

Peter A. Levine / Maggie Phillips  
Vom Schmerz befreit



Peter A. Levine/Maggie Phillips

# Vom Schmerz befreit

*Entdecken Sie die Kraft Ihres Körpers,  
Schmerzen zu überwinden*

Mit 15 Übungen auf CD

Kösel

Aus dem Amerikanischen von Karin Petersen



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
Tauro Offset liefert Sappi AG.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Freedom from Pain.  
Discover Your Body's Power to Overcome Physical Pain« bei  
Sounds True, Inc., Boulder / Colorado, USA.

2. Auflage 2015

Copyright © 2012 by Peter A. Levine and Maggie Phillips.

This translation published by arrangement  
with Sounds True ([www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com)).

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: Ocean / Corbis

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30965-8

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

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

*Osho*

Die Intensität von Schmerzen hängt davon ab, wie groß der Widerstand gegen den  
jetzigen Moment ist. Und der wiederum hängt davon ab, wie stark du dich mit deinem  
Verstand identifizierst.

*Eckhart Tolle*

Wir sind keine Opfer von Alter, Krankheit, Schmerz und Tod. Diese gehören einfach zum  
Leben, nicht aber zum Seher in uns, der von jeder Form von Veränderung unberührt  
bleibt. Der Seher ist der Geist und als solcher Ausdruck ewigen Seins.

*Deepak Chopra*



# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung  | 9   |
| Kapitel 1   |     |
| Warum wir Schmerzen haben und wie wir leiden                        | 21  |
| Kapitel 2   |     |
| Die Schmerzfall   | 39  |
| Kapitel 3   |     |
| Faktoren neutralisieren, die chronische Schmerzen verursachen       | 47  |
| Kapitel 4   |     |
| Die Abkehr von unbewältigtem Schmerz                                | 75  |
| Kapitel 5   |     |
| Mit spezifischen Schmerzzuständen arbeiten                          | 107 |
| Kapitel 6   |     |
| Schmerzprävention und Schmerzbewältigung bei medizinischen Traumen  | 141 |
| Kapitel 7   |     |
| Resilienz, weitere Genesung und Wiederherstellung des tiefen Selbst | 165 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Anhang                       | 179 |
| Dank                         | 179 |
| Anmerkungen                  | 181 |
| Empfohlene Bücher und CDs    | 187 |
| Weiterführende Informationen | 188 |
| Register                     | 196 |
| Die Autoren                  | 206 |



# Einleitung

Schmerz ist ein starkes Wort, das heftige Gefühle auslöst – Angst, Ärger, Hilflosigkeit, Panik und sogar Trauer. Wenn Sie zu den Millionen von Menschen gehören, die mit Schmerz zu kämpfen haben, sind Sie mit Sicherheit nicht allein. Patienten wie auch Angehörigen und Fachleuten ist rätselhaft, warum Schmerzen noch lange nach der Heilung einer Verletzung anhalten und sich ohne eindeutigen Grund bemerkbar machen.

Wie viele andere sind vielleicht auch Sie von Arzt zu Arzt gelaufen und haben die verschiedensten Diagnosen und Schmerzbehandlungen bekommen. In dem Maße, wie Ihre Situation immer komplizierter wurde, haben Sie möglicherweise die Hoffnung aufgegeben, dass sich an Ihren Schmerzen jemals etwas ändern wird und es Ihnen besser geht. In diesem Fall glauben Sie auch nicht mehr daran, die anhaltenden Schmerzen, die Sie beherrschen, in den Griff zu bekommen.

Etwa zwei Drittel der Menschen, die heute an signifikanten Schmerzen leiden, leben seit mehr als fünf Jahren damit. Der größte Prozentsatz aller Arztbesuche beruht darauf, dass die Betroffenen Erleichterung von Schmerzen suchen. Doch ist diese Hilfe oft nicht leicht zugänglich.

