

Annette Auch-Schwelk

# Mit Schmerzen leben

Das Übungsbuch bei akutem  
und chronischem Schmerz

Annette Auch-Schweik  
**Mit Schmerzen leben**



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



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

ANNETTE AUCH-SCHWELK

# MIT SCHMERZEN LEBEN

DAS ÜBUNGSBUCH BEI AKUTEM UND CHRONISCHEM SCHMERZ

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2017



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2017  
Coverfoto © Mikhail Kokhanchikov – istockphoto.com  
Covergestaltung/Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn  
Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-692-9

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:  
ISBN 978-3-95571-690-5 (EPUB), 978-3-95571-674-5 (Print),  
978-3-95571-691-2 (MOBI).*

# Inhalt

Verzeichnis der Übungen .....	11
Vorwort.....	13
<b>TEIL I: DEN SCHMERZ KENNENLERNEN – EINFÜHRUNG .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>19</b>
<b>2. Grundlagen .....</b>	<b>21</b>
Was ist Schmerz? .....	21
Wie entstehen Schmerzen? .....	23
Akuter Schmerz.....	23
Schmerz als Warnsignal .....	23
Chronischer Schmerz .....	24
Was für Arten von körperlichen Schmerzen gibt es? .....	25
Seelischer Schmerz.....	26
<b>3. Das schwierige Leben mit dem Schmerz .....</b>	<b>29</b>
<b>TEIL II: DEM SCHMERZ BEGEGNEN – ÜBUNGEN ZUM UMGANG MIT SCHMERZEN ..</b>	<b>35</b>
<b>4. Diagnose.....</b>	<b>37</b>
Ilonas Schmerzfragebogen .....	40
Dein Schmerzfragebogen .....	44
<b>5. Akzeptanz, Achtsamkeit und Meditation .....</b>	<b>51</b>
Annehmen, was ist, oder „die Hölle umarmen“ .....	51
„Es ist, wie es ist!“ .....	52
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) .....	52
Achtsamkeitsübungen .....	54
Meditation .....	65
Was ist Meditation? .....	67
Reise zu deinem Schmerz.....	71

<b>6. Zulassen – Loslassen – Verändern</b> .....	77
Die Veränderung zulassen: Was hindert uns daran?.....	83
<b>7. Der Schmerz, die Kreativität, die Lebenslust und ich</b> .....	87
Übungen .....	89
<b>TEIL III: DEN SCHMERZ REFLEKTIEREN – DIE INNERE EINSTELLUNG ZU SCHMERZEN</b>	103
<b>8. Selbstheilung</b> .....	105
Innerer Helfer und innerer Arzt .....	105
Widerstandsfähigkeit: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg ... auch wenn du ihn manchmal suchen darfst!.....	108
Peter A. Levine: Somatic Experiencing.....	111
Trance, Fakir und Visionen .....	113
<b>9. Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht</b> .....	117
Hoffnung.....	117
Vertrauen und Zuversicht .....	120
Aufschreiben .....	123
Glaube oder Placebo? Hauptsache, es hilft!.....	127
<b>10. Der Schmerz als Freund?</b> .....	129
Der Rucksack ist so schwer .....	132
<b>11. Meine Helden, das innere Kind und ich</b> .....	137
Mein inneres Kind .....	139
Mein Kraftplatz, der mir Frieden, Sicherheit und Geborgenheit schenkt.....	144
Lebensfreude und Lebenslust spüren, auch mit Schmerzen!.....	146
Dankbarkeit .....	150

