



Schmerz und Angst

Ein Gespräch zwischen

Anke Schweitzer (Therapeutin) und Susanne Wüste (Patientin)



Deutsche
Schmerzliga e. V.

“

**Bei Angst findet
manches statt,
was nicht
stattgefunden hat**

Wilhelm Busch

“

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Arzt, Therapeut o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

Vorwort Anke Schweitzer

Als Susanne mich ansprach, ob ich nicht Lust hätte, einen kleinen Ratgeber mit ihr zu schreiben zum Thema Schmerz und Angst, musste ich nicht lange überlegen. Ich begleite in meiner Praxis immer wieder Menschen mit Ängsten und/oder chronischen Schmerzen und weiß um ihre innere Not. Susanne arbeitet seit Jahren für die Deutsche Schmerzliga, sie ist ausgebildete Pain-Nurse und selbst schon lange Schmerzpatientin. Sie ist unermüdlich neugierig, was dieses komplexe Thema angeht. Wir haben überlegt, wie wir Ihnen die Thematik auf leichte und interessante Art nahe bringen können und haben uns entschieden, ein Gespräch miteinander zu führen, in dem Fragen Platz haben und Antworten gefunden werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erkenntnis beim Lesen dieses Heftchens.

Anke Schweitzer, Heilpraktikerin, Systemische Psychotherapie, Yoga Therapeutin, Meditationslehrerin und Musikerin
ankeschweitzer@t-online.de

Vorwort Susanne Wüste

Angst begleitet uns unser ganzes Leben, schon von Geburt an. Der Säugling hat Angst, dass die Mutter nicht wieder kommt, das Baby hat in einer bestimmten Entwicklungsphase Angst vor fremden Personen (Fremdeln). So zieht sich die Angst durch unsere Entwicklung bis zum heutigen Tag. Manche Menschen haben Angst, nicht geliebt zu werden, andere quälen Verlustängste. Dann gibt es all die, die Angst vor Prüfungen, vor unangenehmen Aufgaben, Pflichten usw. haben.

Durch das uns mitgegebene Urvertrauen kommen die meisten Menschen mit ihren Ängsten ganz gut zurecht, manche fühlen sich durch das Bestehen einer Angstsituation gar gestärkt. Vielleicht sehen sie ihre Angst generell als Herausforderung, etwas an ihrer Haltung oder an ihrer Art zu leben, zu verändern. Ich möchte die Klimakrise als aktuelles Beispiel nennen.

Angst ist also erst einmal ein unangenehmes Gefühl, aber oft auch ein sehr nützliches. Sie kann uns im Alltag vor Gefahren schützen.

Wieso aber verselbstständigt sich die Angst bei manchen Menschen und wird zu einer eigenständigen Erkrankung? Schlimmer noch, meine eigene Erfahrung hat gezeigt, dass Angst in Verbindung mit einer anderen chronischen Erkrankung, z.B. chronischem Schmerz, eine kaum zu durchbrechende Symbiose eingeht. Schmerz und Angst verstärken sich gegenseitig. Ein Kreislauf, aus dem es kaum ein Entrinnen gibt, so glaube ich, zumindest nicht ohne psychologische Hilfe. Ich habe mir viele Gedanken darum gemacht und suchte nach Lösungen, habe mit Anke Schweitzer darüber gesprochen und so kam uns die Idee, gemeinsam eine Informationsbroschüre zu erstellen.

Susanne Wüste, Schmerzpflegefachkraft, langjährige Schmerzpatientin und neun Jahre Vizepräsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V.
sw-schmerzliga@t-online.de

Schmerzen und Angst beeinflussen sich gegenseitig. Warum ist das so?



Susanne Wüste

„Ich glaube, Sie müssen sich mit dem Gedanken auseinandersetzen, dass Sie nie wieder schmerzfrei leben werden, dafür haben Sie zu viele „Baustellen“...und, lassen Sie sich nicht durch den Schmerz ins Bockshorn jagen!“

Ich stand vor der Praxistür meines Arztes, musste erst einmal durchatmen und diese Worte auf mich wirken lassen.

Das Einzige, was ich spürte, war eine große Verunsicherung. Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen, denn diese stürmten unkoordiniert auf mich ein und ich war unfähig sie zu sortieren. Alles erschien mir wie ein viel zu großer Berg, das Bild meines Lebensmusters zerfiel in viele kleine Konfettistücke.

NIE WIEDER SCHMERZFREI!

Das konnte nicht sein, er musste sich irren. Wie sollte ich damit weiterleben? Und weiter arbeiten? Und meine Kinder versorgen? Meine Hobbys, Tanzen, Sport, wie sollte dies gehen? Die anstehenden Operationen?

Das Gefühl der Unsicherheit wich einer großen Angst, undefinierbar, aber sie war da. So, als hätte ich Angst vor einem Feind, den ich nicht einmal richtig kannte, geschweige denn einordnen und bewältigen konnte.

Wie kommt es, dass man in diesem Moment der Diagnose so viel Angst verspürt?

Anke Schweitzer

Nie wieder schmerzfrei – das ist eine Aussage, die einem den Boden unter den Füßen wegzieht. Das Leben verändert sich von einer Sekunde zur Anderen. Die meisten Schmerzpatient*innen haben an diesem Punkt einen langen Leidensweg der Suche nach Hilfe und der Hoffnung auf Heilung hinter sich. Die Endgültigkeit dieser Aussage überschwemmt die Betroffenen erst einmal mit Verzweiflung. Alle Hoffnung auf Linderung oder Heilung wird von Jetzt auf Gleich ausgelöscht. Existenzielle Fragen türmen sich vor einem auf und viele Patienten fühlen sich erst einmal handlungsunfähig, wie erstarrt. Bilder eines schmerzgeplagten, hoffnungslosen Lebens breiten sich vor der inneren Landschaft aus. Aus diesen Bildern der Qual entwickeln sich Gedankenschleifen, die man kaum mehr los wird.