Menschen mit beharrlichen chronischen Schmerzen bemühen sich oft vergebens, Ärzte zu finden, die sie wirkungsvoll behandeln. Nicht behandelter oder unterbehandelter Schmerz ist wie eine ständige Epidemie. Eine Untersuchung fand heraus, dass einer von vier Schmerzpatienten mindestens dreimal den Arzt gewechselt hat und als Grund dafür angibt, immer noch an erheblichen Schmerzen zu leiden. Andere Gründe lauteten, dass die Ärzte die Schmerzen nicht ernst nahmen, unwillig waren, den Patienten bis zu einer spürbaren Verbesserung offensiv zu behandeln, oder keine entsprechende Ausbildung für eine effektive Schmerzbehandlung hatten.<sup>1</sup>

Ein Bericht des Institute of Medicine (IOM) von 2011 bezeichnet Schmerz als

»öffentliche Gesundheitskrise« und weist darauf hin, dass mehr Menschen an chronischen Schmerzen leiden als an Diabetes, Krebs und Herzerkrankungen zusammen. In der IOM-Untersuchung verlangt man eine bessere Ausbildung in Schmerzbehandlung an den Universitäten (da die Schmerzbehandlung in den USA nur in fünf von 133 begutachteten medizinischen Hochschulen Pflichtfach ist) und empfiehlt kontinuierliche Weiterbildungen für entsprechende Fachleute, damit diese auf dem Laufenden bleiben.<sup>2</sup>

Eine Umfrage der American Pain Society von 1999 kommt zum Ergebnis, dass über 40 Prozent der Allgemeinbevölkerung, die an mäßigen bis starken Schmerzen litten, keine angemessene Abhilfe für ihren Schmerz finden konnten.<sup>3</sup> Ein Bericht von 2000 zeigt, dass über 60 Prozent der Befragten glaubten, Schmerz sei etwas, womit sie einfach leben müssen, und 28 Prozent hatten das Gefühl, dass es für ihre Schmerzen keine Lösung gibt.<sup>4</sup>

Schmerzen haben auf unser Leben in jedem Alter enorme Auswirkungen. Sie schränken uns in unserer Arbeitsfähigkeit, unseren sozialen Kontakten, unserer Beweglichkeit, Konzentration, bei der Erfüllung einfacher Aufgaben und unserem Schlaf ein. Doch obwohl die Anzahl neuer Methoden zur Behebung und Linderung von Schmerz ständig wächst, scheint die Flut an schmerzhaften Beschwerden mit neuen Namen, Ursachen, Theorien und Medikamenten für die Behandlung immer noch zuzunehmen.

Die Kosten für dieses unbewältigte Leid sind hoch. Ein Grund für dieses Problem ist, dass Schmerz ein so komplexes Phänomen ist, das 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. Manche Experten betrachten die chronischen Schmerzen ihrer Patienten inzwischen als eigenständige Krankheit.<sup>5</sup>

Weil Schmerz ein so komplexes Rätsel ist, hält keine medizinische Behandlungsrichtung oder Disziplin das Puzzelteil bereit, das eine universale Lösung bietet. Nie zuvor gab es ein solches Spektrum an therapeutischen Möglichkeiten für die Schmerzbehandlung, von westlicher Medizin zu traditioneller chinesischer Medizin wie Akupunktur und Akupressur, von Chiropraktik, Ernährung und Nah-

rungsmittelergänzungen, Hypnose, speziellen Formen der Arbeit mit inneren Bildern (wozu auch angeleitete Fantasiereisen gehören) und weiteren psychologischen Methoden bis zu Körperarbeit, Yoga und Massage, um nur einige wenige zu nennen.

Was bedeutet das für Schmerzpatienten? Häufig geraten Menschen mit Schmerzen bei ihrer unermüdlichen Suche nach Methoden, die ihrem Schmerz ein Ende bereiten sollen, in zunehmende Verwirrung. Das wirkliche Potenzial der meisten Schmerzbehandlungsmethoden, die dauerhaft wirksam sind, liegt meistens jedoch nicht in der Methode selbst, sondern in ihrer individuellen Anwendung im Einklang mit den persönlichen Bedürfnissen, Überzeugungen, der Persönlichkeit und Erfahrung jeder einzelnen betroffenen Person. Auch wenn eine Methode vielversprechend ist, das entscheidende Puzzleteil ist Ihr Beitrag – und das heißt, Ihr Umgang damit, den Sie in Ihren eigenen Heilungsprozess einbringen.