<b>TEIL IV: MIT SCHMERZEN LEBEN – STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG .....</b>	<b>153</b>
<b>12. In schmerzhaften und kritischen Situationen einen kühlen Kopf bewahren ..</b>	<b>155</b>
Stabilisieren – analysieren – Unterstützung finden – weitermachen .....	155
1. Stabilisieren.....	155
2. Analysieren .....	162
3. Unterstützung finden .....	167
4. Weitermachen .....	175
Die Schlaflosigkeit, meine Angst und ich .....	177
Schmerzen in Extremsituationen – wie Menschen ihnen begegnen.....	180
<b>13. Empathie und Liebe .....</b>	<b>185</b>
Mitgefühl mit dir selbst.....	185
Liebe – zu dir selbst und anderen .....	192
Wie nutze ich die Momente, in denen es mir gut geht? –	
Bewusst den Augenblick genießen!.....	200
<b>14. Übungen für unterschiedliche Situationen .....</b>	<b>205</b>
<b>15. Begleitung von Menschen mit Schmerzen: Was können Angehörige tun?.....</b>	<b>221</b>
<b>Epilog.....</b>	<b>227</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>229</b>
Interviews.....	231
Interview mit Dr. Jansen, Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer	
Schmerzzentrum Berlin.....	231
Interview mit Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Philosoph und Bestseller-Autor...	235
Informationsteil .....	241
Literaturempfehlungen.....	247
Anmerkungen.....	249
Dank.....	251
Über die Autorin.....	253
Bitte helft mit! .....	255



*„Wenn du denkst, es geht nicht mehr,  
kommt von irgendwo ein Lichtlein her.“*

– oft verwendet von Mamuschka Adelheid Auch-Schwelk

*Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet, die „mit Schmerzen leben“,  
und deren Angehörigen  
und Ihnen, die Sie das Buch in Ihren Händen halten!*



# Verzeichnis der Übungen

ABC des Wohlbefindens .....	211
Atemübung .....	56
Bewusstes Essen .....	58
Brief an deinen Schmerz .....	126
Brief an dich selbst .....	125
Brief an einen geliebten Menschen.....	124
Das erste Mal! .....	202
Das Gute an deinen Schmerzen.....	130
Dein innerer Kritiker .....	187
Deine Fähigkeiten und Talente .....	85
Deine innere Stimme – der innere weise Ratgeber .....	168
Den Atem bewusst wahrnehmen .....	55
Den Körper bewusst wahrnehmen .....	62
Der „Countdown“ .....	58
Der innere Helfer und der innere Arzt.....	107
Der schwere Rucksack wird leichter.....	133
Die Freiheitsstatue – Teil 1 .....	214
Die Freiheitsstatue – Teil 2 .....	215
Die Helfer auf deinem Weg! .....	207
Fotografiere deinen Schmerz und deine Lebensfreude.....	100
Fragen an das innere Kind.....	140
Hara-Meditation – Quelle des Lebens .....	69
Heilendes Wasser – vom Loslassen und Lindern.....	212
Helden der Kindheit .....	138
Im Hier und Jetzt .....	54
Ist und Soll .....	80
Lebensfreude-Collage .....	148
Liebevoll und unterstützende Energie empfangen.....	205
Loslassen vom „Ich muss ...“ .....	213
Male deinen Schmerz und deine Lebensfreude.....	90
Mandala-Mal-Meditation .....	212
Mantra .....	60
Mein Kraftplatz .....	145
Mein Liebesbrief an dich.....	199

Mein Liebesbrief an mich .....	198
Mein Notfallkoffer für Schmerzen oder kritische Situationen .....	156
Mein zukünftiges Ich.....	215
Meine Kraftquellen .....	170
Metta-Meditation – liebevolle Güte für sich selbst und andere entwickeln.....	189
Mich lieben ... lernen .....	194
Namenstag .....	97
Pflanzen eines Apfelbäumchens! .....	119
Reise zu deinem Schmerz .....	71
Reise zum inneren Kind.....	143
Ritual.....	174
Schlaflosigkeit.....	179
Schmerz – und was gibt es noch? .....	64
Schreibe über deinen Schmerz und deine Lebensfreude .....	95
Sich den Schmerz bewusst machen .....	163
Singe deinen Schmerz und deine Lebensfreude.....	93
Tanze deinen Schmerz und deine Lebensfreude.....	98
Vertrauen.....	121
Von der getretenen Pflanze zum kraftvollen Baum.....	134
Was hörst du? Geräusche bewusst wahrnehmen .....	61
Was willst du? .....	131
Wenn ich ein(e) ... wäre, dann wäre ich ... ..	209
Wie geht es dir, in Form des Wetters ausgedrückt? .....	210
Wunder geschehen ... wenn du es zulässt.....	217

