

Was ist Schmerz?

Schmerz tritt nicht »einfach so« auf, Schmerz hat eine Signal- oder Alarmfunktion. Durch den Schmerz soll der Körper bzw. sollen Sie dazu veranlasst werden, ein beschädigtes Gewebe zu reparieren. In manchen Fällen hilft Ruhigstellung. Manches Gewebe heilt am besten, wenn es nicht bewegt wird. Sie kennen das von einem Knochenbruch. Der Schmerz verhindert in diesem Fall die Bewegung und führt so zur Heilung.

Schmerz ist

- die Reaktion auf ein akut beschädigtes Gewebe,
- ein Alarmsignal, um die Beschädigung eines Gewebes anzuzeigen oder zu verhindern,
- die Folge von andauerndem sozialem Druck, etwa bei der Arbeit oder durch den Partner oder die Partnerin,
- die Erinnerung an einen bereits erlebten Schmerz in der Vergangenheit,
- die Erwartung eines schon früher erlebten Schmerzes in der Zukunft oder
- die Folge einer strukturellen Veränderung von Gewebe, wie beispielsweise bei Arthrose.

Schmerz bedeutet immer maximalen Stress für den Körper. Das Gehirn sorgt bei Stress dafür, dass unter anderem die Hormone Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet werden. Diese sogenannten Schmerztreiber-Hormone sorgen nicht nur für erhöhten Blutdruck, Herzrasen und feuchte Hände, sondern auch für ein verstärktes Schmerzempfinden.

Doch wenn Sie glauben, Schmerz könne nur aufgrund einer beschädigten oder überlasteten Struktur in Ihrem Körper entstehen, dann ist die schlechte Nachricht: Das ist falsch. Denn wie Sie oben gelesen haben, sendet Ihr Gehirn auch »Alarm«, ohne dass ein verletztes Gewebe vorliegt.

Wahrscheinlich glaubten Sie bis heute, Ihrem Schmerz hilflos ausgeliefert zu sein. Denn Sie haben alles unternommen, was Ihnen empfohlen wurde: Erst Spritzen und Medikamente, dann Physiotherapie und Osteopathie und Sie sind auch viel spazieren gegangen. Doch die Schmerzen sind nicht verschwunden, Sie können Ihre Einkäufe noch immer nicht nach Hause tragen. Sie fürchten sich abends vor dem Zubettgehen und morgens vor dem Aufstehen. Sie sagen Einladungen ab, weil ein stundenlanges Sitzen undenkbar ist und Sie kochen nicht mehr für Ihre Familie, weil Sie sich während des Kochens alle 15 Minuten hinlegen müssen. Kurze Ausflüge übers Wochenende sind wegen der Autofahrt unmöglich und an einen längeren Urlaub ist gar nicht erst zu denken. Kurzum: Ihre Schmerzen beginnen, Ihre Lebensqualität drastisch einzuschränken. Und da Ihr Therapeut ganz offensichtlich keine weitere Idee hat, wie die Schmerzen beseitigt werden können – außer mit Medikamenten, die auf Dauer Ihren Organen schaden – sind Sie dem Schmerz hilflos ausgeliefert.

Doch hier ist die gute Nachricht: Auch das ist falsch! Es gibt einen Weg, wie Sie Ihr Schmerzempfinden kontrollieren und verändern können.

Woher kommt der Schmerz?

Auch wenn Sie sich das zunächst nur schwer vorstellen können: Schmerz findet zunächst einmal nicht dort statt, wo Sie ihn fühlen! Nicht das Knie, das Sie sich gerade an der Bettkante gestoßen haben, schmerzt. Auch nicht die Hand, die Sie sich in der Autotür eingeklemmt haben. Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich einmal tief in den Finger geschnitten haben. Den Schmerz spürten Sie erst, nachdem Sie die Wunde mit einem Pflaster versorgt hatten. Und das liegt nicht, wie oft vermutet, am Schreck.

Die verzögerte Schmerz Wahrnehmung liegt an der Art und Weise, wie unser Körper funktioniert:

- Sobald eines Ihrer Körperteile eine verletzte Struktur oder ein verletztes Gewebe aufzeigt, wird von diesem Teil ein Signal an das Gehirn gesandt: »Hier gibt es ein Problem!« In diesem Moment verspüren Sie noch keinen Schmerz.
- Ihr Gehirn muss Ihren Körper nun dazu veranlassen, diese verletzte Stelle zu reparieren. Dazu ist Schmerz das Mittel der Wahl, denn nur, wenn Ihnen etwas wehtut, werden Sie etwas dagegen tun.
- Ihr Kopf entscheidet jetzt aufgrund von ähnlichen Erfahrungen in Ihrer Vergangenheit, wie stark es Sie den Schmerz empfinden lässt! Und je größer Ihre vergangenen Schmerzen waren und je länger sie anhielten, desto stärker wird der neue Schmerz. Es kommt also auch auf die Intensität des Schmerzes an. »Denn«, so denkt sich vielleicht Ihr Gehirn, »die vorherigen Signale waren offensichtlich nicht ausreichend.« Und erst jetzt empfinden Sie den Schmerz an der Stelle des beschädigten Gewebes.