Wir haben genug Gründe anzunehmen, dass die einzigartigen Qualitäten eines Menschen Auswirkungen auf seine Schmerzerfahrung haben und diese gestalten sowie auch den Boden für seine Widerstandskraft und Genesung bilden. Aus unserer Sicht ist der eine Aspekt der individuellen Erfahrungen, der bei den üblichen Lösungsversuchen des Rätsels Schmerz bislang nicht genügend berücksichtigt wurde, die Rolle, die ungelöste Traumata im Körper spielen. Wir wissen zum Beispiel, dass ein hoher Prozentsatz von chronischen Schmerzpatienten auch mit der einen oder anderen Form von traumatischem Stress zu kämpfen hat. Die Forschung hat gezeigt, dass chronischer Schmerz möglicherweise nicht nur durch körperliche Verletzungen verursacht wird, sondern auch durch Stress und emotionale Themen. Tatsächlich ist bei Menschen, die an einer PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) leiden, das Risiko, chronische Schmerzen zu bekommen, weit aus höher.<sup>6</sup>

Unverarbeitete traumatische Erfahrungen verändern, wenn es um die Schmerzbehandlung geht, das ganze Bild. Wir beide haben im Verlauf unserer gemeinsamen klinischen Erfahrung, die zusammen über 80 Jahre umfasst, immer wieder festgestellt, dass, wenn Schmerzen auf die üblichen Behandlungsmethoden nicht ansprechen, der Grund dafür unweigerlich angesammelter Stress und Traumata sind, die zum Gesamtbild beitragen. In diesem Buch stellen wir Ihnen den Kern unserer besten Gedanken und Übungen vor, damit Sie die Stressmuster erkennen

und in den Griff bekommen, die Ihre Schmerzen verursachen und / oder dazu beitragen. Manchmal greifen wir dabei auf Beispiele aus unserer klinischen Praxis zurück, um deutlich zu machen, was Sie unternehmen können, um Ihre Schmerzen aufzulösen. Tatsächlich empfehlen wir Ihnen aber auch eindringlich, professionellen Rat zu suchen, wenn Sie allein nicht weiterkommen.

Wir arbeiten häufig mit Menschen, die an Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen leiden, welche auf Verkehrsunfälle zurückgehen. Viele von ihnen suchen uns auf, weil sie auf die übliche Verschreibung von Medikamenten, Krankengymnastik und andere Behandlungsmethoden nicht ansprechen. Wenn wir tiefer forschen, stellen wir oft fest, dass ihre Genesung durch die nicht überwundenen Auswirkungen von früheren Unfällen oder Verletzungen blockiert wird, die mit den augenblicklichen Schmerzen gar nicht in Verbindung zu stehen scheinen. Wenn wir ihnen helfen, die Reaktionen des Nervensystems auf die angestauten Belastungen durch die Vorfälle, welche den traumatischen Stress verursacht haben, in Gang zu setzen, gesunden sie schnell und vollständig.

Wir haben festgestellt, dass es wichtig ist, sich Traumen auf verschiedenen Ebenen zu nähern:

- Mit dem Trauma arbeiten, das den Schmerz durch einen Unfall, Verletzungen, Krankheit oder andere überwältigende Erlebnisse möglicherweise verursacht. Das sind gewöhnlich verursachende Erlebnisse oder Auslöser. Auch wenn es nicht notwendig ist, überwältigende oder schmerzliche Erlebnisse, die zu Ihren Beschwerden beitragen, noch einmal zu durchleben, ist es wichtig zu erforschen, wie diese Ereignisse das spezielle Schmerzmuster, die Dysfunktion oder gestörte Regulierung verursacht haben oder dazu beitragen. Die gute Nachricht ist, dass Sie hier einfache Methoden lernen, um Ihr Körpergefühl zu regulieren oder zu verändern und so auf natürlichem und zuverlässigem Weg Ihr Gleichgewicht und Wohlbefinden zurückerlangen.
- Entdecken, wie chronische emotionale und körperliche Schmerzen traumatisierend werden können. Wenn Sie vor Ihrer Verletzung, Ihrem Unfall oder was immer Ihren Schmerzzustand verursacht hat, depressiv oder ängstlich waren, ist der Schmerz als solcher ein beträchtlicher Stressfaktor, der diese Reaktionen verstärken kann. Diese traumatischen Reaktionen können sehr stark sein, vor

allem bei Menschen, die an Schmerzen leiden und in ihrer Vergangenheit ein heftiges Trauma erlitten haben oder bei denen eine posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert wurde.