# Vorwort

*Und dann kam der Tag,  
an dem es mir größere Schmerzen bereitete,  
eine verschlossene Knospe zu bleiben,  
als zu wagen,  
mich zur Blüte zu öffnen.*

– Anaïs Nin

Jeder von uns kennt ihn. Fast keiner von uns will ihn. Es gibt ihn in vielen Arten. Mit vielen Facetten. Es gibt Menschen, die erleben ihn nur kurz. Andere begleitet er ein Leben lang. Für die einen ist er ein Segen, für die anderen ist er „die Hölle auf Erden“! Ihn interessiert weder Alter, Kultur, Geschlecht oder Nationalität. Er kommt, ob wir wollen oder nicht:

Der Schmerz!

Schmerzen sind etwas sehr Persönliches, etwas sehr Intimes. Kein Schmerz ist gleich. Jeder empfindet ihn anders. Schmerzen lassen sich nicht messen oder anfassen. Schmerzen kann niemand sehen. Jedenfalls nicht so, wie man es sehen kann, wenn jemand seinen Fuß gebrochen hat. Bei Schmerzen bekommen Sie keinen Gips oder Verband. Es ist nicht für jeden nach außen sichtbar, dass hier etwas nicht in Ordnung ist. Schmerz ist kein für Außenstehende ersichtliches Zeichen: „Stopp, hier ist etwas nicht in Ordnung. Bitte Rücksicht nehmen!“ Sie können den Schmerz erleben, ihn fühlen! Wenn Sie ihn haben, können Sie sich wehren, ihn bekämpfen oder ihn annehmen. Manchmal geht er schnell wieder weg. Manchmal bleibt er.

Mein eigener Weg hat mich dazu geführt, mich intensiv mit dem Thema Schmerz auseinanderzusetzen – einmal auf der psychischen Ebene, da ich früh mit dem Thema Tod konfrontiert wurde. Dann aber auch auf der physischen Ebene, da ich seit über 20 Jahren eine chronische, sehr schmerzhafte Krankheit habe. Endometriose betrifft nur Frauen. Gewebe, ähnlich dem der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), tritt dabei im Unterleib auf und siedelt sich dort an den Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder dem Bauchfell an. Nach Schätzungen leiden etwa 7 bis 15 Prozent aller Frauen im geschlechtsreifen Alter an Endometriose. Das sind in Deutschland etwa zwei bis sechs Millionen Frauen. Mehr als 30.000 Frauen erkranken jährlich an Endometriose.

In den letzten 20 Jahren habe ich viele Monate schmerzfrei gelebt. Dann gab es wiederum Monate, in denen der Schmerz sehr präsent war. Den bisherigen Schmerz-

höhepunkt habe ich erlebt, als ich fast zwei Jahre am Stück extreme Schmerzen hatte. So lange wie noch nie. Ich wurde zur chronischen Schmerzpatientin. Ohne Schmerzmittel bin ich nicht mehr aus dem Haus gegangen. Der Schmerz wurde damals für mich zum täglichen, oft ungeliebten Begleiter.

Ich habe es erlebt, wenn Ärzte, Familie, Freunde und Bekannte sagen: „Ach, du hast immer noch Schmerzen. Ich sehe gar nichts!“; „Kann man da gar nichts machen?“; „Wieso änderst du nicht einfach etwas?“; „So schlimm kann es doch gar nicht sein!“; „Jetzt stellen Sie sich nicht so an!“ – um nur einen Auszug der gut und weniger gut gemeinten Ratschläge, Anmerkungen und Fragen aufzuführen, die ich im Lauf der Jahre bekommen haben.

