



RAUS AUS DEM SCHMERZ!

EIN KURS MIT AUDIodateien UM DICH VOM SCHMERZ ZU BEFREIEN

||

Schmerz ist nicht da, um dich leiden zu lassen, sondern um dich bewusst zu machen. Und wenn du bewusst bist, verschwindet das Leid.

Osho

||

SCHMERZ

- Schmerz ist ein sehr komplexes Phänomen welches weit über das Zusammenwirken von neuronalen Verbindungsbahnen und sensorischem Erleben hinausreicht. Das Rätsel Schmerz besteht aus einem komplizierten Labyrinth von Emotionen, Empfindungen, Kultur, individuellem Erleben, Genetik, spiritueller Bedeutung und auch gewohnten körperlichen Reaktionen. (Peter Levine & Maggie Phillips)
- Manche Experten betrachten die chronischen Schmerzen ihrer Patienten inzwischen als eigenständige Krankheit. (Institute of Medicine Report: >>Relieving Pain in America<<, a.a.O.)

Christopher-Mark Gordon beschreibt in seinem Buch *Leben ohne Stress und Schmerzen* verschiedene Schmerzkomponenten:

- Sensorisch (die Wahrnehmung an sich)
- Motorisch (das Wegzucken vom Schmerzauslöser)
- Psychisch (der Ärger)
- Vegetativ (Blutdruck anstieg , -abfall)
- Kognitiv (in Zukunft sind wir vorsichtig)

Diese Schmerzen warnen uns vor Gefahr und fordern uns unmittelbar zum Handeln auf. (Hände weg von der heißen Herdplatte!)

Neben den von der Haut ausgehenden Oberflächenschmerzen gibt es den sogenannten Eingeweideschmerz.

Tiefenschmerz hingegen geht von den Muskeln, Knochen, Gelenken und Faszien aus. In diese Kategorie fallen beispielsweise Kopf-, Nacken-, Rücken-, und Schulterschmerzen, Gelenkschmerzen und Schmerzen bei Muskelkrämpfen.