- Herausfinden, welche ungelösten Traumata, die durch das augenblickliche Schmerzproblem hochkommen, den Schmerzen vorausgingen. So können zum Beispiel traumatisierende Krankheiten, Krankenhausaufenthalte und chirurgische Eingriffe vor dem fünften Lebensjahr den Boden dafür bereiten, dass Menschen später im Leben selbst bei einem Routineeingriff beim Zahnarzt Panikattacken bekommen und zusätzliche Schmerzen haben.
- Frühe Kindheitstraumata erforschen, wie Geburt, perinatale und postnatale Belastungen und Bindungstraumata, die zum Hindernis werden, dem eigenen Körper und anderen Menschen, die helfen könnten, zu vertrauen. Wir stellen immer wieder fest, dass Menschen mit hartnäckigen Schmerzen in ihren ersten Lebensjahren nicht gelernt haben, unangenehme oder schmerzliche Erfahrungen zu regulieren. Häufig ist das der Fall, weil niemand ihnen dabei geholfen hat, als sie noch zu klein waren, um sich selbst regulieren zu können. Ihre Bezugspersonen haben sie eher vernachlässigt oder verletzt, wenn sie Schmerz und Kummer äußerten. Wenn Sie entsprechende Schwierigkeiten haben, sind Sie als kleines Kind wahrscheinlich nicht so getröstet worden, dass Sie lernen konnten, wirkungsvolle selbstberuhigende und selbstregulierende Fähigkeiten zu verinnerlichen und sich damit zu helfen, als Sie Schmerzen bekamen. Einige dieser wichtigen Regulationsfähigkeiten werden Sie in diesem Buch kennenlernen.

Auch wenn Ärztinnen und Ärzte das Wort »Trauma« für die Beschreibung verschiedener Schmerzquellen benutzen, ist ihnen selten klar, wie wichtig es für die Schmerzbehandlung sein kann, die Auswirkungen eines Traumas zu behandeln. Und sie wissen auch nicht, wie sie dabei vorgehen sollen. Auch wenn ein wichtiges Ziel in unserer Praxis darin besteht, Fachleute zu schulen, das Zusammenspiel von Schmerzen und Traumata zu erkennen und zu behandeln, möchten wir Ihnen mit diesem Buch vor allem vermitteln, dass es simple Übungen gibt, die jeder Mensch, der an Schmerzen leidet, lernen und anwenden kann. Mit diesen Übungen können Sie Schmerzen überwinden und durch eine behutsame Auflösung

traumatischer Reaktionen, die im Körper festgehalten wurden, dauerhaft Erleichterung finden.

Viele Menschen fragen uns: »Warum habe ich immer noch so heftige Schmerzen, obwohl meine Ärzte mir sagen, dass die körperlichen Ursachen meiner Schmerzen beseitigt sind und ich alle Behandlungsmethoden ausprobiert habe, die die Fachwelt mir empfohlen hat? Warum tut es immer noch so weh?« Dieses Programm bietet Antworten auf diese drängenden Fragen, sodass Ihr Schmerz Ihnen nicht mehr so unverständlich ist. Wir werden Ihnen auch einfache Methoden zeigen, um sich Ihren Körper zum Hauptverbündeten zu machen und sich auf diesem Weg dauerhaft von Schmerz und Leid zu befreien.