1988 habe ich angefangen, in der Weiterbildung zu arbeiten. Seit 2004 bin ich selbstständig als Coach, Trainerin und Rednerin. In dieser Zeit habe ich Tausende von Menschen rund um das Thema Persönlichkeitsentwicklung gecoacht und trainiert. Seit ein paar Jahren sind die Themen „Umgang mit Stress“ und „Umgang mit körperlichen und psychischen Schmerzen“ bei meinen Klienten in den Vordergrund gerückt.

Das Buch schreibe ich als Schmerzpatientin und als Coach für Sie. Ich weiß nicht, wie Sie Ihren Schmerz erleben, was Sie empfinden, was Sie erleben mit Ihrem Schmerz. Doch ich weiß, was es für mich bedeutet, mit starken Schmerzen zu leben. Ich habe an mir selbst und an vielen Klienten erlebt, wie bestimmte Dinge, Methoden und Fragen dazu beitragen, dass der Schmerz weniger wird, dass er ganz weggeht oder ein besserer Umgang mit ihm gefunden wird. Wichtig ist herauszufinden, was für Sie passend und möglich ist. Damit Sie auch mit und trotz Schmerzen Lebensfreude spüren!

Dieses Buch ersetzt keine professionelle, medizinische und psychologische Behandlung! Es ist kein Fachbuch, das sich an ein Fachpublikum richtet. Auch ist es kein Buch, das detailliert das Phänomen Schmerz samt Ursachen, Diagnosen und Therapien beschreibt. Dazu gibt es wunderbare Bücher, auf die ich in der Literaturempfehlung hinweise.

Dies ist vielmehr ein Sachbuch, das sich an Sie richtet. Sie, den Menschen mit Schmerzen. Es ist ein Übungsbuch, in dem Sie viele praktische Übungen, Anleitungen und Hinweise zum Umgang mit Ihrem Schmerz finden.

Möge dieses Buch Sie dabei unterstützen, mit Schmerzen ein lebenswertes und friedvolles Leben zu leben, sodass Sie Lebensfreude und Lebenslust auch mit Schmerzen empfinden können. Möge es ein Begleiter sein, um sich seiner selbst bewusst zu sein und mit Schmerzen zu leben! Wichtig ist, dass Sie die für Sie passende Methode, den für Sie passenden Umgang finden. Es kann sein, dass eine Übung nichts für Sie ist.

Dann probieren Sie die nächste. Vielleicht ist diese heute nicht passend, dafür in ein paar Wochen. Vielleicht klappt es heute gut und vielleicht morgen nicht. So individuell, wie der Schmerz ist, so individuell ist die Wirkung der Übungen. Mögen Sie die für sich passende finden!

Vielleicht stimmen Sie mit mir oder im Buch erwähnten Punkten nicht überein. Gut so! So individuell, wie der Schmerz ist, so individuell sind wir Menschen. Gehen Sie Ihren eigenen Weg. Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Probieren Sie aus und entdecken Sie selbst, was gut für Sie ist, um mit Ihren Schmerzen zu leben. Denn andere können für Sie Begleiter, Unterstützer und Helfer sein, doch Ihr Leben können nur Sie leben. Nehmen Sie es in die Hand, wir haben nur das eine ... angeblich!

Wenn ich in meinem Text der Einfachheit halber in der männlichen oder weiblichen Bezeichnung schreibe, so ist auch immer jeweils das andere Geschlecht damit gemeint.

Schmerzen sind sehr persönlich, sehr intim. Aus diesem Grund schreibe ich das Buch ab jetzt in der „Du-Form“ und verzichte auf die Distanz schaffende Anrede mit „Sie“!



