

Schmerz lass nach...!

Wer Schmerzen wahrnimmt denkt an einen ursprünglichen Schmerzherd, dessen Schmerz-Symptome einer Ursache zuzuordnen sind.

Schmerzen entstehen und verstärken sich aber in Wechselwirkung verschiedener Einflussfaktoren. Wenn es uns gelingt, einen oder mehrere Faktoren zu beeinflussen, können wir den Schmerz kontrollieren und uns allenfalls auch davon befreien.

Schmerzen sind das Produkt folgender Komponenten, die auch als Multiplikatoren angesehen werden können:

biologisch: ... können äussere wie auch innere, ursprüngliche, physische Verletzungen verstanden werden. Auch biochemische Prozesse oder Vergiftungen die auf das Schmerzzentrum wirken.

psychisch: ...verstärkt werden können Schmerzen durch stressbedingte Vorkommnisse, Existenzängste die zu depressiven Phasen führen. Arbeitsdruck, Familienstress etc.

sozial: ...wer nicht mehr am Leben der Anderen teilnimmt und Angst vor der Ausgrenzung hat, kann die ursprünglichen Schmerzen verstärken.

spirituell: ...mit Fragen wie: «Warum passiert das gerade mir?» «Was habe ich falsch gemacht?» «Was habe ich unterlassen?» oder: «Werde ich mit diesen Schmerzen für ein Fehlverhalten bestraft?»

Solche Sinn- und Glaubensfragen schliessen den Teufelskreis ab und führen zu verstärktem Schmerzempfinden.

Durch gezielte Verhaltensänderungen (evtl. mit Fremdhilfe) können wir diese Faktoren beeinflussen.

Kurt Spalinger-Røes