Drei wesentliche Grundsätze bilden den Rahmen für das, was wir glauben und lehren, und damit den Kontext für unseren Ansatz:

1. Niemand kann gründlich und effektiv von emotionalem, körperlichem oder spirituellem Schmerz und Leid heilen, ohne den Körper in den Mittelpunkt des Heilungsprozesses zu stellen. Diese Erkenntnis beruht natürlich auf Peter Levines Lebenswerk und ist die Grundlage für sein Modell des Somatic Experiencing (SE). Diese Wahrheit ist auch, in anderer Form, die Basis von Maggie Phillips' grundlegenden Überzeugungen in Bezug auf Heilung, die sie umsetzt, indem sie Übungen aus dem Somatic Experiencing mit anderen Disziplinen verknüpft, wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, etwa: Desensibilisierung und Neustrukturierung durch Augenbewegung, Anm.d.Ü.), Hypnose, Ego-State-Therapie und psychische Energiearbeit. Somatic Experiencing ([www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com)) ist ein natürlicher, auf Körperbewusstsein beruhender Ansatz für die Heilung von Traumen, der weltweit gelehrt wird. Er ist das Ergebnis von über 40 Jahren Beobachtung, Forschung und aktiver Entwicklung von Peter und seinen Schülerinnen und Schülern. Ausgehend von der Erkenntnis, dass Menschen die angeborene Fähigkeit besitzen, die Auswirkungen von Stress und Trauma zu überwinden, stellt Somatic Experiencing bei traumatisierten Individuen, denen diese kostbaren Gaben genommen wurden, die Selbstregulation wieder her und damit ein Gefühl von Lebendigkeit, Widerstandskraft und Ganzheit. Diese Arbeit fand Anwendung bei Kriegsveteranen, Vergewaltigungsopfern, Holocaust-Überlebenden,

bei Menschen, die Autounfälle hatten, durch einen chirurgischen Unfall traumatisiert wurden und die an chronischen Schmerzen litten, und selbst bei Kleinkindern, die eine traumatische Geburt hatten.

Das Programm für Schmerzfreiheit bringt Ihnen Schritt für Schritt nicht nur bei, sich an die Ressourcen Ihres Körpers wieder anzuschließen, sodass Ihre Schmerzen gelindert werden und abnehmen, sondern auch eine endgültige Lösung für das zu finden, was Ihr Leiden verursacht und bewirkt hat, dass es sich fortsetzt. Einige der Werkzeuge, die wir hier vermitteln, können dramatische Wirkung bei Ihnen haben, während Sie auf andere vielleicht kaum ansprechen oder dafür nicht der richtige Zeitpunkt ist. Wir möchten Sie ermutigen, das zu wählen, was hilft (und sei es nur minimal), und wegzulassen, was nicht hilft. Am wichtigsten ist uns, Ihnen zu zeigen, wie Ihr Körper zum wertvollsten Verbündeten bei Ihrer Heilung werden kann, statt der schmerzhafteste Feind zu sein, der Ihr Weiterkommen verhindert.

2. Wir geben zu, dass aufgrund der Komplexität des Phänomens Schmerz keine einzelne Methode allen Menschen helfen kann. Am besten wirkt eine Kombination verschiedener Methoden, um zuverlässig Erleichterung zu finden und letzten Endes frei zu werden von der Tyrannei der Schmerzen in Ihrem Leben. Ein wichtiger Indikator für Ihren Erfolg sind Sie – Ihre Bereitschaft zu experimentieren, bis Sie genau wissen, was bei Ihren Schmerzen wirklich hilft. Eine der vielen Herausforderungen für die hier erforderliche flexible Ausrichtung ist die Tatsache, dass Schmerz so dynamisch ist und er seine Form und Lokalität unerwartet ändern kann. Wenn Ihr Schmerz sich als Reaktion auf die Anwendung der hier vermittelten Werkzeuge verändert, müssen Sie auch diese Werkzeuge immer wieder verändern. Sie brauchen also nicht nur Beharrlichkeit und Vertrauen, sondern auch die Aufgeschlossenheit von Geist, Herz und Seele, damit Sie lernen können, sich mit den natürlichen Ressourcen Ihres Körpers anzufreunden.
3. Die Werkzeuge, die wir Ihnen an die Hand geben, sind nur ein Anfang. Wenn Sie lernen, sie so anzuwenden, dass Sie zu einer erfolgreichen Selbstregulation gelangen, gibt Ihnen das den nötigen Schwung in Richtung Wachstum, Resilienz und Fließen, um den Teufelskreis von Schmerz, Angst und Leiden zu durchbrechen.