Der Ausstieg aus diesem unheilvollen Gedankenkarussell scheint unmöglich.

Welche Gefühle hat die Diagnose in dir ausgelöst, Susanne?

Susanne Wüste

Nun, zuerst einmal hat man mit der jetzigen, akuten Situation zu tun. D.h. zu diesem Zeitpunkt war ich ja noch nicht gut therapiert und begleitet, weder medikamentös noch mental. Die Kinder waren 5 Jahre und 1 Jahr, und ich wollte an meinen Arbeitsplatz zurückkehren.

Ich glaube, ich habe diesen Satz gar nicht verstanden, er war einfach unfassbar und undenkbar. Ich hatte auch gar keine Zeit darüber nachzudenken. Mein Leben – bzw. die äußeren Um-

stände – gingen ja weiter, obwohl das Bild meines Lebens in ganz viele kleine Teilchen zerbrach und es meine Aufgabe war, aus diesen Teilchen ein neues Lebensmuster zu basteln. Ich nenne es für mich immer den Konfettieffekt nach Jeff Kane - aus vielen Bausteinen etwas Neues schaffen. Aber das wusste ich damals noch nicht und wäre zu dieser „Erneuerung“ noch gar nicht fähig gewesen.

Im Nachhinein habe ich diese Endgültigkeit wohl erst einmal ignoriert.

Ist das ein typisches Verhaltensmuster?

Warum reagiert man so, handelt es sich hier um einen selbst aufgebauten Schutzmechanismus?

Anke Schweitzer

Das hört sich so an, als hättest du Gefühle wie Angst, Wut, Verzweiflung etc. gar nicht zulassen können, sie erst mal weggedrängt.

Verdrängung und Verleugnung sind Schutzmechanismen mit denen wir Menschen von der Natur ausgestattet werden. Sie bewahren uns vor einer Überflutung mit Gefühlen und schützen uns vor einer ganz realistischen lebenspraktischen Überforderung. Das ist also erst einmal nichts Schlechtes, sondern eine weise Reaktion unseres Geistes, brauchen wir doch Zeit und Kraft um zu lernen, mit so einer Diagnose umzugehen. Verdrängung und Verleugnung lassen langsam nach, wenn die Betroffenen innerlich bereit sind, sich den eigenen Themen zu stellen. Die massiven Veränderungen, die eine solche Diagnose mit sich bringt, können nur langsam und mit viel Zuwendung, Zursicht und Liebe eingeleitet werden. Bereits an dieser Stelle wäre eine psychotherapeutische Begleitung für die meisten Betroffenen wünschenswert. Die Hilfe eines professionellen Therapeuten oder einer Beraterin würde den Prozess der Akzeptanz erleichtern und vertiefen. Leider sind die Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz sehr lang. Wenn Sie keinen Therapieplatz finden, kann es sinnvoll sein, sich an eine Beratungsstelle zu wenden, um in einer akuten Gefährdungssituation schnell professionelle Hilfe zu erhalten.

Die Weltschmerzorganisation IASP (International Association for the Study of Pain) definiert Schmerz folgendermaßen:

„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.“

Paul Ingraham (amerikanischer Schmerzforscher) hat Schmerz folgendermaßen definiert:

„Beim Schmerz geht es ganz grundsätzlich um des Körpers Einschätzung von Sicherheit: Unsicheres tut weh. Wenn das Gehirn denkt, dass du in Sicherheit bist, lässt der Schmerz nach.“

Sowohl Ingraham als auch die IASP gehen bei Schmerz von einem Gefühlserleben aus. Angst gehört zu den direkten Gefühlen und verknüpft sich unweigerlich mit dem Schmerz.

Wenn wir Neuland betreten, unsicheres Gelände, haben wir Angst. Diese Angst ist sinnvoll, führt sie doch dazu, dass wir hellwach und achtsam sind. Angst ist ein Konglomerat aus zu eng, zu schnell, zu nah und zu viel. Bringen wir den Mut auf, uns unserer Angst zu stellen, sie in allen Facetten zu betrachten, gewinnen wir die Möglichkeit, unser Leben zu erneuern.

„NIE WIEDER SCHMERZFREI LEBEN“

heißt, das alte Leben ist zu Ende, ein neues Leben beginnt. Chronischer Schmerz verändert Leben. Diese komplexen Veränderungen aktivieren bei vielen Menschen Verzweiflung, Resignation, Depression und eben auch Angst. Wie bei Vielem so ist auch bei der Angst die Dosis entscheidend, ob sie helfend oder zerstörend wirkt. Macht die Angst uns wach und aufmerksam, oder lähmt und erschöpft sie uns?

Das Wort Angst kommt im Wortstamm von dem Wort Enge. Wenn wir Angst haben, verengen sich die Gefäße und wir sind nicht mehr „im Fluss“. Wir werden starr und unbeweglich. Die Herzfrequenz steigt, wir fühlen Beklemmung, die Kehle verengt sich, der Magen rumort, viele Körperfunktionen werden runtergefahren. Wir reagieren mit Kampf oder Flucht, Erstarrung oder Dissoziation. Wir sehen also, dass Körper und Geist miteinander verschaltet sind, dass sie Eins sind.

