

Über mich und dieses Buch

In erster Linie schreibe ich dieses Buch aus Selbsterfahrung. Schon seit meiner Jugend litt ich an Schmerzen, die lange Zeit mein Leben bestimmten.

Im Alter von 15 Jahren suchte ich aufgrund meiner chronischen Rücken- und Schulterschmerzen das erste Mal einen Arzt auf. Laut Arzt sollte »gezielter Muskelaufbau« meine Schmerzen lindern. Mehr wurde mir nicht verordnet. Im Laufe der Jahre nahmen die Verkrampfungen in meinen Schultern, die Morgensteifigkeit und Phasen heftiger Schmerzattacken stark zu. Morgens war es mir oft nicht möglich, das Bett zu verlassen. Es dauerte etwa zwei Stunden, bis ich aufrecht gehen und mich alltagstauglich bewegen konnte.

In meinem Beruf als Gastronom musste ich mich bewegen, und zwar schnell, musste Leistung erbringen, funktionieren. Die Tätigkeit lässt wenig Gelegenheit, sich mit sich selbst, seinen Bedürfnissen und seinem Körper zu beschäftigen, zu reflektieren und seinen Lebenskurs zu überdenken. Jahrelang ignorierte ich meine Schmerzen, redete mir ein, dass mein Beruf mich mit Freude erfüllte. Somit könnte ich mich gar nicht überarbeiten.

Dass dieser Gedanke ein fataler Trugschluss war, wurde mir klar, als mich meine Schmerzen mal wieder lahmlegten. Dieses Mal war es anders. Drei Monate war ich arbeitsunfähig, länger als je zuvor. Ich stellte fest, dass ich nicht in der Lage sein würde, mein gehobenes Restaurant weiter zu betreiben. Den gesamten Tag verbrachte ich im Schlafanzug, lag viele Stunden fast regungslos im Bett. Nur wenn ich wirklich musste, begab ich mich nach draußen. Alles wirkte surreal. Meine Wahrnehmung hatte sich verändert. Mich überforderten die Reize, die auf mich einprasselten: überall leuchtende Reklame, Verkehrslärm, üble Gerüche, befremdliche Blicke, gehetzte Menschen, schreiende Kinder und die maßlos überfüllte Großstadt. Diese kleinen Ausflüge in die Welt machten meine Beine schwer wie Blei und ließen mich vollkommen erschöpft, mit starken Schmerzen in mein Bett fallen und mehrere Stunden schlafen.

Heute weiß ich, dass ich damals eine tiefdepressive Phase erlebt und ein klassisches

Burnout-Syndrom verschleppt hatte. Meine finanzielle Not und Existenzängste trieben mich, über mögliche Jobs nachzudenken – keinesfalls wieder in der Gastronomie. Die Folge war, dass ich etwa 7 Monate lang als Schwerbehindertenassistent tätig war und daraufhin wieder in die Gastronomie wechselte. Ich probierte unterschiedliche Arbeitszeiten aus in der Hoffnung, eine Besserung meiner chronischen Erschöpfung, Müdigkeit und Schmerzen zu erleben. Doch ich litt weiter unter großen Schmerzen, Erschöpfung, Antriebslosigkeit und mangelnder Konzentrationsfähigkeit. Zwei Jahre vergingen mit vier Jobs, bis ich einsah, dass ich professionelle Hilfe benötigte. Es folgten Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken, Pharmakotherapie, Psychotherapie und Physiotherapie, ohne langfristige Besserung.