Selbstregulation ist in *Vom Schmerz befreit* der wichtigste Pfeiler unseres Ansatzes. Wenn Sie lernen, die emotionalen und körperlichen Zustände, die mit Ihrem Leid verbunden sind, zu regulieren, gelangen Sie durch körperliche Erfahrung zu einem effektiven Bündnis von Geist, Emotionen und spirituellem Bewusstsein. Wenn Sie Ihre schmerzlichsten Emotionen und Körperempfindungen von Augenblick zu Augenblick regulieren können, entsteht eine gesunde Balance zwischen Ihrer Selbstständigkeit und Ihrer Fähigkeit, Hilfe in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen zu finden.

## Wie Sie dieses Programm nutzen

Damit Sie Ihren Weg mit diesem Programm leicht finden, haben wir das Buch folgendermaßen aufgebaut:

Kapitel 1 ist ein genereller Überblick, wie wir Schmerz erleiden und warum wir leiden. Wir schlagen hier einige erste Schritte für die Körpererforschung sowie eine Übung vor, die Ihnen zeigt, wie Sie zu Ihrem Körper wieder Zugang finden.

Kapitel 2 zeigt, wie Menschen, die Schmerzen haben, in der Schmerz Falle stecken bleiben können, und enthält zwei grundlegende Übungen, die Ihnen helfen, sich aus dieser Falle zu befreien.

Kapitel 3 erläutert, wie wir von normalem, notwendigem Schmerz zu chronischem Schmerz übergehen. Dieses Kapitel enthält eine Reihe von Werkzeugen und Übungen, um bei chronischen Schmerzen zu intervenieren. Es bietet vor allem Strategien für den effektiven Umgang mit Dissoziation, Ängsten, Furcht und Panik, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit sowie Ärger, Wut und Reizbarkeit.

Kapitel 4 erforscht die ersten beiden von drei Stationen auf dem Weg zur Abkehr von Schmerzen: Station eins: zuverlässige Selbstregulierung; Stufe zwei: weitere Transformation. Dieses Kapitel enthält fünf Übungen.

Kapitel 5 vermittelt Informationen für die Arbeit mit spezifischen Schmerzzuständen und -syndromen. Wir empfehlen Ihnen, es auch dann zu lesen, wenn Sie nicht an den hier beschriebenen Beschwerden leiden, da unsere Erörterungen wertvolle Einsichten für die Arbeit mit sämtlichen Formen von Schmerz bieten.



In Kapitel 6 geht es um die Prävention und Auflösung von Schmerz bei medizinischen Traumen. Dieses Kapitel enthält auch Anleitungen für die Aufstellung eines Schmerzplans für anstehende medizinische Behandlungen.

In Kapitel 7 erläutern wir die dritte Station der Abkehr von Schmerzen, hin zu Resilienz, weiterer Genesung und Wiederherstellung des tiefen Selbst. Es soll Ihnen helfen, Ihren Kurs weiter in Richtung Wachstum zu steuern und Ihr Leben so zu gestalten, dass es frei von Schmerz und voller Vitalität und Antriebskraft ist.

Wir haben auch spezielle Beispiele von unseren Klientinnen und Klienten einbezogen, sodass Sie sehen können, wie dieses Programm bei vielen verschiedenen Menschen und Schmerzproblematiken gewirkt hat. Beachten Sie bitte, dass die Geschichten zwar wahr sind, wir aber die Namen der Patienten geändert haben, um ihre Privatsphäre zu schützen.

## Die Anwendung der praktischen Übungen

Hauptgrundlage dieses Programms sind die praktischen Übungen, die Sie auch auf der diesem Buch beiliegenden CD finden. Dieses Audio-Programm bietet Ihnen weitere Alternativen, mit dem hier vorgestellten Material zu arbeiten. Wir haben festgestellt, dass manche Menschen lieber mit dem schriftlichen Wort, andere mit dem gesprochenen und wieder andere mit einer Kombination von beiden arbeiten. Wir stellen Ihnen hier verschiedene Optionen vor, sodass Sie selbst herausfinden können, was für Sie am besten funktioniert. Wichtig ist, dass Sie sich die Freiheit nehmen zu experimentieren, statt ausschließlich bestimmte Elemente des Programms zu nutzen.