Viele Dinge können Angst auslösen.

z.B. schlechte Ernährung, persönliche Belastungen, Stress am Arbeitsplatz und im sozialen Umfeld, traumatische Kindheitserfahrungen und eben auch Schmerz. Dabei neigen manche Menschen genetisch zu mehr Angstgefühlen als andere. Wenn wir die Ursachen der Angst erkennen und akzeptieren, können wir lernen mit ihr umzugehen und sie in unser „neues“ Leben integrieren.

Angst kann man nicht verlieren oder „wegtherapieren“. Angst gehört zum Mensch sein. Angst schützt uns vor Bedrohung und sensibilisiert uns für neue Erfahrungen. Als menschliche Wesen brauchen wir die Angst, um relativ sicher zu leben. Ängste aber, die sich verselbständigen und uns im Übermaß belästigen, wollen genau betrachtet werden. Sie sind als Hilferuf unseres Geistes zu verstehen, unerkannten oder unbearbeiteten Themen Beachtung zu schenken. Da wir als Menschen vernunftbegabte

lernende Wesen sind, können wir unsere Ängste integrieren und im besten Fall steuern. Um die Angst zu steuern sollten wir in der Therapie Werkzeuge an die Hand bekommen, die uns im Umgang mit der Angst helfen. Dazu später Genaueres.

Angst und Depression sind oft wie Geschwister. Wir erleben sie miteinander oder nacheinander. Chronische Schmerzgefühle können unserer Empfinden so lange verändern, bis wir uns in einer depressiven Episode wiederfinden. Gefühle der Freudlosigkeit, Antriebschwäche und Verzweiflung breiten sich aus. Es ist, als hätte jemand unser inneres Licht ausgeschaltet. Der Blick auf ein gutes und sinnerfülltes Leben ist dann verstellt.

Sollte Sie ihr Schmerzerleben depressiv gemacht haben zögern sie nicht, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

**DEPRESSION IST BEHANDELBAR.
JE FRÜHER, DESTO BESSER.**

Susanne Wüste

Aber das würde ja bedeuten, dass ich den Schmerz akzeptieren müsste?

Denn dieser ist ja die Ursache meiner Ängste. Das kann ich aber nicht, wenn ich keine Tools an die Hand bekomme, um mit dem Schmerz umgehen zu können. Viel zu oft wird man ja als Patient*in genau damit allein gelassen und das wiederum erhöht ja die Angst.

Anke Schweitzer

Ich denke es ist essentiell wichtig, den eigenen Zustand und die dazugehörigen Gedanken und Gefühle zu akzeptieren. Nicht der Schmerz macht die Angst, sondern meine Bewertungen des Schmerzes und die Zuschreibungen, die ich mit ihm verknüpfe. Erst wenn ich mein SoSein akzeptiere, kann ich mich zu den Ufern der Selbstbestimmtheit aufmachen. Erst dann kann ich lernen, trotz Einschränkungen, wieder Manager*in meiner Gedanken und inneren Bilder zu sein. Erst dann kann ich das eigene Leben wieder kreieren.

Solange ich mich sträube und wehre, die Schmerzen verdamme und mich selbst abwerte, bleibe ich an den Schmerz und die Angst um mein zukünftiges Leben gebunden und es gibt keinen Raum zur Transformation. Es ist hilfreich zu lernen, innerlich einen Schritt von sich selbst zurückzutreten, um die eigenen Gedanken und Gefühle zu betrachten, so wie sie in diesem Moment sind.

OHNE BEWERTUNGEN. NUR WAHRNEHMEN.

Nicht mit Gedanken und Gefühlen verschmelzen, sondern in gesunder Distanz Betrachter*in werden.

“

**Jedes Gefühl dem
Sie weit genug folgen,
endet in der Stille.**

Deepak Chopra

“



Susanne Wüste

Aber genau dies ist ja der Punkt. Wenn ich am Anfang meiner Schmerzkarriere stehe, möchte ich gar nicht in die Stille weil ich diesen Zustand nicht aushalten kann. Ich bin dann noch nicht so weit, dass ich mit dem Schmerz und der Angst zu recht komme. Ich würde eher alles tun, um abgelenkt zu werden, um den Schmerz zu übertönen und zu übertünchen.

Gibt es denn eine Möglichkeit, eine akut auftretende Angst selber herunterzufahren?

Anke Schweitzer

Solange man sich von seinen Gedanken überrannt fühlt und das Gedankenkarussell nicht stoppt, ist man im Kampf/Flucht/Erstarren Modus stecken geblieben. Schlimmstenfalls äußert sich das in Panikattacken und Wutausbrüchen. Es gilt also individuelle Mechanismen zu finden, die Ihre Angst reduzieren. Ich habe mal eine Klientin betreut, die ihre Angst am schnellsten reduzierte, indem sie in eiskaltes Badewasser stieg.

Das erste Werkzeug, um Angstgefühle zu beruhigen, ist die Erdung. Beide Füße am Boden spüren, sich tief in die Erde verwurzeln, mit dem Körper in Kontakt kommen und mindestens drei Empfindungen von Sicherheit in sich finden und diese benennen.

Um zu erklären warum u.a. Atmung und Entspannung weitere wichtige Werkzeuge zur Angstreduktion sind, möchte ich ein wenig über unser Nervensystem erzählen.

Das Vagus Nervenpaar, unser 10. Hirnnerv, ist der größte Nerv des parasympathischen Nervensystems, des beruhigenden Teils des Nervensystems. Das parasympathische System ist für die Erholung und den Aufbau von Kraftreserven zuständig.