Ein neuer Weg

Mit gerade einmal 20 Jahren hatte ich die Diagnose »Knochtumor« erhalten. Diese

Erfahrung prägte mich und ich begann, mich intensiv mit dem Thema »ganzheitliche Gesundheit« zu beschäftigen. Nun, Jahre später, befand ich mich erneut in einer Lebensphase, in der ich ganz genau herausfinden wollte, warum es mir so schlecht ging. Ich beschäftigte mich intensiv mit Psyche, Psychotraumatologie und Entwicklungspsychologie. Da ich parallel meinen Weg zu Yoga, Achtsamkeit und Meditation fand, konnte ich viele Verknüpfungen zwischen (chronischen) Schmerzen und dem Nervensystem feststellen und selbst erfahren. Ich besuchte eine Heilpraktikerschule und absolvierte dort meine ganzheitlich orientierte Massage-Ausbildung. Danach folgte meine Yoga-Grundausbildung, der Besuch der Heilpraktikerschule für Psychotherapie, Fortbildungen im Bereich Psychotraumatologie, Ausbildungen im Bereich »Traumasensitives Yoga«, Fortbildungen im Bereich Medical Yoga und Yoga-Therapie, Achtsamkeit und Meditation. Als Therapeut begleite und unterstütze ich jetzt von Berufs wegen Menschen auf ihrem Weg zu einem erfüllteren Dasein.

Noch immer gibt es Tage, an denen ich mich vor Schmerzen krümme, während jeder Schritt, den ich gehe, eine Herausforderung ist. An solchen Tagen tendiere ich dazu, die Motivation zu verlieren. Gleichzeitig faszinieren mich die Abläufe im Körper, die mich dazu bringen, oder eher dazu zwingen, mich hinzulegen und mich zu erholen. An diesen Tagen wird mir die Kontrolle über meinen Körper entzogen. Die neuronalen Funktionen rauben mir jegliche Willenskraft, so dass ich mich ergeben bzw. hingeben muss. Nachdem mein Körper die eingeforderte Erholung bekommen hat, geht es mir meist viel besser als vorher.

Ich bin dankbar dafür, dass solche Tage seit einigen Jahren immer seltener auftreten. Viele Jahre lang fühlte ich mich täglich einem tiefen Nachmittagsschlaf hilflos ausgeliefert. Urplötzlich überkam mich eine Müdigkeit, die mich sofort ins Bett lockte und einschlafen ließ. Heute weiß ich, dass meine unbewusste Anspannung und somit mein hoher Muskeltonus für starke Schmerzen gesorgt haben, die nicht mehr auszuhalten waren. Meinem Arzt und meinem Therapeuten beschrieb ich dieses »Zum-Schlaf-gezwungen-werden« als »nervlichen Kollaps«. Meine Beine wurden ganz schwer, wie aus Blei. Jeder Bereich meines Körpers schmerzte, ich gab stöhnende Laute von mir, krümmte mich und schleppte mich ins Bett. Für gewöhnlich, in der Nacht, fiel es mir schwer, einzuschlafen. Und jegliche Störquelle, wie der Fernseher der Nachbarn oder Ähnliches, hielten mich neben den Schmerzen davon ab. Doch nichts konnte mich davon abhalten, gezwungenermaßen einzuschlafen, wenn ich am Nachmittag »kollabierte«.

Ihr neuer Weg

Egal ob Sie nun wie ich zunächst an undifferenzierten chronischen Schmerzen oder an einer Schmerzerkrankung wie Fibromyalgie oder rheumatoider Arthritis leiden: Ich hoffe, dass ich Ihnen neue Wege aufzeigen kann, mit Ihren Schmerzen umzugehen. Auch wenn Sie einige Themen in diesem Buch eher uninteressant finden, empfehle ich dennoch, ihnen Beachtung zu schenken. Vielleicht entdecken Sie doch neue Zusammenhänge oder Parallelen. Außerdem kann es sein, dass Sie irgendwann Aha-Erlebnisse haben. Hinter dem Phänomen »chronischer Schmerz« verbergen sich viele Faktoren, die zu seiner Manifestierung beigetragen haben.