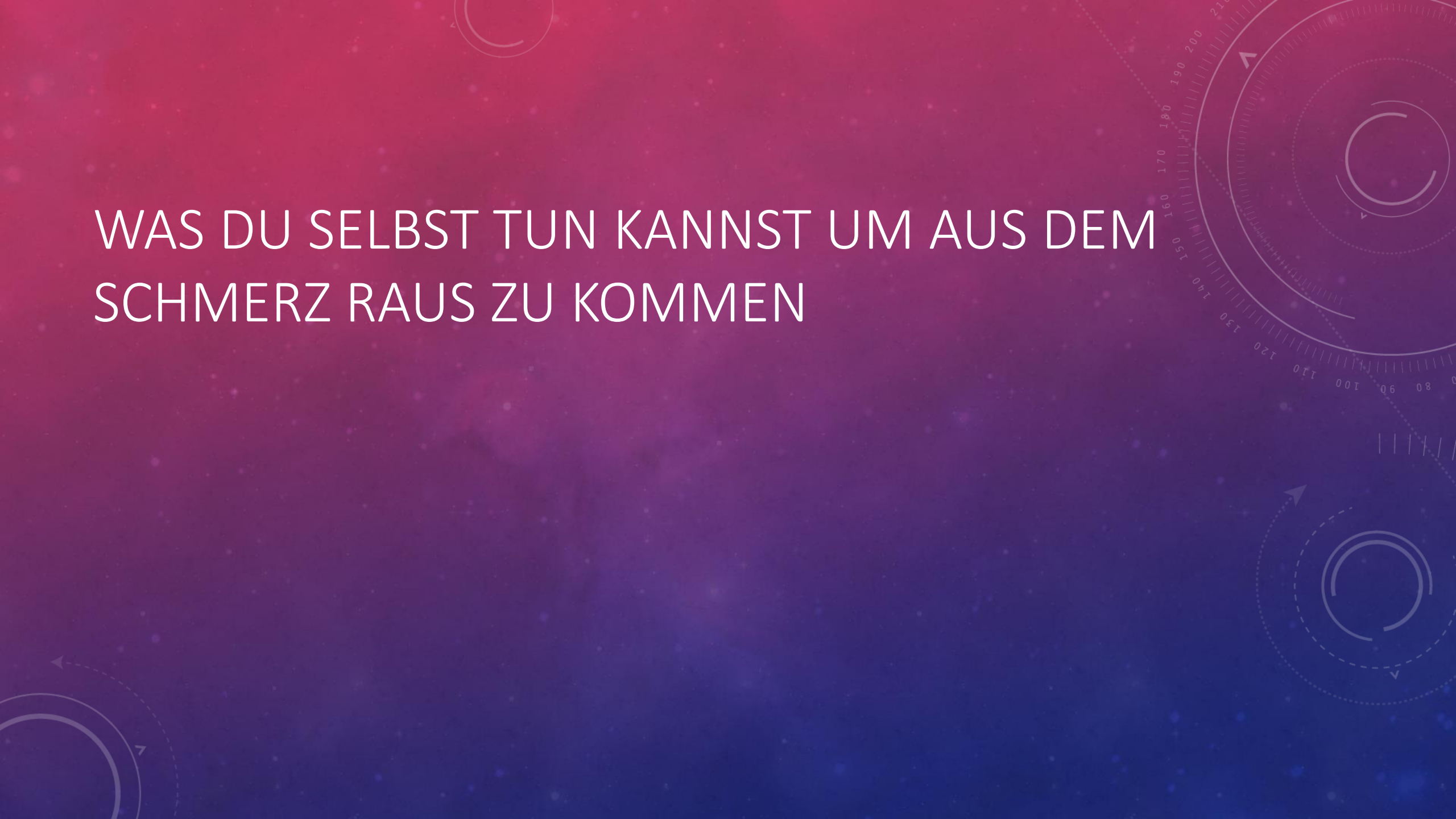
Akuter Tiefenschmerz ist nicht das Problem, er sorgt dafür dass wir dem Körper etwas Ruhe gönnen, damit er die erste Heilungsphase effektiv einläuten kann.

Schmerz wird erst dann zum Problem, wenn er den eigentlichen Warncharakter verliert und chronisch wird. Dann sehnen wir uns nur noch nach der Befreiung aus dem Schmerz.

TEUFELSKREIS VON STRESS UND SCHMERZ



WAS DU SELBST TUN KANNST UM AUS DEM
SCHMERZ RAUS ZU KOMMEN



SCHMERZTAGEBUCH

- Übe die Schmerzempfindungen so genau wie möglich zu beschreiben.
Wo fühlst Du den Schmerz in Deinem Körper? Kannst Du Deine Empfindungen näher beschreiben?
- Fühlt sich der entsprechende Bereich vielleicht heiß, kalt, weit, eng, pochend, reißend, ziehend, kribbelnd, erstarrt, gestaut, schwer, hart, oder blockiert an?
- Wie fühlt sich Dein Körper im Moment insgesamt an?
- Kannst Du eine Information wahrnehmen die Dich zu einer Handlung auffordert? Möchtest Du dich bewegen oder dich lieber zum ausruhen irgendwo hin legen? Möchtest Du mal tief durchatmen um Deinen Körper mit Sauerstoff zu versorgen? Hast Du Durst und möchtest einen Schluck Wasser zu dir nehmen?
- Das sind alles Informationen die Dein Körper Dir durch gefühlte Informationen zukommen lässt.