# Teil I

Den Schmerz  
kennenlernen –  
Einführung



# 1. | Einleitung

*„Es gibt Augenblicke, da möchte man sterben.  
Aber dann geschieht etwas Neues,  
und man glaubt, man sei im Himmel!“*

– Edith Piaf

Jeder Mensch hat im Lauf seines Lebens Schmerz erfahren. Auf der körperlichen Ebene hast du dich vielleicht beim Kochen mit einem Messer geschnitten. Hast deinen Kopf irgendwo angestoßen. Bist beim Laufen umgeknickt. Ein Zahn hat geschmerzt. Meist hören die Schmerzen schnell wieder auf. Doch was ist, wenn sie bleiben? Wenn ein geliebter Mensch stirbt? Du das Gefühl hast, dein Seelenschmerz überwältigt dich? Wenn du einen Unfall hattest und dich nicht mehr bewegen kannst? Wenn du wochenlang, monatelang, vielleicht sogar jahrelang Schmerzen hast?

Warum ich?

Fast jeder, der über einen längeren Zeitraum Schmerzen hat, stellt sich irgendwann Fragen wie: „Warum ich?“, „Warum habe ich diese Schmerzen?“, „Warum leide ich so?“, „Warum musste der geliebte Mensch sterben?“, „Warum habe ich diesen Unfall erlitten?“, „Warum kann ich meine verlorene Liebe nicht loslassen?“, „Warum habe ich diese Krankheit?“, „Warum hören die körperlichen und/oder seelischen Schmerzen nicht auf?“

Manchmal gibt es darauf Antworten und manchmal nicht!

So viele Menschen haben Schmerzen!

Du bist ein Mensch, der das erlebt, was viele andere Menschen auch erleben. Nicht genau dasselbe. So einzigartig, wie jeder Mensch ist, so einzigartig bist du mit deinem Schmerz, mit deinem Erleben, mit deinem Empfinden. Und doch verbindet viele Menschen dasselbe: Sie haben Schmerzen! In Deutschland leiden Millionen Menschen an Schmerzen. Einige an akuten und sehr viele an chronischen Schmerzen.

Jeder Mensch geht anders um mit seinem Schmerz. Manche suchen die Nähe, gehen in Selbsthilfegruppen, um gemeinsam dem Schmerz zu begegnen. Andere suchen die Distanz und ziehen sich zurück. Meiner Erfahrung nach sind alle Wege hilfreich. Nur es gilt immer wieder, aufmerksam und achtsam mit sich selbst zu sein. Es ist wichtig, mir bewusst zu sein, ob ich mich gerade zurückziehe, weil es mir im Moment guttut oder weil ich mich unverstanden, hilflos und allein fühle. Ein dauerhafter Rückzug kann zur Einsamkeit führen, bis hin zu einer Depression.

Aus meiner Sicht ist es gerade bei chronischen Schmerzen sehr wichtig, sich Unterstützung zu holen. Natürlich von Familie und Freunden, doch sei dir bewusst, dass du die Menschen in deinem Umfeld mit deinen Schmerzen auch überfordern kannst. Woher sollen sie denn verstehen, was du empfindest und erlebst, wenn sie es selbst noch nie mitgemacht haben? Sei nachsichtig mit ihnen und Sorge gut für dich. Ich empfehle dir, Hilfe von einem guten Arzt für deinen Körper und einem guten Therapeuten oder Coach für deine Psyche zu holen. Vielleicht ist es hilfreich, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen, mit Menschen, die wissen, was es heißt, mit Schmerzen zu leben.

Du bist umgeben von Menschen, die dich unterstützen möchten. Dich begleiten auf deinem Weg, um mit Schmerzen zu leben – selbstbewusst zu sein und Lebensfreude zu spüren! Vielleicht kennst du sie schon und vielleicht noch nicht. Wenn du willst, warten sie bereits auf dich. Lasse dich auf deinem Weg begleiten. Lasse dir helfen und dich unterstützen. Lasse dich inspirieren. Eine Möglichkeit ist dieses Buch. Doch es gibt noch viele weitere wunderbare Möglichkeiten. Eine Auswahl davon findest du in diesem Buch im „Informationsteil“ und in den „Literaturempfehlungen“.