Schmerz passiert in bestimmten Netzwerken des Gehirns. Und diese Netzwerke und Verknüpfungen können Sie bewusst mit der Methode der *Sieben Brücken* beeinflussen.

In diesem Büchlein erläutern wir Ihnen, wie Sie Ihr Gehirn derart beeinflussen können, dass Ihre Wahrnehmung des Schmerzes verändert wird. Mehr dazu erfahren Sie gleich in den folgenden Kapiteln.

Schmerz ist Stress

Stress verursacht die dauerhafte Ausschüttung der Hormone Cortisol und Adrenalin ins Blut. Diese sogenannten Stresshormone richten sehr viel Schaden in Ihrem Körper an. Und sie bewirken, dass jeder Schmerz verstärkt wahrgenommen wird. Sie befinden sich in einem Teufelskreis:

- Ihr Rücken schmerzt: Schmerz ist Stress.
- Sie fürchten sich vor den einfachsten Lebensaufgaben: Furcht ist Stress.
- Sie fühlen sich hilf- und machtlos: Verzweiflung ist Stress.
- Je mehr Stress Sie aufbauen, desto mehr sorgt Ihr Gehirn dafür, dass Stresshormone ausgeschüttet werden. Ihr Körper wird regelrecht geflutet von diesem toxischen Cocktail!
- Und da Sie jetzt wissen, dass dieser Cocktail die Wahrnehmung von Schmerz verstärkt, wundern Sie sich vielleicht schon etwas weniger darüber, weshalb Sie Schmerzen haben.

Unser Gehirn ist enorm komplex und verarbeitet eine fast unendlich scheinende Datenmenge gleichzeitig. Lebenserhaltende Körperfunktionen, auf die wir keinen bewussten Einfluss haben, werden vom Gehirn gesteuert. Damit das möglich ist, muss das Gehirn auf Vereinfachungen setzen, wo immer es möglich ist. Es stellt sich dabei nicht die Frage, ob seine Entscheidung langfristig gut oder schlecht, fair oder unfair ist.

Denn es hat nur eine einzige Aufgabe: Den Körper, auf dem es thront, am Leben zu erhalten. Das Gehirn wendet sich von Unangenehmem ab und Angenehmem zu. Um Energie zu sparen, greift es auf vergangene Erfahrungen zurück und reagiert entsprechend immer gleich.

Durch bestimmte Gedanken können die für den Schmerz zuständigen Netzwerke Ihres Gehirns so manipuliert werden, dass sich die Wahrnehmung von Schmerz verändert. Wir zeigen Ihnen, wie. Diese Gedanken-Prozesse haben wir Brücken genannt, weil sie Sie über den Schmerz hinwegführen.

Diese Gedanken sorgen für die Ausschüttung der Gegenspieler der Schmerztreiber-Hormone: Den Hormonen Serotonin und Dopamin, den sogenannten Glückshormonen. Nur sie sind in der Lage, Adrenalin und Cortisol zu neutralisieren. Gleichzeitig können diese Gedanken dafür sorgen, dass die Ausschüttung der Stresshormone sofort gestoppt wird. So kann der Körper die Selbstheilung in Gang setzen, die unter Stress erst einmal zurückgestellt wird.

Sie sehen: Sie können Ihr Gehirn durch bewusste Gedanken dazu veranlassen, Stresshormone auszuschütten. Oder Sie entscheiden sich für die Ausschüttung von Glückshormonen.

Alles, was Sie in diesem Buch lesen werden, ist durch neurowissenschaftliche Studien und Erkenntnisse gestützt. Manches mag Ihnen zunächst wie Hokusfokus erscheinen, aber das ist es nicht! Vertrauen Sie der Wissenschaft und lassen Sie sich auf die Gedanken-Brücken ein. Sie haben keine schädlichen Nebenwirkungen zu befürchten, höchstens, dass alles so bleibt wie es ist.

Wie schnell merken Sie einen Erfolg?

Mit jeder Gedanken-Brücke bekommen Sie ein Werkzeug an die Hand, mit dem Sie den Schmerz sofort reduzieren oder sogar ganz eindämmen können. Zunächst wird das nur ein kurzer Moment sein, doch wenn Sie bereit sind für gedankliche Trainingseinheiten, können die schmerzfreien Zeiten immer länger andauern.

Die *Sieben Brücken* und Ihre Bereitschaft zur Veränderung sind die Basis, das Fundament, auf das sich Ihre zukünftige Schmerzkontrolle stützt.

- Ihr Gehirn ist dafür verantwortlich, wenn Ihr Körper mit schmerztreibenden und entzündungsfördernden Stoffen geflutet wird.
- Ihr Gehirn ist auch dafür verantwortlich, wenn Ihr Körper mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Stoffen geflutet wird.