Der Vagusnerv verläuft vom Hirnstamm entlang der Luftröhre durch den Brustraum bis hinab in den Bauch. Auf seinem langen Weg verzweigt er sich in tausende kleine Äste, die alle Brust- und Bauchorgane regulieren. Umgekehrt leiten diese Vagus- Nervenverzweigungen auch alle Informationen der Organe an das Gehirn zurück. Das Vagus- Nervenpaar hat auch Einfluss auf die Ausschüttung von Hormonen und ist beteiligt an der Steuerung unserer Gedanken, Emotionen und unseres Verhaltens.

Damit sympathisches (Aktivität) und parasympathisches (Ruhe) Nervensystem ausgewogen funktionieren, müssen wir aktiv für Balance sorgen. Es ist leicht vorstellbar was passiert, wenn der Vagus, mit all seinen beruhigenden und ausgleichenden Funktionen, aus dem Gleichgewicht gerät. Das geschieht in unserer heutigen Stresskultur sehr leicht und viel zu oft. Bei Schmerz und Trauma-Patienten z.B. ist das Nervensystem grundsätzlich hochgefahren. Das sympathische Nervensystem feuert unablässig. Das führt zu Unruhe, Schmerzen, Schlafproblemen etc.

Es ist daher wichtig zu wissen, wie wir das Vagus-Nervenpaar stimulieren können: Atemübungen, in denen der Ausatem deutlich länger ist, als der Einatem, Meditation, Musik, O und U singen, Gedichte, gemeinsames Essen, Großzügigkeit, Spaziergänge in der Natur, eine sanfte Massage des Halses, ein Bad nehmen → Ruhen!

Susanne Wüste

Ja, dies ist nun vor dem medizinischen Hintergrund erklärt.

Wenn ich als Angst – und/oder Schmerzpatient*in bewusst tief und langsam atme, dann fühlt sich das so an, als würde die Zeit, mit der Angst oder dem Schmerz, selbst auch langsamer verstreichen. Dies würde ja bedeuten, dass die Angst/der Schmerz den Menschen nicht mit schneller Geschwindigkeit überumpelt, sondern Betroffenen Zeit lässt, damit umzugehen und der Situation nicht mehr so hilflos gegenüber zu stehen.

Kann man dies so laienhaft als Parallele zu Deinen Ausführungen sehen?

Anke Schweitzer

Ja, das kann man so sehen. Nochmal: nicht der Schmerz oder die Angst lässt den Betroffenen keine Zeit, sondern die persönliche Ungeduld, die Erwartungen und Bewertungen.

Nehmen wir uns die Zeit, um tief, ruhig, sanft und fein zu atmen, den Atem zu beobachten und kennenzulernen, werden wir - mit der nötigen Übung – unsere Gedanken, und die daraus resultierenden Gefühle, besser steuern lernen. Der Schmerz wird leichter, die Angst wird weniger. Das braucht tägliche Übung. Wir können nicht erwarten, dass wir von Jetzt auf Gleich diese Atemtools beherrschen. Übung macht die Meisterin, den Meister.

Die Yogatherapie bietet mit Atemlenkungen, sanften Körperbewegungen, vertiefender Körperwahrnehmung, Meditation und vor allem mit den restaurativen Haltungen ein breites Angebot, um Geist und Körper zu kultivieren und damit Schmerz und Angst zu akzeptieren und zu reduzieren.

Tiefenentspannung, wie sie z.B. im restaurativen Yoga erlebt wird, braucht Zeit. Mindestens 20 Minuten. Besser 30 Minuten.

Die Entspannung geschieht in 3 Stufen.

1. Durch Bewegungslosigkeit und Stille wird der Vagusnerv runtergefahren. Das allein braucht ca. 15 Minuten
2. Nach diesen 15 Minuten erreicht uns die Entspannung mental und emotional auf einer tieferen Ebene. Das „Zurückziehen“ der Sinne, führt dazu, dass uns nichts mehr stört. Keine Geräusche, keine Gedanken.

3. Immer noch wach, sind wir so tief in die Entspannung geglitten, dass es uns nicht mehr bewusst ist. (Schlafen und aktive Tiefenentspannung sind nicht dasselbe)

Die Kombination aus Psychotherapie und Yogatherapie bietet ein weites Feld, um das eigene Erleben zu transformieren.

Natur erleben ist ein weiteres Hilfsmittel zur Angstreduktion. Auf einer Bank sitzen und den Blick über das Land schweifen lassen, nackte Füße im kühlenden Bach, die Sterne betrachten sich mit der Natur verbunden zu fühlen, beruhigt die Nerven.

Steve Haines schreibt:

„Verbindung mit dem Körper

Verbindung mit dem Selbst

Verbindung mit anderen

Verbindung mit der Natur

Verbindung mit dem Rätselhaften

Das ist alles miteinander verwoben und voneinander abhängig.“

Übrigens ist es erwiesen, dass wir weniger unter Angst leiden, wenn wir satt, entspannt, erholt und in sozialem Kontakt sind.

**Aktiv initiierte
Enstpannung heißt:**

***Ich identifiziere mich
nicht mehr mit meinen
Gedanken.***



Susanne Wüste

Ich erlebe das immer als „über den Tellerrand“ blicken.

Du erläuterst eben, dass man irgendwann in seinen Gedanken und in sich selbst gefangen ist.

Wenn man sich aber in die von Dir genannte Situationen begibt, nimmt man sich automatisch nicht mehr so wichtig, oder anders ausgedrückt...nicht nur sich selbst wichtig. Der Horizont wird weiter und man erlebt in solchen Augenblicken, dass die Angst oder der Schmerz nicht unser ganzes Leben, Denken und Handeln bestimmt.

