tagesklinik für ganzheitliche Naturheilverfahren, Augenheilkunde & Psycho-Therapie

Intensiv-Therapie bei degenerativen Augen-Erkrankungen:  
**Makula-Degeneration, Glaukom, grauem Star, Regeneration nach Augen-Operationen**  
Immunsystem: Analyse und Aufbau-Therapie  
Ganzheitliche Diagnostik mit modernsten Untersuchungsverfahren  
Individuell abgestimmte Therapie basierend auf über 30 Jahren Erfahrung

**Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informationsmaterial – Abholung an der Haustür bundesweit möglich**  
Heilpraktiker Klaus Kleiber / Tanja Schmitz

Kaiserstraße 3, 79410 Badenweiler / Schwarzwald • Tel.: 076 32 / 824 93 52 • [www.heile-deine-augen.de](http://www.heile-deine-augen.de)