SO SCHREIBST DU AM SINNVOLLSTEN DAS SCHMERZTAGEBUCH

- Verfolge Deine Erfahrungen des Tages schriftlich zurück.
- Wann hat sich Dein Schmerz so zugespitzt, dass Du das Gefühl hattest Ihm völlig ausgeliefert zu sein? Was hast Du dann gemacht? Was hast Du gedacht?
- Was hast Du gesehen, gedacht, gefühlt unmittelbar bevor Du Dich den unerträglichen Schmerzen ausgeliefert, hingegeben hast?
- Was ist davor passiert? Nimm Dir Zeit um entsprechende Beobachtungen aufzuschreiben, und gehe zeitlich immer weiter zurück, um dir die Reihenfolge der Ereignisse vollständig bewusst zu machen. Von Deinem Zusammenbruch am Höhepunkt der Schmerzen gehst Du alle vorausgehenden Ereignisse durch bis zum ersten Glied der Kette, das zu Deinem Schmerzanfall führte.
- Wenn du jetzt über diese Ereigniskette nachdenkst, was könntest Du daran mit möglichst geringem Aufwand ändern?

- Ein Beispiel wäre: Du könntest die Ereignisse zurückverfolgen bis zu dem Gedanken dich zum Arbeiten gehen fertig zu machen, wobei Dir klar wird, dass du gedacht hast, Arbeiten könnte Deine Schmerzen verschlimmern... und dann hast Du einen Knoten im Bauch gespürt und wie sich Dein Nacken und Deine Schultern verspannen...die Anspannung bewirkte, dass der Schmerz auf der Skala von 3 auf 6 hochschnellte... Wenn Dir ein solcher Gedanke bewusst wird, kannst Du beschließen, einen Versuch zur Arbeit zu gehen zu wagen und genau zu beobachten, wann und ob der Schmerz tatsächlich zunimmt.
- Oder Du machst eine der Atemübungen wenn Dir die Anspannung auffällt, um diese abzubauen, bevor sie zu stärkeren Schmerzen führt.
- Halte Deine Erfahrungen im Schmerztagebuch fest.

ZUGANG ZUM KÖRPER FINDEN

- Körperinformationen wieder besser wahrnehmen. (Regelmäßig bewusste (Atem-)Pausen im Alltag)
- Atemübungen (Audio)
- Meditation (Text & Audio)
- Abklopfen
- Body Scan erlernen und selbständig durchführen (Text und Audio)
- Übung zur Selbstregulierung - kreisförmiges Atmen (Audio & Text)
- Ort der Sicherheit und Ruhe im Körper (Audio und Text)
- Pendeln

AUDIO 1: WIEDER ZUGANG ZUM KÖRPER FINDEN

AUDIO 2: ATEMÜBUNGEN

AUDIO 3: MEDITATION

AUDIO 4: BODY SCAN

AUDIO 5: ÜBUNG ZUR SELBSTREGULATION-KREISFÖRMIGES
ATMEN

AUDIO 6: ORT DER SICHERHEIT UND RUHE IM KÖRPER

AUDIO 7: PENDELN

ATMEN

- Sich auf den Atem auszurichten, ist eine sehr hilfreiche Übung zur Aufhebung von Dissoziation, also dem Abgeschnittensein vom Körper. Es ist dazu nicht einmal notwendig den Atem zu steuern oder zu verändern. Es reicht sich die tatsächliche Erfahrung des Atmens bewusst zu machen. Oft führt schon dieser Schritt dazu, dass sich Anspannungen und Schmerzen legen. In jedem Fall führt es meist dazu, sich mit sich selbst und anderen stärker verbunden zu fühlen.
- Im [Audio 2](#) führe ich Dich durch eine Atemübung.

MEDITATION

„Meditation dient dazu, das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen.

Die Bewusstseinerweiterung durch Meditation umfasst die erweiterte Wahrnehmung körperlicher und geistiger Prozesse sowie das erweiterte Vermögen, diese Prozesse zu verändern. Wenn Sie sich z.B. Ihre gegenwärtige Körperhaltung bewusst machen, können sie feststellen, wie aufrecht und wie entspannt Sie sind, ob Ihre Haltung bequem ist oder nicht, und sie gegebenenfalls verändern. Dieser Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozess lässt sich ebenso auf körperliche Erregungszustände, emotionale Reaktionsmuster und das Denken anwenden. Außerdem können im Zuge der Meditationspraxis außergewöhnliche Bewusstseinszustände auftreten, die eine neue Sicht der Realität und der eigenen Identität eröffnen.“ Schreibt Ulrich Ott in seinem Buch Meditation für Skeptiker