Das ist nicht einfach zu erreichen, man muss das wirklich üben. In einer chronischen Schmerzsituation, gerade am Anfang solch einer Diagnose und Perspektive, erlebt man sich selten erholt und entspannt. Die sozialen Kontakte reduzieren sich meist schnell, woraus sich Isolation und Versagensängste ergeben. Da beißt sich die Katze in den Schwanz.

Ich möchte noch einmal auf die Akzeptanz zurückkommen. Man kann ja nur etwas akzeptieren, wenn man trotz allem ein gutes Leben führen kann, also trotz allem Lebensqualität, Lebensfreude und nicht zuletzt auch Lebensmut spürt.

Dazu ist es notwendig, dass man gut auf seinen Körper achtet und gute Fürsorge betreibt. Aber oft driftet man in eine „Überfürsorge“ für das Körperliche und vergisst dabei den Geist, Du sprachst das ja schon an.

Ich denke, es ist wichtig eine gute Balance zu finden, denn was nützt ein gut funktionierender Körper, wenn durch übertriebene Vorsicht und Fürsorge der Kopf und die Seele krank werden, man in eine Sekundärdepression gleitet?

Ich bin seit Jahrzehnten Schmerzpatientin und habe früher sehr auf meinen Körper aufgepasst, da ich zwei kleine Kinder zu versorgen hatte.

ALS DIESE GROSS WAREN, VERSPÜRTE ICH AUF EINMAL „LUST AUF LEBEN“.

Zum Beispiel bin ich wieder mit meinem Mann Motorrad gefahren, als Sozius, und es stellte sich heraus, dass ich viel besser und länger hinten auf dem Motorrad sitzen kann, als im Auto, weil das Becken - und damit die ganze Wirbelsäule - gerade ist. Aber als die Kinder noch klein waren, wäre ich niemals auf die Idee gekommen, dies auszuprobieren, denn ich durfte ja keinen Akutschmerz provozieren, ich musste ja funktionieren. Allerdings würde ich aus meiner inneren Balance kippen, wenn ich selber Motorrad fahren würde. Ich habe gelernt, dass ich meine Balance wahre, wenn ich mit meiner Rolle als Sozius zufrieden bin. Hätte ich das eher ausprobiert, hätte ich schon Jahre vorher wieder das Leben spüren können.

Ein zweites Beispiel: Im Winter sind wir in den Schnee gefahren und meine Familie fuhr Ski während ich oftmals nicht einmal laufen konnte und viele Jahre nur auf irgendwelchen Bänken oder Balkonen saß. Dies machte mich sehr, sehr traurig. Irgendwann bestimmte mein Sohn: „So, du nimmst jetzt meine Skier!“ Ich weiß noch, dass mein Mann mir die ersten Male die Skier

nach jeder kurzen Fahrt wieder ein Stück den Berg hoch getragen hat, da ich natürlich keine ganze Abfahrt bewältigen konnte. Mittlerweile kann ich das, aber auch hier gibt es wieder die Balance. Ich fahre nur blaue (die leichtesten) Pisten, da ich mir die zutraue. Bei den roten oder gar schwarzen hätte ich Angst, zu fallen. Das würde einen riesigen Rattenschwanz von z.B. Fraktur oder Bänderriss nach sich ziehen. Wenn ich meine blaue Piste dreimal gefahren bin, nehme ich mir eine große Pause, die ich sehr genieße, denn ich bin ja gefahren, habe mir ein Stück Normalität gegönnt. Ich belohne mich dann gerne mit einem heißen Kakao und bin nicht mehr so traurig.

Wenn ich strauchel, spanne ich unbewusst alle Muskeln an, so dass die Wirbel in ihren Facettengelenken halten. Zum Vergleich: manchmal, wenn ich mir Ruhe gegönnt habe und mich seitlich, ganz rückschonend, aus meinem Bett bewege, blockierten die Wirbel gerade dann. An anderen Tagen blockieren die Rippengelenke nur durch die Bewegung des Zwerchfells beim Atmen in einer Kette wie ein Reißverschluss.

Ich denke, wir sollten individuell auf den eigenen Schmerz- oder Angstzustand schauen und entscheiden was uns gut tut. Geduld ist wichtig. Manchmal lange Jahre, aber die Mühe lohnt sich, denn man gewinnt so viel an Lebensqualität. Und die Lebensqualität gibt uns Kraft und macht uns Mut, durchzuhalten. Kein Mensch kann nur funktionieren, man muss vor allem das Leben spüren. Das muss auch gar nicht mit körperlicher Anstrengung einhergehen. Manche entdecken die Musik für sich, erlernen ein Instrument, schreiben, gärtnern oder malen. Wenn wir keine Lebensqualität mehr haben, verlieren wir das Gespür für die Sinnhaftigkeit des Lebens.

Für mich persönlich gibt es zwei wichtige Punkte, vielleicht die Wichtigsten überhaupt:

1. Die Bedeutung der positiven Aussicht! Soll heißen, dass ich sicher bin, dass es wieder besser wird oder dass ich lerne, damit zu leben und irgendwie einen Nutzen aus der Situation zu ziehen.
2. Plan B brauche ich, wenn der Schmerz und/oder die Angst mich doch überrumpeln. Dann muss ich lernen, die Situation mit den von Dir genannten Tipps zu meistern. Ich bin der Manager und nicht der Schmerz. Ich gebe mir die Erlaubnis auch mal einen ganzen Tag im Bett zu liegen. Das Positive daran ist, das ich ein Alibi habe nichts tun zu müssen, und den ganzen Tag lesen, fernsehen, Musik hören etc. kann. Dies ist natürlich auch wieder individuell zu handhaben. Eine Migränepatientin z.B. benötigt vielleicht einen anderen Plan B.

