

Liebe Leserin, lieber Leser,

vermutlich lesen Sie diese Zeilen, weil Sie zu den zahlreichen Menschen gehören, die unter wiederkehrenden oder dauerhaften chronischen Schmerzen leiden. Laut der Deutschen Schmerzgesellschaft leiden über 20 Millionen Menschen unter diesem Phänomen. Über sechs Millionen sind so stark betroffen, dass Alltag und Lebensqualität beeinträchtigt sind. Vielleicht befinden Sie sich am Anfang Ihrer Suche nach Linderung, vielleicht haben Sie, wie unzählige andere Betroffene, diverse Methoden ausprobiert und Hilfe bei verschiedenen Fachärzten und Therapeuten gesucht. Wo auch immer Sie stehen, dieses Buch wird Ihnen ein neues Verständnis für Ihre Schmerzen vermitteln.

Chronischer Schmerz ist lange für mich unerklärlich gewesen. Heute verstehe ich Zusammenhänge, habe als Therapeut vielen Menschen helfen können und selbst Linderung am eigenen Leibe erfahren. Diese Erkenntnisse und Erfahrungen möchte ich mit Ihnen teilen.

Ich möchte Ihnen nicht zu viel versprechen. Das Lesen des Buches wird Ihre Schmerzen nicht für immer wegzaubern. Das Anwenden der vorgestellten Übungen kann jedoch, unabhängig von der Ursache Ihrer Schmerzen, zur Linderung durch einen bewussteren Umgang bewirken. Doch nicht nur Ihre Schmerzen können die vorgestellten Übungen positiv beeinflussen. Die Übungen können Sie zu einer neuen Lebensanschauung inspirieren. Vielleicht ändern Sie Ihren Blickwinkel auch nur in einigen Lebensbereichen.

Voraussetzung hierfür ist, dass Sie die Informationen auf sich wirken lassen. Nehmen Sie sich Zeit beim Lesen. Springen Sie nicht gleich zu den Übungen, um schnell Linderung zu erfahren. Sie können gerne heute schon beginnen, die Übungen auszuführen; lesen Sie aber trotzdem das Buch aufmerksam durch. Dies wird Ihnen helfen, die Übungen mit einer individuellen Intention und einer anderen Intensität auszuüben. Bei den Übungen kommt es nämlich nicht nur auf die äußere Haltung an, sondern vielmehr auf die innere Wahrnehmung, Ihre persönlichen Bedürfnisse, die bewusste Ausführung, den Atem und weitere Aspekte, die für das Auge nicht sichtbar sind. Damit Sie ein Verständnis dafür entwickeln, bitte ich Sie darum, den Theorie-Teil gut auf sich wirken zu lassen.

Wahrscheinlich ist Ihre Aufmerksamkeitsspanne, ähnlich wie es bei mir der Fall war, beeinträchtigt. Die starken Schmerzen ließen es früher nicht zu, dass ich mich auf komplizierte Informationen lange fokussieren konnte. Deshalb werde ich viele Fakten zum besseren Verständnis mit einfachen und leicht verständlichen Worten umschreiben. Es ist wichtig, dass Sie Zusammenhänge zwischen Ihrem Schmerz und beispielsweise Ihrer Vergangenheit verstehen. Wie bestimmte Erlebnisse im Körper verarbeitet werden und dadurch zu Ihren heutigen Verhaltensmustern, Gewohnheiten, Denkstrukturen und im Endeffekt zu Schmerzen führen, werde ich anhand von Beispielen erläutern.

Durch die Lektüre werden Sie Zusammenhänge Ihres persönlichen Lebens nachvollziehen und sich bewusst dafür entscheiden können, Ihr Leben durch neue Gewohnheiten, Gedanken, Routinen zu verändern. Denn oft fühlen wir uns den Geschehnissen hilflos ausgeliefert. Wie schwierig Ihre Situation auch sein mag, es gibt immer Entwicklungspotenzial. Ich möchte Sie mit diesem Buch dazu motivieren, das Beste aus Ihrer Situation zu machen, was im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten liegt. Je beständiger Sie am Ball bleiben, desto größer wird dieser Rahmen. Auch wenn die Veränderungen zu Beginn kaum feststellbar und eher subtiler Natur sind, rate ich Ihnen, konsequent und entschieden Ihren neuen Weg zu verfolgen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Valentin Fröhlich