Das Audio-Programm enthält 15 Übungen. Wenn es für eine Übung auch eine Audio-Aufnahme gibt, weisen wir hier im Buch in der Überschrift der Übung darauf hin, sodass Sie diese leicht finden. Sie werden feststellen, dass die Audio-Übungen ergänzend zu den geschriebenen Übungen in der Regel kurze einleitende Texte enthalten, um Sie noch besser auf die gesprochenen Übungen einzustimmen.

Wir möchten Ihnen empfehlen, bei der Arbeit mit den Audio-Übungen für eine hilfreiche Umgebung zu sorgen. Das kann zum Beispiel heißen, störende Nebengeräusche auszuschalten und Ihr Handy abzustellen, bequeme Kleidung zu tragen und Körperhaltungen einzunehmen, die Ihren ganzen Körper stützen. Bitte hören Sie die Audio-Übungen niemals beim Autofahren.

Zum schriftlichen Übungsprogramm gehört auch eine Reihe von »Mini-Übungen«. Das gibt Ihnen Gelegenheit, einige der Grundlagen, die wir Ihnen vorstellen, in Form von Körpererfahrungen sofort praktisch umzusetzen. Außerdem empfehlen wir Ihnen, ein Schmerztagebuch zu führen, damit die Audio-Übungen und die schriftlichen Übungen optimale Wirkung haben.

## Ein Schmerztagebuch führen

Wir haben viel Erfahrung damit, Klienten zu helfen, als Teil ihrer Arbeit mit uns regelmäßig ein Schmerznotizbuch oder -tagebuch zu führen. Vielleicht hat man Sie auf Ihrem Entwicklungsweg an einem bestimmten Punkt schon einmal aufgefordert, Tagebuch zu führen, oder Sie haben selbst beschlossen, mit dem Tagebuchschreiben zu beginnen. Im Idealfall haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, wie hilfreich das sein kann. Vielleicht sind Sie aber auch nicht so lange drangeblieben, dass Sie konkrete Erfolge erleben konnten.

Wir haben mit unseren Klientinnen und Klienten im Lauf der Jahre immer wieder darüber gesprochen, was für sie bei ihren ganz unterschiedlichen Schmerzen hilfreich war und gute Erfolge brachte. Viele haben uns erzählt, dass das Schmerztagebuch oder Schmerzprotokoll bei ihrer Befreiung von Schmerzen eine große Rolle gespielt hat. Julie zum Beispiel, die wegen einer Endometriose (gutartige, aber oft schmerzhafte Erkrankung der Gebärmutter Schleimhaut, Anm.d.Ü.) und Narbengewebe aufgrund mehrerer Operationen mit chronischen Schmerzen im Becken zu kämpfen hatte, sagte in ihrer letzte Sitzung dazu: »Ich weiß, dass ich Widerstände gegen das Tagebuchschreiben hatte. Erst als Sie mir genaue Anweisungen gaben, warum und wann ich meine Schmerzen schriftlich verfolgen sollte, begann sich eine positive Wirkung zu zeigen. Davor habe ich mich nicht damit

auseinandergesetzt, was wirklich passierte, sondern aufgeschrieben, was ich mir in Bezug auf meine Schmerzen wünschte oder befürchtete.«

Auch wenn wir Ihnen hier lediglich vorschlagen, Ihre Fortschritte mit den praktischen Übungen während der Zeit, in der Sie unser Programm machen, kontinuierlich schriftlich zu verfolgen, hoffen wir, dass Sie sich nicht nur Notizen über Ihre Übungsergebnisse machen, sondern Ihre Notizen erweitern. Wichtig ist auch, dass Sie Ihren Schmerz mindestens einmal täglich auf einer Skala von 0–10 einstufen (0 = kein Schmerz, 10 = unerträgliche Schmerzen) und beschreiben, welcher Art die Empfindungen sind, die Sie erleben. Wenn Sie in Bezug auf die Schmerzlinderung keine Fortschritte erleben, sollten Sie Ihre »Schmerztemperatur« drei- bis viermal täglich »messen«, um ein vollständigeres und genaueres Bild Ihrer Schmerzmuster zu gewinnen.<sup>7</sup>