Und natürlich weiß ich, dass Entspannungsübungen sehr hilfreich sind in einer akuten Situation.

Was aber, wenn ich schon viele dieser Übungen ausprobiert habe und zu dem Schluss komme, dass sie bei mir nichts bringen?

Anke Schweitzer

„Ängstliche Menschen sind angespannte Menschen“ sagt Verena Kast in ihrem Buch „Vom Sinn der Angst.“ Angst führt dazu, dass wir fluchtbereit oder kampfbereit sind. Um zu fliehen oder zu kämpfen müssen wir unsere Muskulatur anspannen. Ich beobachte immer wieder, dass ängstliche Menschen dauerhaft die Schultern hochziehen, die Rückenmuskulatur anspannen, die Fäuste geballt halten, indem sie die Daumen einklappen, die Zähne zusammenbeißen, die Oberschenkelmuskulatur anspannen und ihren Geist auf eine vermeintliche Zukunft ausrichten.

DAS ALLES KOSTET KRAFT UND KANN ZU ER-SCHÖPFUNG FÜHREN.

Den Geist auf die Zukunft zu fixieren ist dabei nicht weniger erschöpfend, als die muskuläre Überanstrengung. Sich ein Horrorszenario in der Zukunft vorzustellen führt dazu, dass wir im Jetzt nicht mehr präsent sein können. Wir ziehen uns die Kraft für die Gegenwart ab und leben in einer imaginierten Zukunft voller Schrecken, von der wir nicht einmal wissen, ob sie jemals eintreffen wird.

Schmerzempfinden führt zu emotionaler Anspannung und emotionale Anspannung vermehrt das Schmerzempfinden. Das ist ein Teufelskreis.

Um aus diesem Teufelskreis auszusteigen, ist es hilfreich Gespräche mit einer professionellen Beraterin zu führen, um den tief liegenden Denkmustern auf die Schliche zu kommen. Wie bin ich zum Thema Angst sozialisiert? Wie sehen die familiären Muster aus? Wie groß ist das Vertrauen zu mir selbst, schwierige Probleme lösungsorientiert anzugehen? Erlebe ich Akzeptanz von Familie, Partner*in, Freunden, Gesellschaft zu meinem individuellen Schmerzerleben? Gespräche mit einer Therapeutin, die einen wertfrei ernst nimmt, entlasten und sind ein erster Schritt auf dem Weg zu einer akzeptierenden Haltung.

Alle weiteren Methoden zur Angstreduktion, und damit auch zur Schmerzreduktion, müssen von gut ausgebildeten Lehrern angeleitet und von den Betroffenen regelmäßig geübt werden, um sie im Notfall abrufen zu können. Dabei ist eine respektvolle und individuell angepasste Haltung der Lehrer*innen Voraussetzung, um sich gut aufgehoben zu fühlen und Vertrauen zu den Lehrenden und zu sich selbst zu entwickeln. Meist ist es ein längerer Prozess, Körper und Geist entspannen zu lernen. Dieser Prozess erfordert Geduld und liebevolle Zuwendung zu sich selbst. Gerade aber die liebevolle Zuwendung zu sich selbst ist oft eine Hürde, die erst mal genommen werden muss, da viele Schmerzpatient*innen große Wut auf sich haben. Auf das eigene „Versagen“, auf die eigene „Unzulänglichkeit“, auf Versehrtheit, Behinderung, Beeinträchtigung. Wir alle wünschen uns doch, „normal“ zu funktionieren.

Sie sollten ruhig verschiedene Entspannungsmethoden ausprobieren, um die persönlich Passende zu finden. Das Angebot ist

vielfältig: Meditation, Autogenes Training, QiGong, TaiChi, Muskelrelaxation nach Jakobsen und natürlich Yoga. Der Lehrer oder die Lehrerin sollte Ihnen sympathisch sein, sie sollten seine oder ihre Stimme mögen und sich respektvoll und individuell betreut fühlen. Die Räumlichkeiten sollten freundlich sein und Ruhe ausströmen. Das alles trägt wesentlich dazu bei, dass sie sich einlassen können, dass Sie Freude und Neugierde entwickeln sich neu zu erleben, dass Sie dranbleiben und üben.

Yogatherapie -Yoga Kurse - Restorative-Yoga

Yoga ist eine sehr alte Lebensphilosophie. Sie stammt ursprünglich aus Indien und umfasst neben der Schulung des Geistes auch Atemtechniken, Meditation und körperliche Übungen, die dem Geist ein gesundes und geschmeidiges „Körperhaus“ schenken sollen. Üben wir über einen längeren Zeitraum regelmäßig Yoga, werden wir mit Gelassenheit, innerer Ruhe und körperlicher Gesundheit belohnt. Unser Körpergefühl verfeinert sich, die Wahrnehmung vertieft sich und wir erleben einen deutlichen Zuwachs an Kraft, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Sie lernen ihren Körper und Geist immer besser kennen. Und je mehr „gute“ Meldungen vom Körper/Geist kommen, umso besser für die Schmerz- und Angstreduktion. Die Atemtechniken des Yoga, regelmäßig geübt, führen in die Entspannung und helfen beim „Loslassen“.