3 VORAUSSETZUNGEN DER MEDITATIONSPRAXIS

- Triff Vorkehrungen, die verhindern, dass Du abrupt aus der Meditation herausgerissen wirst. Schalte nach Möglichkeit, Telefon und Klingel ab und sage Mitbewohnern, dass Du für einen bestimmten Zeitraum nicht gestört werden möchtest. (Anfangs 5-10 Minuten später bis zu 60 Minuten) Eine Erinnerungshilfe in Form eines Zettels an der Tür kann insbesondere hilfreich sein, wenn Kinder sich im Haushalt aufhalten. Schaffe also einen geschützten Raum für die Erforschung Deiner Innenwelt. Durch wiederholtes Meditieren am gleichen Ort entsteht eine Verknüpfung mit dem meditativen Zustand. Das ist hauptsächlich zu Beginn der Meditationspraxis hilfreich denn auch hier ist die Bildung von Gewohnheiten wirksam. Später kannst Du bewusst andere, ungewohnte Orte wählen und jede Art von Haltung als meditative Übung gestalten.
- Die dritte Voraussetzung neben der Motivation und der Wahl eines geeigneten Ortes ist einen geeigneten Zeitraum zu finden. Wann und wie lange möchtest Du üben? (5 Min.-60 Min.)

Wähle einen Zeitpunkt an dem Du wach und ausgeschlafen bist. Ansonsten besteht die Gefahr bei der Meditation zu dösen oder sogar einzunicken. Deshalb ist es auch nicht ratsam nach schweren Mahlzeiten zu üben. Die Dauer der Übung hängt davon ab, welche Wirkung Du anstrebst. Eine entspannende Wirkung stellt sich häufig schon nach wenigen Minuten ein. Tiefergehende Veränderungen des Bewusstseins erfordern demgegenüber gewöhnlich eine längere Zeitspanne.

Viele alltägliche Situationen, zum Beispiel der Gang zum Bäcker oder Zeiten, in denen Du warten musst, kannst Du dazu nutzen, Dir die eigene Haltung und Bewegung bewusst zu machen.

Keine Meditationsübung setzt zwingend eine Sitzhaltung voraus. Vor allem wenn es Dir schwerfällt, Zeit für Sitzmeditationen zu reservieren, bietet es sich an, geeignete Situationen im Alltag für Meditation zu nutzen. Achtsamkeit und Körperbewusstheit können, während der nach innen gerichteten Sitzmeditation besonders leicht gesteigert werden. Versuche, diese erhöhte Bewusstheit danach so lange wie möglich zu bewahren, wenn Du wieder in der Außenwelt aktiv wirst.

Nutze jede Wartezeit zum Meditieren.

EINE SEHR HILFREICHE MINI MEDITATION IST DER SOGENANNTA ATEMRAUM

Diese Übung besteht aus drei Elementen:

- 1. Gewahrsein:** Nimm alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahr.
- 2. Sammlung:** Beobachte den Atem, und ruhe im gegenwärtigen Augenblick.
- 3. Ausdehnen:** Nimm den Körper als Ganzes wahr.

[Audio 3 Atemmeditation](#) (ca. 6 Minuten)

KLOPFEN

- Durch das Beklopfen der Haut lernen wir wieder die Grenzen unseres Körpers zu spüren und diesen als Gefäß für unsere Gefühle wahrzunehmen.
- Klopfe zunächst mit den Fingerspitzen deiner rechten Hand die Handfläche deiner linken Hand ab. Mache diese Übung so lang bis Du die Hand ganz deutlich wahrnehmen kannst. Nimm Dir dann Zeit die Empfindung in der Handfläche wahrzunehmen. Was fühlst Du? Kribbelt es? Fühlt es sich taub an, vibriert es? Fühlt sich die Hand warm oder kalt an? Nimm Dir Zeit wahrzunehmen was Du fühlst. Dann wiederhole die Übung mit dem Handrücken. Begleite nun die Wahrnehmungen mit deiner Aufmerksamkeit und finde heraus wie sie sich verändern. Schau Dir deine Hand an und fasse in Worte dass diese Hand deine ist und zu Dir gehört. Du kannst z.B. sagen: „Das ist meine Hand, sie gehört zu mir.“ Fahre mit der Übung fort und wandere so zu jedem Teil deines Körpers. Denke daran die Übung sanft und sehr bewusst auszuführen. Es geht nicht nur um das Klopfen sondern ums Klopfen und die Empfindungen die dadurch entstehen.
- Nimm Dir soviel Zeit wie Du brauchst und halte gern Deine Erfahrungen wieder im Schmerztagebuch fest.