Sei bereit, mit offenen Armen, für das, was kommt. Wenn das nicht geht, dann versuche dich zumindest ein kleines bisschen zu öffnen, um zu empfangen! Und vielleicht kannst du dann wie Edit Piaf eines Tages sagen: „Es gibt Augenblicke, da möchte man sterben. Aber dann geschieht etwas Neues, und man glaubt, man sei im Himmel!“

## 2. | Grundlagen

### Was ist Schmerz?

Kennst du das? Du stößt deinen Ellenbogen an. Ein kurzer, scharfer Schmerz durchdringt dich. Du hast einen Wadenkrampf. Ein ziehender Schmerz fährt durch deine Wade hindurch. Du hast Kopfschmerzen. Sie sind dumpf und begleiten dich seit ein paar Stunden.

„Jeder kennt Schmerzen, aber es ist schwer zu sagen, was Schmerzen eigentlich sind“, schreibt Martin von Wachter in seinem Buch *Chronische Schmerzen*. Weiter schreibt er: „Ist Schmerz eine Wahrnehmung wie zum Beispiel Schmecken, Hören oder Riechen oder ein Gefühl wie zum Beispiel Wut, Ärger oder Trauer? Eine moderne Definition sieht beide Aspekte vor. Schmerz ist sowohl eine unangenehme Sinneswahrnehmung, die dem Körper zugeschrieben wird, als auch ein Gefühlserlebnis. Dies kann hervorgerufen werden durch:

- eine reale körperliche Verletzung,
- einen drohenden Schmerz, zum Beispiel vor dem Zahnarztbesuch,
- einen früheren Schmerz über das Schmerzgedächtnis,
- eine psychische Verletzung,
- die Beobachtung von Schmerzen bei einem anderen, zum Beispiel wenn sich jemand den Finger in der Autotür einklemmt.“<sup>1</sup>

Schmerz ist eine unangenehme Sinneswahrnehmung. Wenn du dich zum Beispiel mit heißem Wasser verbrüht hast oder eine Mücke dich gestochen hat, kann es gut sein, dass du einen brennenden Schmerz verspürst. Vielleicht hast du es schon einmal erlebt, dass du Zahnschmerzen hast, und es pocht die ganze Zeit. Oder du hast bohrende Schmerzen in der Hüfte. Das sind unterschiedliche Sinneswahrnehmungen, die jeder anders empfindet, die bei jedem das Gefühlsleben anders beeinflussen!

Unsere Sprache bietet viele Hinweise auf körperlichen Schmerz, in dem oft auch ein seelischer Schmerz verborgen ist. Vielleicht hast du etwas vom Folgenden auch schon einmal gesagt:

<b>Halsschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Mir bleiben immer wieder die Worte im Halse stecken.“</li> <li>■ „Wenn mein Partner vor mir steht, traue ich mich nicht, das Thema anzusprechen.“</li> <li>■ „Ich stecke bis zum Hals im Wasser.“</li> </ul>
<b>Herzschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Das geht mir so zu Herzen, wenn ich nicht weiß, ob ich meinen Job behalten werde.“</li> <li>■ „Das bricht mir das Herz, wenn mein Mann (oder Frau) das zu mir sagt.“</li> </ul>
<b>Knieschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Das Leben zwingt mich gerade auf die Knie.“</li> </ul>
<b>Kopfschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Ich zerbreche mir seit Tagen den Kopf über das Thema.“</li> <li>■ „Mir brummt der Schädel, wenn ich nur an die Prüfung denke.“</li> <li>■ „Ich fühle mich vor den Kopf gestoßen von meinem Chef.“</li> <li>■ „Mich quält der Gedanke schon den ganzen Tag. Ich bekomme ihn nicht aus dem Kopf.“</li> </ul>
<b>Magenschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Mir schlägt es auf den Magen, wenn mein Kind das zu mir sagt.“</li> <li>■ „Ich habe eine Wut im Bauch, wenn ich an meinen Nachbarn denke.“</li> </ul>
<b>Nackenschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Das sitzt mir seit vielen Monaten im Nacken.“</li> </ul>
<b>Nasenschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Ich habe die Schnauze voll!“</li> </ul>
<b>Nierenschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Mir geht das so an die Nieren, wenn ich nicht weiß, ob ich die Arbeitsstelle behalten kann.“</li> </ul>
<b>Rückenschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ „Meine Chefin fällt mir vor anderen immer in den Rücken.“</li> <li>■ „Ich mach mir den Rücken krumm, damit es meiner Familie gut geht.“</li> <li>■ „Ich trage eine schwere Last auf meinem Rücken mit der Pflege meiner Eltern.“</li> </ul>