Ich biete meinen Patienten yogatherapeutische Einzelstunden an, um sie erst mal mit Yoga vertraut zu machen. Ich entwickle mit ihnen ihr ganz einzigartiges Tempo und wir lassen uns gemeinsam auf ihre individuelle körperliche und geistige Situation ein. Das fördert das eigene Körpererleben in geschütztem Rahmen, reduziert die Versagensangst und schafft Vertrauen zum eigenen Körper. Nach angemessener Zeit kann dann jeder Mensch in meinen Gruppen am Unterricht teilnehmen. Ich richte mich auf alle Teilnehmer gleichermaßen ein. Für sämtliche Körperübungen gibt es Adaptionen für Anfänger, Geübte, Erkrankte und körperlich „Eingeschränkte.“ So können alle Menschen – egal in welchem Zustand sie körperlich gerade sind – gemeinsam üben, sich in der tragenden Gemeinschaft erleben und austauschen. Es ist mir ein Anliegen, dass Erkrankte nicht immer nur unter sich sind, isoliert sind. Ich führe „Erkrankte“ und „Gesunde“ gemeinsam durch die Yogastunden.

Dabei ist die Frage:

„Was bringt Behaglichkeit, Sanftheit und Ruhe in den Geist?“

von zentraler Bedeutung. Mir fallen viele Dinge zu dieser Frage ein: Ein Sonntag auf dem Sofa, eine Schale duftender Tee, Meditation, schwimmen im Waldsee, wandern in grüner Landschaft, Musik hören, singen, baden, Yoga. Es ist wunderbar all die Dinge in unsere Leben zu integrieren, die uns Trost und Ruhe schenken. Nicht weniger wichtig ist es, Sanftheit und Ruhe in uns selbst zu finden, uns als innere Quelle zu dienen, an der wir uns jederzeit erfrischen können. Wir selbst können zu dem Trost, zu der Sanftheit werden, die wir suchen.

Das ist Yoga.

Die Yoga Praxis ist unsere Zuflucht.

Für mich ist das Betreten meiner Yogamatte ein Ritual. Ich trete nicht nach Außen. Ich trete hin zu mir, finde Zuflucht bei mir selbst. Zuerst sitze oder stehe ich einige Minuten in Stille, lasse mich ein. Auf diesem Weg an die innere Quelle ist es wichtig, all die Dinge genau anzuschauen, die in uns zu Unbehaglichkeit, zu Reizbarkeit und Unruhe führen. Nicht wegschauen. Ehrlich sein. Mit aller Klarheit hinschauen, benennen, fühlen, integrieren. Nur wenn wir unsere Ablenkungen und Störfaktoren kennen, können wir sie verwandeln, Sichtweisen verändern und Verhalten modellieren. Es geht um Klarheit. Es geht darum, sich selbst zu erkennen und bewusst zu entscheiden.

In einer Restorative-Yogastunde geht es darum aufgehoben zu sein in einer Haltung von Behaglichkeit, Leichtigkeit und Ruhe. Jeder Mensch kann diese Haltungen einnehmen. Kissen, Decken, Blöcke und dergleichen dienen als Hilfsmittel, um alle Haltungen möglich zu machen. Regeneratives Yoga will den Menschen öffnen und ihm die Möglichkeit geben, sich wieder zu spüren. Es geht nicht nur um körperliche Entspannung, sondern auch um geistiges Loslassen. Die restaurativen Yoga-Haltungen bringen Körper und Geist in wohltuende und heilsame Entspannung. Tiefe innere Ruhe regt die Selbstheilungskräfte an und führt den Geist in Räume der eigenen inneren Stille. Gefühle des Wohlergehens lösen Stresssymptome auf und führen zu spürbarer Erholung im Alltag.

Es geht also in den Restorative-Yogastunden ausschließlich um Tiefenentspannung.

Meditation

Auch die Meditation kann ein hilfreiches Tool sein. Meditieren kann man sitzend (auf dem Boden oder Stuhl), liegend oder beim langsamen Gehen. Die Konzentration gilt dabei ganz dem Atem. Den Atem beim einströmen in die Nase beobachten. Den Atem auf dem Weg durch die Luftröhre bis tief ins Becken hinein begleiten. Den Atem zählen. Sollten Ihre Gedanken Ihnen dabei in die Quere kommen, so ist das völlig normal. Unser Geist ist zum Denken da. Bleiben Sie freundlich mit sich selbst, benennen Sie Ihre Gedanken (z.B. jetzt plane ich, jetzt bin ich in der Vergangenheit etc.) und kehren Sie zur Beobachtung des Atems zurück. Immer wieder so. Ohne Bewertung.

Zuerst nur wenige Minuten pro Tag. Im Verlauf von Wochen dehnen Sie die Meditationszeit bis zu 30 Minuten aus. Dabei ist es wichtig zu lernen, sich zu stellen, zu bleiben, auch wenn der Geist Kapriolen schlägt, ohne Wertung, einfach bleiben, bis es irgendwann in Stille endet.

Sprechen Sie mit ihrer Angst. Was will sie Ihnen sagen. Was braucht die Angst um genährt zusein und Ruhe zu geben?

Was kann ich aktiv tun?

Tauschen sie sich mit Freunden über Ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle aus. Sie werden viel aus solchen Gesprächen mitnehmen. Gespräche geben Ihnen außerdem die Möglichkeit, sich selbst einmal zuzuhören. Dabei lernen Sie sicher einiges über sich selbst.

Fassen Sie ihre Angst in Worte und schreiben Sie diese auf. Geben Sie Ihrer Angst eine Stimme. Schreiben ist ein mächtiges therapeutisches Werkzeug.