BODY SCAN ERLERNEN AUDIO 4

- **Text zum Body Scan**

- Am Besten Du beginnst sofort damit dich deinem Körper zuzuwenden, egal ob du gerade sitzt, stehst oder liegst. Spüre als erstes Deine Füße. Wie fühlen Sie sich von innen an und an welchen Stellen berühren Sie den Boden? Wieviel Gewicht befindet sich auf den Fersen, wieviel auf dem Mittelfuß und wie fühlt sich die Verbindung der Vorfüße zum Boden an? Woher weißt Du das? Was verändert sich in Deiner Wahrnehmung wenn Du das Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagerst?
- Wandere mit Deiner Aufmerksamkeit die Beine entlang nach oben. Wie fühlen sich Deine Waden an, die Schienbeine, die Knie, die Oberschenkel? Fühlt sich das eine Bein anders an als das andere? Und wenn ja, wie würdest Du den Unterschied beschreiben?
- Lasse Deine Wahrnehmung jetzt, sich anderen Körperbereichen zuwenden, die Deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Was bemerkst Du dort? Mit welchen Worten kannst Du die Empfindungen beschreiben? Oder fühlst Du Deinen Körper eher umfassend? Wie könntest Du das in Worte fassen?
- Auf diese Art durchforstest Du Deinen gesamten Körper, Schritt für Schritt. Verbinde Dich mit jedem Körperteil eine Weile und achte darauf welche Wahrnehmungen sich zeigen. Wie könntest Du diese mit Worten beschreiben, was fühlst Du, wie kommt es Dir vor?
- Du kannst Worte verwenden wie: weit, eng, kalt, heiß, pochend, reißend, ziehend, kribbelnd, erstarrt, gestaut, schwer, hart, oder blockiert.
- Achte darauf dich nicht in Gedanken und Meinungen zu verlieren und nicht immer die selben Worte zu nutzen.
- Wenn Du dich festgefahren fühlst kannst Du Dich fragen:“ Welche Empfindungen sind mit diesem Festgefahrensein verbunden? Womit ist dieser Körperteil in Berührung? Wie fühlt sich das an? Welchen Geschmack oder Geruch nehme ich wahr? Höre oder spüre ich hier bestimmte Geräusche oder Vibration?“
- Wie würdest Du Dein Körpergefühl gerade insgesamt beschreiben? Angenehm, unangenehm oder neutral? Woher weißt Du das? Macht Dir Dein Körper gerade den Vorschlag irgendetwas zu tun? Möchtest Du etwas trinken? Dich bewegen? Zu Toilette gehen? Fühlst Du Dich vielleicht ruhig und friedlich und möchtest diesen Zustand noch etwas länger erforschen oder einfach nur genießen?
- Halte die Erfahrungen dieser Körperreise wieder in Deinem **Schmerztagebuch** fest.