## Wie entstehen Schmerzen?

Das Schmerzzentrum Berlin gibt dazu folgende Antwort:

Damit man Schmerzen spürt, müssen sogenannte Schmerzfasern gereizt werden. Diese reagieren auf die schmerzauslösenden Einflüsse und leiten den Schmerz über Schmerzsignale weiter zum Rückenmark. Von dort werden die Signale an das Gehirn weitergegeben. Über einen komplizierten Verschaltungsweg wird dem Patienten somit bewusst, wo es ihm wehtut. Falls möglich, versucht der Körper automatisch, sich vor diesem Schmerz zu schützen.

Das Beispiel mit der Hand auf der heißen Herdplatte passt hier wieder sehr schön: Die Nervenfasern der Hand leiten das Signal „die Haut der linken Hand verbrennt gleich“ an das Rückenmark weiter. Direkt auf dieser Ebene wird ein Reflex ausgelöst, der dazu führt, dass die Hand automatisch blitzartig von der Herdplatte genommen wird. Gleichzeitig wird die Information an das Gehirn weitergeleitet und das Geschehen zusätzlich bewusst gemacht.<sup>2</sup>

## Akuter Schmerz

„Akuter Schmerz wird durch äußere (zum Beispiel Verletzung) oder innere Prozesse (zum Beispiel Entzündung, Tumor, Verspannung) ausgelöst. Er ist zeitlich begrenzt, örtlich umschrieben und wird von einer Stressreaktion begleitet (Puls und Blutdruckanstieg, Schwitzen, Muskelanspannung). Der akute Schmerz hat eine Warnfunktion und ist biologisch sinnvoll. Er führt dazu, dass wir die Aufmerksamkeit auf eine Verletzung lenken“, schreibt Dr. Martin von Wachter in seinem Buch *Chronische Schmerzen*.<sup>3</sup>

## Schmerz als Warnsignal

Jamilah wäre heilfroh, wenn sie Schmerz empfinden könnte. Doch sie gehört zu den wenigen Menschen weltweit, die keinen Schmerz empfinden können. Als Kind hat sie ihre Hand auf die Herdplatte gelegt und dabei keinen Schmerz empfunden. Wenn sie sich heute mit einem Messer in den Finger schneidet, sieht sie das Blut, doch auch hier empfindet sie keinen Schmerz. Sie merkt es nicht, wenn sie sich auf die Zunge beißt. Sie würde es noch nicht einmal merken, wenn sie sich ein Stück davon abbeißt. Das ist gefährlich, da sie nicht den Schmerz als „Warnsignal“ besitzt. „Stopp, höre auf, dir auf die Zunge zu beißen, ansonsten ist bald ein Stück davon weg!“

Jamilah empfindet niemals Schmerzen. Sie hat einen seltenen Gendefekt. Bestimmte Nervenfasern im Rückenmark, die normalerweise Schmerzsignale ans Gehirn sen-

den, funktionieren nicht. Sie will ein ganz normales Leben führen, doch so einfach ist das nicht.<sup>4</sup>