Nicht mit Gedanken und Gefühlen verschmelzen, sondern in gesunder Distanz Betrachter*in werden.

Das erste Werkzeug um Angstgefühle zu beruhigen ist die Erdung.

Finden Sie drei Empfindungen von Sicherheit in sich und benennen Sie diese.

Atemübungen in denen der Ausatem deutlich länger ist, als der Einatem, Meditation, Musik, O und U singen, Gedichte, gemeinsames Essen, Großzügigkeit, Spaziergänge in der Natur, eine sanfte Massage des Halses, ein Bad nehmen, ruhen, etc. helfen, die Angst zu reduzieren.

Lassen Sie sich Entspannungshaltungen aus dem Restorative-Yoga zeigen. Tiefenentspannung üben. Das braucht Zeit. Mindestens 20 Minuten. Besser 30 Minuten. Schmerzempfinden führt zu emotionaler Anspannung und emotionale Anspannung vermehrt das Schmerzempfinden.

Den tief liegenden Denkmustern auf die Schliche kommen.

Gespräche mit einer Therapeutin, die einen wertfrei ernst nimmt, entlasten und sind ein erster Schritt auf dem Weg zu einer akzeptierenden Haltung.

Es ist ein Prozess, Körper und Geist entspannen zu lernen. Dieser Prozess erfordert Geduld und liebevolle Zuwendung zu sich selbst.

Finden Sie heraus, welche Entspannungsmethode für Sie „richtig“ ist.

Besuchen Sie z.B. einen Yoga Kurs.

Lernen Sie Meditation bei einer Meditationslehrerin oder einem Meditationslehrer.

Alle Methoden zur Angstreduktion, und damit auch zur Schmerzreduktion, müssen von gut ausgebildeten Lehrern angeleitet und von den Betroffenen regelmäßig geübt werden, um sie im Notfall abrufen zu können.

Je mehr „gute“ Meldungen vom Körper/Geist kommen, um so besser für die Schmerz,- und Angstreduktion.

Wenn Sie das Gefühl haben Hilfe zu brauchen, scheuen Sie nicht den Weg zu einer Psychotherapeutin oder zu einem Psychotherapeuten. Alle psychotherapeutischen Verfahren Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Systemische Therapie etc. haben Methoden zur Angstreduktion entwickelt. Wichtiger als die therapeutische Schule ist die Beziehung zu Ihrem Therapeuten. Stimmt diese, werden Sie sich bald resilienter erleben.

Sollte sie ihr Schmerzerleben depressiv gemacht haben zögern Sie nicht, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

Wenn die Angst Sie trotz allem fest im Griff behält, suchen Sie einen Psychiater auf, der Ihnen Angst lösende Medikamente verschreibt.

Angst gehört zum Leben

-

Kein Wesen kann ohne Angst überleben!



Literatur die weiterhilft:

Jon Kabat Zinn:

Gesund durch Meditation

Steve Haines:

Angst ist ziemlich strange

Steve Haines:

Schmerz ist ziemlich strange

Judith Hanson Lasater:

Restorative Yoga

Verena Kast:

Vom Sinn der Angst

Thich Nhat Hanh:

Ein Leben in Achtsamkeit

James Nestor:

Breath – Atem – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens

R. Sriram:

Das Geheimnis des Atems

Jack Kornfield:

Meditation für Anfänger

Jack Kornfield:

es gibt auf YouTube einige geführte Meditationen

Mit freundlicher Unterstützung der

Pfizer Pharma GmbH

Linkstraße 10

10785 Berlin

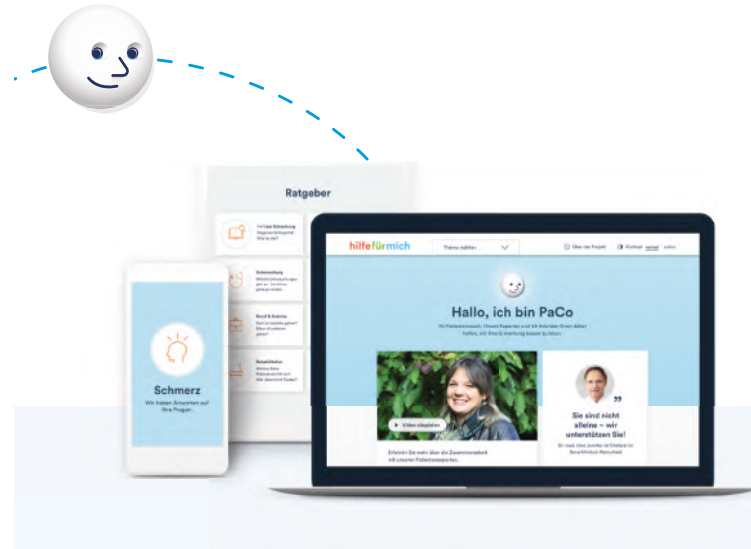


Quellenangaben Fotos:

Titel: © Andrea Piacquadio pexels.com; S. 4: © pixabay.com; S. 9: © pixabay.com; S. 13: © pixabay.com; S. 21: © pixabay.com;

Satz und Layout: OMeany MD&PM GmbH, Nordostpark 51, 90411 Nürnberg

hilfe für mich
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.



Der Online-Wegweiser

bei Schmerz:

Informationen für Patienten
und Angehörige.

www.hilfueermich.de





Deutsche Schmerzliga e. V.

Rüsselsheimer Straße 22 / Haus A

60326 Frankfurt am Main

Telefon: +49 69 20 019 019 (MO-FR 9:00-12:00 h)

E-Mail: info@schmerzliga.de

www.schmerzliga.de