Es ist wichtig, die komplexen Zusammenhänge zwischen der Psyche, sozialen Faktoren, der Vergangenheit, dem Nervensystem und dem Schmerz zu verstehen, damit Sie aktiv die Themen in Ihrem Leben anpacken können, die Sie auf dem Weg zur Schmerzfreiheit unterstützen. Deshalb schreibe ich u. a. über die psychischen Zusammenhänge und das Thema Hochsensibilität. Je nach innerer Bereitschaft kann es sein, dass Sie sich von einigen dieser Themen nicht angesprochen fühlen. Doch wir alle verändern und entwickeln uns, vor allem, wenn wir uns mit uns selbst beschäftigen. Das Lesen dieses Buches ist ein Indiz dafür, dass Sie es tun. Deshalb kann es sein, dass Sie Themen, die Sie heute als nicht relevant erachten, in ein paar Monaten oder Jahren höchst interessant finden werden.

Ich habe für mich einen Weg gefunden, mit meinen Schmerzen zu leben. Ja, meine Schmerzen sind weniger geworden und in ihrer Intensität nicht mehr so stark ausgeprägt. Die Tendenz zu Verkrampfungen hat sich ebenfalls verringert. Inzwischen überfallen mich die Schlafattacken am Nachmittag nur noch selten. Außerdem sind sie wesentlich kürzer. Nachts kann ich besser schlafen. Ich bin wieder in der Lage, mich selbst sowohl beruflich als auch privat zu verwirklichen. Das heißt: Ich habe meinen Lebensmut und meine Lebensfreude wiedergefunden. In verschiedenen Lebensbereichen haben sich positive Veränderungen ergeben. Mit diesem Buch stelle ich Ihnen die wichtigsten Aspekte vor, die ich in mein Leben integriert habe.

Ich möchte Ihnen nicht nur einen Zugang aufzeigen, sondern Sie auf allen Ebenen Ihres Seins zu einem Perspektivwechsel inspirieren, der Ihr gesamtes Leben und im

Endeffekt auch die Schmerzen positiv beeinflussen soll. Schmerzen sind oft ein Ergebnis des bisherigen Lebens in all seinen Facetten. Wir müssen verstehen, dass sich meist multifaktorielle Ursachen hinter den Schmerzen verbergen. Kümmern wir uns nur um einen Lebensbereich und vernachlässigen alle anderen, werden wir wenig Einfluss auf einen Schmerzzrückgang haben. Es wäre also weniger sinnvoll, nur einen Aspekt aufzugreifen (z. B. nur das Thema Ernährung) und die Psyche und die Bewegung komplett außer Acht zu lassen. Die eine Wunderpille, die der Arzt verschreiben soll, auf die viele Patienten hoffen, gibt es meiner Ansicht nach nicht. Jeder einzelne Betroffene sollte selbst die Verantwortung für sein Leben übernehmen und bereit dazu sein, gewohnte, bequeme Pfade zu verlassen, um zu neuem Leben zu erwachen. Dabei möchte ich Sie unterstützen!

Es hat viele Jahre gedauert, bis sich Ihre Schmerzen zu dem entwickelt haben, was Sie heute wahrnehmen. Verlieren Sie also bitte nicht den Mut, wenn Sie innerhalb weniger Tage keine großen Erfolge und Ver-

änderungen herbeizaubern können. Es ist wichtig, langfristig am Ball zu bleiben. Ihr gesamter Körper mit seinem Nerven- und Hormonsystem braucht Zeit, um die neuen Impulse zu verarbeiten, zu integrieren. Seien Sie also geduldig mit sich selbst und erweitern Sie Stück für Stück Ihre Grenzen.

Auch ich bleibe am Ball, mache täglich neue Erfahrungen, gelange zu neuen Erkenntnissen und gebe diese weiter, um anderen betroffenen Menschen zu helfen. Nach wie vor befinde ich mich auf meinem Weg. Nun halten Sie das Ergebnis meiner bisherigen Reise in Ihren Händen. Für mich habe ich einen wertvollen Weg gefunden, beschwerdefreier und selbstbestimmter zu leben. Vielen Menschen durfte ich durch meine beratende und therapeutische Tätigkeit helfen, ein wesentlich leichteres und freieres Leben zu führen. Dieser Schritt, den Sie mit dem Lesen dieses Buches machen, ist vielleicht Ihr erster Schritt auf einem neuen Weg. Ein Weg zu sich selbst, zu mehr Selbst-Erkenntnis und somit zurück ins Leben.