Sie können Ihrem Körper die Möglichkeit zum Einsatz seiner Selbstheilungskraft geben. Denn Sie können sich bewusst für das eine oder das andere entscheiden.

Lassen Sie sich von Ihrem Schmerz nichts mehr gefallen! Sie sind der Intendant Ihres Lebens-Theaters! Sie bestimmen, was Sie erleben. Verändern Sie Ihre Einstellung und es verändert sich Ihr Schmerzempfinden. Sofort. Die *Sieben Brücken* sind Gedanken-Brücken und Ihr Schlüssel zur Schmerzkontrolle.

Das Ziel der *Sieben Brücken*

Maximale Ausschüttung von Dopamin und Serotonin, um die für den Körper notwendige Voraussetzung zur Selbstheilung zu schaffen.

Umlenkung des Fokus:

- weg von Schmerz und damit verbundenen Ängsten
- hin zu emotional positiv belegten Erlebnissen
- weg von der Vergangenheit und daraus resultierender Vorstellung
- hin zur schmerzfrei erlebbaren Gegenwart

Erschaffen neuer neuronaler Verknüpfungen im Gehirn:

- Überschreiben alter gespeicherter Information
- Überschreiben alter gespeicherter Überzeugungen
- Überschreiben alter schmerzhafter Erinnerungen

Ihr Weg durch dieses Buch

Die *Sieben Brücken* basieren auf Methoden des Neurocoachings, kombiniert mit meiner persönlichen Erfahrung. Im Anschluss an die letzte Brücke erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Osteopatin werden können. Sie brauchen dafür weder zusätzliche Zeit, noch müssen Sie das Haus verlassen.

Die *Sieben Brücken* sollten Sie zunächst in der korrekten Reihenfolge durcharbeiten. Danach werden Sie selbst für sich entscheiden, welche der Brücken sie für sich nutzen möchten. Am besten ist natürlich, wenn Sie alle sieben in Ihren Alltag integrieren. Die osteopathischen Übungen sind nicht an eine bestimmte Brücke gebunden und einfach in Ihr normales Leben zu einzuflechten. Sie können jede Brücke mit jeder Übung kombinieren.

Nehmen Sie sich Zeit, die Brücken auszuprobieren und zu üben. Manche der Methoden sollten Sie definitiv in Ihr Leben integrieren, denn sie sind nicht nur für die Kontrolle von Schmerz wichtig. Ihr Leben wird allein durch die Umsetzung der Brücken eins und zwei eine allgemein positive Richtung nehmen.

Es ist wichtig, dass Sie so lange üben, bis Sie sich sicher sind. Denken Sie daran: Sie wollen Ihr zukünftiges Leben rocken! Deshalb müssen diese Gedanken-Brücken zum Automatismus werden! Anfangs werden Sie noch bewusst arbeiten, doch mit der Zeit hat Ihr Gehirn die alten Verknüpfungen getrennt und die neuen Abläufe abgespeichert. Das ist das

Ziel, denn diese laufen dann unbewusst ab und Sie brauchen nicht mehr darüber nachzudenken.

Wir haben den Brücken ungewöhnliche Namen gegeben: Ein Anfang, um Ihrem Gehirn das Signal zu geben: Aufgepasst! Hier verändert sich etwas!

Und ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Lachen. Schmunzeln Sie ruhig über manche der Übungen, machen Sie sich über sich selbst lustig! Humor ist ein starker Glückshormon-Treiber!

Was Sie noch so beachten sollten? Sich selbst. Achtsamkeit ist Ihr Schlüssel zum Erfolg. Achtsam sein heißt: Beobachten, ohne zu beurteilen. Auch sich selbst, ebenfalls, ohne zu beurteilen. Verurteilen Sie sich nicht. Das zieht sich wie ein roter Faden durch alle Gedanken-Brücken.

Brücke Eins



Der innere Troubadour

— Jammern ist ein schlechter Begleiter —

Erst seit etwa zwei Jahrzehnten ist das allgemeine Interesse an der Erforschung der Funktionen unseres Gehirns so groß, dass die Neurowissenschaft erfreuliche Unterstützung erfährt. Eine neue Erkenntnis ist, dass unsere Gedanken und Worte Einfluss auf unseren Körper haben. Eine weitere, dass wir diese Gedanken bewusst steuern können.

Negative Gedanken haben schädliche Auswirkungen

Negative Gedanken haben eine schädliche Wirkung auf den Körper, positive Gedanken bewirken Heilsames. Wie Sie Ihre Gedanken in die für Sie richtige Richtung lenken, erfahren Sie in diesem Buch.

Stellen Sie sich bitte vor, Sie machen einen Spaziergang. Nach einiger Zeit schmerzt Ihr Rücken und Sie setzen sich auf eine Bank in der Sonne. Kaum sitzen Sie, nimmt eine Fremde neben Ihnen Platz. Sie trägt Ihre Gedanken in sich, und beginnt sofort zu plappern: