

## Schmerz – Stress – Autogenes Training

### Schmerz lass nach!

(Psychologische Betrachtungen)

Schmerz ist eine menschliche Ur-Erfahrung, zugleich immer noch ein ungelöstes Rätsel! Während es zunächst gesund und wichtig ist, Schmerzen überhaupt wahrnehmen zu können, hat sich diese gesunde Warnfunktion des akuten Schmerzes beim chronischen Schmerz (länger als 3 oder 6 Monate) verloren. Diese Schmerzen sind nicht eingebildet, sondern eine eigenständige Erkrankung. Sie betreffen dann verständlicherweise den gesamten Menschen – nicht nur den Körper, sondern auch Gefühle, Gedanken, Verhalten, Lebensqualität.

Was die Fakire machen, ist keine Zauberei, sondern eine sehr gut trainierte mentale Fähigkeit: Sie versetzen sich für eine gewisse Zeit in Trance!

Jeder Mensch, der sich mal in eine Beschäftigung so sehr vertieft hat, dass er die Zeit und all seine Alltagsorgen vergessen hat, war schon mal in Trance. Chronische Schmerzpatienten können mentale Strategien erlernen oder Tätigkeiten wieder aufnehmen, die sie gern mögen oder die ihnen wichtig sind (Spiel, Sport, Musik, basteln, handwerkliche Tätigkeit, kochen, Arbeit...) Vielleicht erlebt man dabei sogar, dass Endorphine ausgeschüttet werden...

Untersuchungen haben gezeigt, dass manche Menschen mit Schmerzen zu so genannten „Durchhaltestrategien“ neigen – ständige Selbstkommandos wie „Reiß Dich zusammen“, „Stell Dich nicht so an“ können zum Teufelskreis des Schmerzes führen und somit Schmerzen noch verstärken. Diese sollten sich eher freundlich/positiv motivieren im Sinne von: „Komm langsam in Gang“, „Fang mit kleinen Schritten an“...

Andere Menschen mit Schmerzen weisen ein „Angst-Vermeidungs-Verhalten“ (Schonhaltung) auf – sie können unter therapeutischer Anleitung mit dosierter

Aktivität wieder Vertrauen zu ihrem Körper gewinnen – denn Inaktivität für mehr als 1 oder 2 Tage kann die Einschränkungen und Schmerzen sogar verlängern.

Rückschläge vermeiden: Gut planen: Was war hier bei der Reha besonders hilfreich?

Was sollten Sie also unbedingt weiter machen? Konkret planen: Wo? Wann? Wie? Mit wem?

Welche Hindernisse könnten auftreten?

Wie beugt man dem „Schweinehund“ vor? – sich verabreden, konkrete Termine, diese auch im Umfeld bekannt geben, Tasche schon morgens mitnehmen – und sich auch nicht zu viel vornehmen, sondern realistisch bleiben!

#### Stress besser bewältigen oder „Stress lass nach“!

Unter Stress versteht man zunächst eine Körperreaktion auf eine Gefahr oder Anspannung (erhöhte Muskelspannung, erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag, Ausschüttung von größeren Mengen Adrenalin). Dies ist eine angeborene Überlebensreaktion. Es wird auch zusätzliche Energie bereitgestellt.

Stress gehört zum Leben dazu und kann auch positiv sein! (z.B. wenn man eine Aufgabe gemeistert hat oder einen erlebnisreichen Tag mit Kindern verbracht hat.)

Hält aber dieser so genannte Alarmzustand länger an (z.B. bei ständiger Überforderung) wird der Stress chronisch. Dies erleben viele Menschen heute in der Arbeitswelt. Allerdings ist es auch individuell unterschiedlich, was wir als „zu viel Stress“ erleben. Das liegt zum großen Teil daran, dass wir Gedanken und Einstellungen gelernt haben – Ertappen Sie sich bei folgenden stressverstärkenden Gedanken:

- „Ich muss alles 100%ig machen“
- „Ich darf mir keinen Fehler erlauben“
- „Ich kann doch nichts ändern“

oder Einstellungen wie:

- Nicht Nein sagen können
- keine Hilfe annehmen
- sich für alles verantwortlich fühlen?

Hilfreich: Zunächst die eigenen Gedankenmuster erkennen

Dann:

- Möchten Sie etwas daran ändern?
- Was könnte der 1. Schritt sein?

Vielleicht:

- an einer Stelle „nein“ sagen
- beginnen, Verantwortung abzugeben
- Aufgaben delegieren (z. B. im Haushalt)
- Lernen, mal Fünfe grade sein zu lassen
- Sich Hilfe holen (privat oder fachlich)
- Erholungsphasen planen
- Ein Entspannungstraining lernen

und evtl. hilfreiche Leitsätze integrieren wie z.B.:

- „Ich bin nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen“
- „Ich mache alles, aber eins nach dem anderen, Schritt für Schritt“

Weitere Tipps zur Stressbewältigung:

- Rituale genießen (den Kaffee am Morgen oder bei der Arbeit, die Lieblingstätigkeit bei der Arbeit, das Durchatmen beim Spaziergang, den Filmabend am Freitag, die Spielerunde jeden 1. Samstag im Monat, das gemeinsame Abendessen...)
- möglichst kein Multitasking
- mal „unerreichbar“ sein
- und last, but not least: Sport / Bewegung

Autogenes Training (nach J.H.Schultz)

*Alles ist fern und gleichgültig  
Gedanken können weiter ziehen wie Wolken*

*Der rechte Arm ist schwer  
Der linke Arm ist schwer  
Beide Arme sind schwer  
Mit der Schwere kommt die Wärme  
Beide Arme sind schwer und warm*

*Ich bin ganz ruhig*

*Das rechte Bein ist schwer  
Das linke Bein ist schwer  
Beide Beine sind schwer  
Mit der Schwere kommt die Wärme  
Beide Beine sind schwer und warm*

*Ich bin ganz ruhig*

*Die Bauchdecken sind weich und warm  
Der ganze Leib ist angenehm strömend warm*

*Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig  
Einatmen und Ausatmen geschieht ganz von selbst  
Es atmet mich*

*Mit dem Ausatmen strömt wohlige Wärme in die Arme,  
in den Leib und in die Beine*

*Ich bin ganz ruhig*



rehazentrum  
**NORDERSTEDT**

*Der Brustraum ist weit und warm  
Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig*

*Ich bin ganz ruhig*

*Die Stirn ist ein wenig kühl, angenehm kühl (für den Alltag)*

Noch eine Weile das Nach-Entspannen genießen, dann zurücknehmen!