Das rätselhafte Phänomen Schmerz

Schmerz ist ein ungeheuer vielschichtiges und vielseitiges Phänomen. Blicken Sie hinter das Offensichtliche, werden Sie erstaunliche Zusammenhänge erkennen.

Wie ist das mit dem Schmerz?

In diesem Kapitel möchte ich die wichtigsten Abläufe bei der Entstehung und Verarbeitung von Schmerzen erläutern. Außerdem erfahren Sie, wozu Schmerz dient und warum dieser sich chronifiziert.

Jeder Schmerz ist durch ein einzigartiges Zusammenspiel mehrerer Faktoren entstanden. Vor allem spielen die Reizwahrnehmung, die Reizverarbeitung und die Antwort auf Reize eine bedeutende Rolle. Betrachten wir Schmerzen als ein Problem, also als etwas, das für uns geschieht und uns darauf aufmerksam macht, etwas zu verändern, können wir Schmerzen als eine Chance zu Wachstum sehen. Wie andere Probleme im Leben können wir den Schmerz zum Anlass nehmen, zu prüfen, in welchen Lebensbereichen wir Möglichkeiten zu Wachstum und Weiterentwicklung haben. Ich sehe Schmerzen inzwischen als einen guten Freund: Wenn ich mich unwohl fühle und merke, dass ich mich anspanne, suche ich nach Möglichkeiten, mich zu entspannen. Bestimmte Punkte in meinem Körper signalisieren sehr zuverlässig, dass ich mich beispielsweise bewegen, entspannen oder meine Schlaf- oder Sitzposition verändern könnte. Aber auch auf der geistigen Ebene dient der Schmerz als manchmal sanfter, manchmal grober Freund. Denn geistige und

emotionale Schmerzen können sich durch den Körper ausdrücken.

Schmerzen sind aufgrund ihrer Komplexität, der individuellen Wahrnehmung und der schweren Messbarkeit ziemlich schwer zu beschreiben. Die internationale Gemeinschaft der Schmerzwissenschaftler einigte sich auf folgende Beschreibung: »Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder möglicher Gewebeschädigung verbunden ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.«

Im Jahre 2009 wurde der Schmerz als eigene Diagnose in den ICD-Katalog aufgenommen; zuvor wurde er als Begleitsymptom eingeordnet. ICD steht für »International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems« und ist das wichtigste weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Zu finden ist die Diagnose unter der Ziffer F45.41 »chronische Schmerzstörung mit somatischen und

psychischen Faktoren«. Dies stellt meines Erachtens eine Revolution dar, denn lange Zeit wurden Schmerzpatienten nicht ernst genommen, sofern ihre Schmerzen nicht konkret auf eine bestimmte Krankheit oder Verletzung zurückzuführen waren. Seit 2009 ist der chronische Schmerz offiziell eine eigenständige Erkrankung. Somit haben alle Betroffenen das Recht auf Behandlung. Auch Schmerzerkrankungen wie Fibromyalgie erfahren inzwischen mehr Anerkennung.

Viele Ärzte beschäftigen sich trotzdem nicht intensiv mit dem Phänomen chronischer Schmerz. Auch bin ich Ärzten begegnet, die ihren eigenen Theorien treu bleiben und nicht offen für neue Erkenntnisse sind. Als Patient fühlt man sich dadurch schnell nicht verstanden und nicht ernst genommen und erhält nicht die notwendige Hilfe, was fatal sein kann. Von chronischen Schmerzen betroffen zu sein, bedeutet womöglich, Einschränkungen in vielen Lebensbereichen zu erfahren, und nicht nur auf körperlicher Ebene. Bestehen chronische Schmerzen über

einen langen Zeitraum, können psychische Beeinträchtigungen entstehen, die sich in Motivationslosigkeit bis hin zu Depressionen äußern können. Dies begegnet mir immer wieder bei meinen Patienten.