ÜBUNGEN ZUR SELBSTREGULATION

- Du fragst Dich sicher warum Selbstregulation zur Auflösung von Schmerzzuständen nötig ist. Die Antwort lautet; weil unser Gehirn nicht zwischen emotionalem und körperlichen Schmerz unterscheiden kann. Magnetresonanztomographien zeigen, dass, sobald Schmerzsignale das Gehirn erreichen, drei bestimmte Areale gleichzeitig feuern: das limbische System (emotional), der sensorische Kortex (Empfindungen) und der zerebrale Kortex (Gedanken).
- Um also Schmerzzustände jeglicher Art erfolgreich aufzulösen, ist es notwendig alle drei Bereiche also emotionale Schmerz Aspekte, körperliche Empfindungen und gedankliche Überzeugungen zu bearbeiten.
- Es ist also sinnvoll zu lernen, emotionale und sensorische Erfahrungen zu regulieren und sich selbst zu beruhigen, um das Angst- Wutsystem im Gehirn zu deaktivieren. Auch wenn der Regulationsprozess komplex ist, gibt es die Möglichkeit ihn durch einfache Wahrnehmungsübungen wie das **kreisförmige Atmen** zu beeinflussen.
- Lasse dich mit [Audio 5](#) durch die Übung führen.

ORT DER SICHERHEIT UND RUHE IM KÖRPER

- **Achtsamkeit** ist eine grundlegende Fähigkeit zur Selbsthilfe mit der Du zum besseren Beobachter deiner Körpererfahrungen wirst. Eine wichtige Anwendungsmöglichkeit besteht darin sich einem relativ neutralen oder sich gut anfühlenden Körperteil zuzuwenden, den Du immer wieder zuverlässig aufsuchen kannst. Das heißt; wenn Du aufgebracht, übererregt oder vom Körper abgetrennt bist, ist es sehr hilfreich, einen Ort in deinem Körper aufzusuchen, der Dir ein Gefühl von Verbundenheit, relativer Sicherheit und Geborgenheit gibt. Diese körperliche (somatische) Erfahrung, die Dir ein Gefühl von Sicherheit gibt, ist oft ein sehr wirkungsvolles Mittel, ganz gleich, was in Dir oder um Dich herum gerade passiert.
- Die Übung im folgenden Audio unterstützt Dich darin, körperlich zur Ruhe zu kommen, indem Du einen Ort (oder mehrere) im Körper findest, an den Du dich bei Schmerzen und anderen Beschwerden zurückziehen kannst. ([Audio 6](#))

PENDELN

Das Pendeln gehört zu den grundlegenden Werkzeugen mit denen wir bei Erstarrungsreaktionen, Übererregung und schwierigen Emotionen generell wirkungsvoll intervenieren können. Es ist das Werkzeug welches uns hilft aus der Erstarrungsreaktion zu erwachen und wieder Zugang zu unserem Handlungspotential zu finden. Es hilft, zwischen Kontraktion und Expansion, Angst und Sicherheit, Ärger und Ruhe, Kummer und Annehmen, Passivität und Aktivität behutsam hin und herzuwechseln.

Übung:

Finde im Körper einen Ort der möglichst schmerzfrei ist, sich angenehm oder neutral anfühlt und pendle zwischen diesem Ort und dem Ort des Schmerzes hin und her. Nimm dabei die Veränderungen wahr und beschreibe sie. Erkenne das jeder lebendige Moment das Versprechen auf Veränderung birgt und uns aus dem Gefühl des Ausgeliefertseins befreien kann.

Im Schmerztagebuch festhalten. ([Audio 7](#))

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

- Du hast jetzt schon viel gelernt um Dir aus dem Schmerz raus zu helfen. Vielleicht gibt es Situationen in denen Du Dir nähere Begleitung wünschst. Ein vier Augengespräch oder eine Berührung an der richtigen Stelle kann Dich noch weiter bringen. Gerne begleite ich Dich persönlich dabei.
- 1:1 in der Praxis
- Mit einem 6 Monats Kurs.
- Ruf mich an: 0151/64312296 und wir besprechen deine nächsten Schritte auf dem Weg, raus aus dem Schmerz.

LITERATURVERZEICHNIS

- Peter A. Levine / Maggie Phillips Vom Schmerz befreit, Kösel, 2013, ISBN 978-3-466-30965-8
- Christopher-Marc Gordon, Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie, Fischer 2015, ISBN 978-3-596-03314-0



VIELEN DANK!

MARTINA.TOEMOE.COM