Um noch bessere Ergebnisse zu erzielen, kann es hilfreich sein, eine plötzliche Zunahme von Schmerzen sowie sämtliche Auslöser aufzuzeichnen, die dafür verantwortlich sein könnten, wie auch Interventionen, Aktivitäten und Erfahrungen aufzuschreiben, die den Phasen vorausgegangen sein mögen, in denen Sie nur wenig Schmerzen hatten. Hilfreich kann auch sein, zu notieren, wann Sie Medikamente und weitere Mittel einnehmen und dabei sowohl positive Wirkungen als auch negative Nebenwirkungen aufzuschreiben.

Tagebuchschreiben ist eine ausgezeichnete Möglichkeit zu lernen, Ihre Fortschritte und Ihre Schmerzempfindungen beim Programm *Vom Schmerz befreit* wirkungsvoller zu verfolgen. Wir haben auch eine Audio-Tagebuchübung einbezogen (siehe Track 14), um Sie bei diesem wichtigen Schritt zu unterstützen. Achten Sie auf das Tagebuch-Symbol am Ende jeder schriftlichen Übung, das Sie daran erinnern soll, Ihr Tagebuch zu benutzen:



Wir sind dankbar dafür, dass Sie sich uns anvertrauen und uns damit Gelegenheit geben, Ihnen zu vermitteln, was wir von vielen Menschen wie Ihnen gelernt haben, die vom Trauma der Schmerzen vollständig genesen sind. Wir hoffen, dass das, was Sie mit uns lernen und üben, Ihnen einen Weg eröffnet, zu Ihrer Ganzheit zurückzufinden, und Ihnen den Frieden schenkt, der unser Leben lebenswert macht.



## Kapitel 1

# Warum wir Schmerzen haben und wie wir leiden

Sie ist der einzig wirkliche Widersacher des Lebens:

Nur Angst kann das Leben niederzwingen.

*Yann Martel: Schiffbruch mit Tiger*

Auch wer von uns das Glück hat, ein erfülltes Leben zu leben, wird diese Welt mit ziemlicher Sicherheit nicht verlassen, ohne zur einen oder anderen Zeit an erheblichen Schmerzen gelitten zu haben. Buddha sagt: »Der gewöhnliche Mensch klagt, wenn ihn Schmerzen ereilen ... er verzweifelt ... macht sich eng ... und empfindet auf diese Weise zweierlei Schmerz ... wie ein Mensch, der von einem Pfeil getroffen wird und den gleich darauf ein zweiter Pfeil ereilt, sodass er den Schmerz beider Pfeile fühlt ...«

Der erste Schmerz in dieser Lehrrede steht für notwendigen Schmerz. Der zweite steht für unnötiges Leid und Trauma. Unsere Angst vor Schmerz erzeugt diesen zweiten Pfeil, eine Angst, die einen fruchtbaren Boden bildet für chronische Schmerzen, Kummer und Sorge. Als Schmerzleidende haben wir schließlich so viel Angst vor Schmerzen, dass wir vor sämtlichen körperlichen Empfindungen zurückschrecken. Es ist, als glaubten wir, dass es uns vernichten oder unseren Zustand zumindest verschlechtern würde, wenn wir unseren Körper spüren. So kommen wir nicht weiter und schießen selbst den zweiten Pfeil auf uns ab.

In diesem Buch hoffen wir Ihnen die Fähigkeiten zu vermitteln, die Sie brauchen, um Ihrem Schmerz allmählich die Angst und das Leid zu nehmen. Dieses Programm versetzt Sie in die Lage, chronischen Schmerzen als Folge ganz gewöhnlicher Ereignisse im Leben wie Unfällen und Operationen vorzubeugen, wie auch