Mit modernen bildgebenden Verfahren ist es mittlerweile möglich, Schmerzen, für die keine eindeutige körperliche oder seelische Ursache vorliegt, sichtbar zu machen. Diese Tatsache trägt dazu bei, dass skeptisch eingestellte Ärzte chronische Schmerzen ernster nehmen. Darum scheuen Sie sich nicht, auch wenn Sie nicht an einer körperlichen Erkrankung leiden, einen Arzt aufzusuchen, falls noch nicht geschehen.

Warum Schmerzen?

In erster Linie fungiert die Sinneswahrnehmung »Schmerz« als Warnsignal. Ohne sie hätte die Menschheit nicht überleben können. Das berühmte Beispiel mit der Hand auf der heißen Herdplatte bringt es auf den Punkt: Der Körper signalisiert durch heftigen Schmerz, dass etwas nicht stimmt, und fordert eine Veränderung der Situation bzw. des Verhaltens, d. h. das Wegziehen der Hand.

Dieses wichtige Warnsignal des Körpers wird in unserer heutigen leistungsorientierten Gesellschaft leider viel eher ignoriert, als dass ihm die Beachtung geschenkt wird, die der Schmerz eigentlich einfordert. Warum sich auch mit unbequemen, zeitaufwendigen Themen beschäftigen, wenn das Unterdrücken der Beschwerden mit einer Pille so einfach ist?! Doch der Schmerz hat Ursachen und der Körper wird früher oder später Entlastung einfordern, entweder mit körperlichem oder mit psychischem Leiden,

manchmal auch mit beidem im Zusammenspiel.

In Anamnese-Gesprächen stelle ich meinen Patienten ganz simple Fragen, um den Schmerzen auf die Schliche zu kommen. Manchmal stellen sie selbst fest, wie simpel die Ursachen der Schmerzen zu erkennen und zu beheben sind. Bei einigen stellt sich heraus, dass sie den Kaffeekonsum reduzieren müssen. Anderen hilft es, nicht länger als 30 Minuten am Stück auf dem Bürostuhl vor dem Computer zu sitzen, sondern sich immer wieder zu bewegen, stilles Wasser zu trinken und frische Luft zu schnappen. In einigen Fällen kann die Lösung ganz einfach sein. Ich gehe davon aus, dass es bei Ihnen komplexere Gründe sind. Vermutlich haben Sie bereits über mögliche Ursachen hinreichend reflektiert und sind zu keinem klaren Ergebnis gekommen.

Schmerz ist subjektiv

Da die Schmerzempfindung zu unseren Sinneswahrnehmungen gehört, ist sie subjektiv. Die gleiche Verletzung oder Erkrankung kann von verschiedenen Menschen vollkommen unterschiedlich wahrgenommen wer-

den. Ähnlich verhält es sich mit allen anderen Sinneswahrnehmungen: den visuellen, olfaktorischen (Geruch) oder auditiven (Gehör) Reizen.

Scheuen Sie sich daher nicht, Ihrer eigenen Schmerzempfindung Raum zu geben. Sie ist da und Sie empfinden sie eben in der Stärke, in der Sie sie empfinden. Falls Sie Angst davor haben, bei kleinen Eingriffen zu große Schmerzen zu leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Vielleicht gibt es eine Möglichkeit, die Schmerzen zu minimieren. Auch Ihnen nahestehende Menschen können Sie um mehr Verständnis für bestimmte Verhaltensweisen in bestimmten Situationen bitten. Außenstehende wissen nicht, wie es Ihnen geht und wovor Sie sich fürchten. Deshalb müssen wir als Betroffene einen Weg finden, die wichtigen Menschen in unserem Leben über unsere Befindlichkeit zu informieren.