Das heißt, der akute Schmerz hat eine hilfreiche Funktion. Ohne ihn würde unsere Hand verbrennen, wenn wir sie nicht rechtzeitig von der Herdplatte ziehen. Er warnt uns vor Gefahren. Er kann auch als „Schutzmantel“ dienen. Ich habe es oft nicht verstanden, warum ich nach einer Operation beim Zahnarzt, wenn ich eine Spritze erhalten habe, warten soll, bis die Wirkung der Spritze abgeklungen ist. Doch ein Grund ist, dass wir uns leicht ein Stück Zunge abbeißen können, da wir aufgrund der Spritze in dem Moment keinen Schmerz mehr empfinden. Vielleicht ist gerade alles ein wenig zu viel in deinem Leben, und dein Körper sehnt sich nach Ruhe, doch du erlaubst es dir nicht. Dann kann es gut sein, dass der Rückenschmerz dich vor noch mehr Stress warnen möchte und dich zum Ausruhen auffordern möchte. Immer wieder höre ich, dass mir Menschen sagen, die Grippe mit Magenschmerzen hat mir nicht gefallen, doch das Positive daran war, dass ich mich endlich mal in Ruhe ins Bett legen konnte. Erst bei Schmerz und Krankheit erlauben sich einige Menschen auszuruhen.

Wenn du jahrelang nicht gut mit dir und deinem Körper umgegangen bist, dich nicht bewegt hast, zu viel geraucht und Alkohol getrunken hast, wenn du dir zu viel Stress zugemutet hast, da du unbedingt noch eine „höhere Position“ erreichen wolltest, dann kann es sein, dass der Schmerz dir irgendwann zeigt: „STOPP! Wenn du so weitermachst, tut dir das nicht gut. Ich möchte dir helfen! Ich diene dir als Warnsignal. Ändere etwas, und ich gehe wieder! Ändere nichts, und ich bleibe oder werde stärker!“

## Chronischer Schmerz

Schmerzen werden als chronisch bezeichnet, wenn sie nach Wegfall der akuten Ursache weiterbestehen oder länger als sechs Monate anhalten. Durch ständige Schmerzreize können sich die Nervenfasern dauerhaft verändern. Das Schmerzempfinden „brennt“ sich regelrecht in die Nervenbahnen ein. Es bildet sich das sogenannte Schmerzgedächtnis aus. Daraus resultiert, dass selbst schwache Reize als Schmerz empfunden werden. Die Schmerzen sind dann zu einer eigenständigen Erkrankung geworden, die oft schlimmer als die ursprüngliche Krankheit ist. Sie haben ihren Sinn als Warnsignal verloren.<sup>5</sup>

So das Schmerzzentrum Berlin. Millionen Menschen in Deutschland leiden an Schmerzen! Davon leben 3,25 Millionen mit chronischen Schmerzen, laut der Krankenkasse Barmer GEK im *Arztreport 2016*. Die Zahl der Schmerzpatienten sei seit 2005 kontinuierlich gestiegen. Damals waren 1,6 Prozent der Bevölkerung betroffen, 2014 waren es laut der Krankenkasse vier Prozent. Frauen leiden häufiger unter chro-

nischen Schmerzen als Männer, Ältere öfter als Jüngere. Zudem gilt die Dunkelziffer von Betroffenen ohne einschlägige Diagnose als hoch.<sup>6</sup>

Du bist mit deinen Schmerzen nicht allein und musst sie nicht allein bewältigen. Es gibt so viele Menschen, die davon betroffen sind! Adressen von Verbänden, Ärzten und Selbsthilfegruppen findest du im Informationsteil.

## Was für Arten von körperlichen Schmerzen gibt es?

Die Liste ist lang. Unter anderem:

- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Nackenschmerzen
- Tumorschmerzen
- Magenschmerzen
- Endometrioseschmerzen
- Regelschmerzen
- Herzschmerzen
- Knieschmerzen
- Nierenschmerzen
- Rheumaschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Halsschmerzen
- Phantomschmerzen
- Nervenschmerzen
- Zahnschmerzen
- und noch viele mehr ...

Der Schmerz wird unterschiedlich beschrieben. Bei manchen Menschen ist er pulsierend, pochend, ziehend, stechend, klopfend, dumpf – bei anderen drückt er, schießt oder brennt er. Er kann als schneidend empfunden werden, drückend, krampfartig oder beißend.