



Wir begrüßen Sie herzlich zu dem zweiten Teil unseres Gesundheits-Newsletters “Der Zusammenhang von Schmerzen mit unseren Lebensbereichen”.

Viele Patient\*innen kommen mit Schmerzen in unsere Praxis. Einige nehmen dagegen Medikamente und andere haben sich mit ihrem Schmerz abgefunden. Weil sie schon so viele Jahre mit ihrem Schmerz leben, ist dieser für sie schon normal geworden. Die meisten haben die Hoffnung auf ein schmerzfreies Leben aufgegeben.

Doch den meisten Patient\*innen die zu uns kommen ist nicht bewusst, was die Ursache ihres Schmerzes ist und was sie selbst dagegen tun können. Viele verfallen in die Opferrolle und resignieren. Doch das muss nicht so sein. Den Patient\*innen in meiner Praxis erkläre ich darum zunächst, wie Schmerzen entstehen und in welchem Zusammenhang Schmerzen mit unseren Lebensbereichen stehen. Denn viele wissen nicht, dass auch emotional-seelische Schmerzen einen großen Einfluss auf unseren Körper haben.

Für die einen ist es die Joblosigkeit oder eine Geldknappheit, ein Todesfall, eine schwierige Beziehung oder einen kranken Partner/krankes Kind eine Ursache für seelischen Schmerz. Mittlerweile wissen wir aus psychosomatischer Sicht, dass

dauerhafter und intensiver seelischer Schmerz sich auch stark auf den Körper auswirkt.

Den Patient:innen die zu mir kommen, erkläre ich meistens ein elementares Organ unseres Körpers: Die Amygdala. Unsere Amygdala im Gehirn bewertet seelische Konflikte und Probleme in unseren Lebensbereichen als "Gefahren" und reagiert darauf durch Impulse zu Empfindungen von u.a. Angst, Wut und Trauer. Sie sendet Signale an den Hypothalamus zur Freisetzung von Stresshormonen, welche den Sympathikus (unseren "Stressnerv" aktivieren). Dazu erkläre ich dann die Bedeutung des Nervensystems für die Schmerzentstehung.

Unser Nervensystem reagiert dann mit Überaktivität und Erstarrung auf solche Situationen, denn Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Als Folgen verspannt sich unsere Muskulatur, unser Blutdruck erhöht sich, unsere Atmung ist eingeschränkt, wir können nicht mehr gut schlafen und haben auch häufig Magenprobleme. Unsere eigene Einstellung und Bewertung von uns und unseren Lebensbereichen spielen also eine große Rolle nicht nur in unserem Wohlfühlen, sondern auch bei der Empfindung von Schmerzen.

Wenn ich meinen Patient\*innen in unserer Praxis diesen "Schmerzmechanismus" erkläre, hilft oftmals schon dieses Verstehen, um den eigenen Schmerz und Unwohlsein besser zu verstehen und aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Aber auch die Bereitschaft zur Therapie und dazu, selbst etwas dagegen zu tun, steigt dabei enorm. Unsere innere Einstellung zum Schmerz, sowohl emotional als auch mental, beeinflusst unser Schmerzempfinden und unser Selbstbild. Denn das Schmerzempfinden ist kein statischer, sondern ein dynamischer, subjektiver Wahrnehmungsprozess, den wir beeinflussen können.

Sie können sich dazu entscheiden, Ihr Leben nicht von Ihrem Schmerz bestimmen zu lassen, sondern jeden Tag ein wenig aktiv dazu beizutragen, dass Sie ein glückliches Leben führen können, mit oder ohne Schmerzen.

**Unser Gesundheitstipp an Sie:** Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und spüren Sie in Ihren Körper hinein: An welcher Stelle fühlen Sie besondere Verspannungen

oder Schmerzen? Fühlen Sie in diese Stelle nun hinein und überlegen Sie, welche Lebensbereiche oder Situationen damit zusammenhängen könnten. Schreiben Sie Ihre Gedanken dazu in Ihr Tagebuch. Dann fühlen Sie in eine freie Stelle in Ihren Körper hinein und überlegen sich, in welchen Lebensbereichen Sie zufrieden und dankbar sind. Schreiben Sie sich Ihre Gedanken dazu auch in Ihr Tagebuch. Überlegen Sie abschließend, wie Sie Ihre belastenden Lebensbereiche auch positiv sehen können: Was können Sie daraus auch an schönen Momenten und Erkenntnissen für Ihr weiteres Leben abgewinnen? Welche positive Grundeinstellung können Sie in dieser Situation tief in sich verankern?

**Tipp:** Sie können unser hochwertiges Praxis-Tagebuch mit vielen Übungen für Ihren Alltag direkt über folgenden Link erwerben:

<https://www.amazon.de/Dein-Tagebuch-begleitet-dich-Achtsamkeits-Tagebuch/dp/B0D4VP3YZK>

Mensch-Sein bedeutet auch, dass jeder von uns oftmals großes Leiden im Laufe seines Lebens kennenlernen wird. Doch das ist nicht das Ende! Sondern wir können daraus lernen und wachsen und uns mit unserem ganzen Wesen weiterentwickeln, unseren Charakter stärken und neue Lebenswege einschlagen, die uns vorher vielleicht nicht bewusst waren.

Mit dem Wissen um die Amygdala und das Nervensystem können Sie nun auch verstehen, dass unsere Einstellungen und Erfahrungen dazu beitragen, dass Schmerzen entstehen und dass Sie aktiv Ihre Einstellungen und Bewertungen zu Ihrem Schmerz verändern können. Somit können Sie Erfahrungen neu bewerten und künftige ähnliche Situationen mit mehr Gelassenheit erleben. Gelassenheit lindert erwiesenermaßen die Schmerzempfindung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie die Hoffnung nicht aufgeben, gegen Ihren Schmerz etwas tun zu können. Oder auch, trotz Schmerzen ein sinnerfülltes und glückliches Leben zu führen, indem Sie lernen, durch ihren Schmerz zu reifen und ihn als eine Gelegenheit für inneres Wachstum zu erkennen und zu nutzen.

Wir begleiten Sie sehr gerne auf diesem Weg.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Gisela Bucher  
& Steven Miloradovic



[www.tcmundnaturheilkunde.com](http://www.tcmundnaturheilkunde.com)