Dass Schmerz ein hochkomplexes Phänomen darstellt, zeigt sich bei Menschen, bei denen die Ursache der Schmerzen behoben wurde, der Schmerz jedoch nach wie vor präsent ist. So sind nach erfolgreicher Bandscheibenoperation manche Patienten trotzdem nicht schmerzfrei. Der Schmerz hat sich

Es liegt an Ihnen

Die gute Nachricht ist, dass wir die Schmerzempfindung und die Schmerzverarbeitung positiv beeinflussen und so zu einem aktiveren Leben zurückfinden können. Einen großen Einfluss darauf hat Ihre innere Bereitschaft dazu. Wir gehen in diesem Buch die Schmerzen nicht nur auf der körperlichen Ebene an, son-

dem besonders auch auf der psychischen. Auch wenn Sie durch Ihre chronischen Schmerzen kaum noch Motivation aufbringen: Bringen Sie den Stein ins Rollen und geben Sie nicht auf! Wenn Sie sich selbst aufgeben, hat der Schmerz die Oberhand und kann somit Ihr Leben dirigieren.

zu einem eigenständigen Phänomen entwickelt, das sich von der Ursprungsursache gelöst hat. Das wollen wir uns genauer anschauen.

Die Entstehung von Schmerzen

Für die Schmerzwahrnehmung sind die sogenannten Nozizeptoren zuständig. Diese auf Gefahrensignale spezialisierten Nervenenden befinden sich in der Haut, in Muskeln, Gelenken und auf den Organen und leiten Schmerzimpulse zum Rückenmark. Es existieren verschiedene Arten von Nozizeptoren, die für unterschiedliche Reize spezialisiert sind. Die einen werden aktiviert, wenn man sich stößt (mechanischer Reiz), andere durch zu starke Hitze oder Kälte (Temperaturreiz) und wieder andere durch chemische Reize, z. B. bei Entzündungen im Gewebe oder Verätzungen.

Über das Rückenmark werden die jeweiligen Schmerzreize an das Gehirn weitergeleitet. Damit die Reize im Gehirn ankommen, ist es notwendig, den sogenannten synaptischen

Spalt zu überqueren. Der synaptische Spalt ist der Raum zwischen zwei Nervenzellen, in dem diese durch Austausch von chemischen Botenstoffen (Neurotransmittern) miteinander kommunizieren.

Der erste Austausch von Botenstoffen findet im Hinterhorn (Bereich des Rückenmarks) statt. Hier fällt die Entscheidung, ob ein Reiz stark genug ist, um als Information »Schmerz« im Gehirn anzukommen und dadurch unterschiedliche Prozesse in Gang zu setzen. Die nächste Umschaltstelle ist der Thalamus, ein Bereich im Gehirn, der die Informationen an die verschiedenen Gehirnareale weiterleitet, wo die eingehenden Impulse folgendermaßen verarbeitet werden:

- Das sensorische System lokalisiert den Schmerz und benennt die Qualität (stechend, pochend, dumpf, drückend ...)
- Das kognitive System gleicht mit früheren Erfahrungen ab, um beurteilen zu können, wie groß die Gefahr (einer ernsthaften Verletzung) ist.
- Im emotionalen System finden die gedanklichen Assoziationen zum Schmerz statt. Hat man z. B. Befürchtungen bezüglich der Verletzung? Urteilt man über

Das Schmerzzentrum

In unserem Gehirn existiert ein klar verteilbares Schmerzzentrum. Interessanterweise werden bei Schmerzen auch Areale des Gehirns aktiviert, die normalerweise für andere Funktionen zuständig sind, wie z. B. Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeitssteuerung, Erwartungen, Entscheidungsfindung, Emotionsverarbeitung. Hier wird deutlich, dass Schmerz Einfluss auf verschiedene Systeme hat und andersherum

durch diese Systeme beeinflusst bzw. ausgelöst werden kann. In der ganzheitlichen Schmerztherapie ist es also wichtig, alle »weichen« Faktoren mitzubehandeln, um eine Symptomlinderung zu erreichen. Anders gesagt: Indem wir unsere Erwartung, unsere Gedanken und Emotionen verändern, können wir unseren Schmerz beeinflussen.