

# Schmerzen

Als Neunjähriger litt ich oft unter heftigen Kopfschmerzen. Damals begann ich auch nachzudenken, was das bedeuten könnte, doch ich fand keine Erklärung. Ich erinnere mich nur an den starken Wunsch, diesen Schmerz einfach für immer ausschalten zu können. Ein verständlicher, doch leider nur „frommer Wunsch“ ....

Seit ich als Therapeut arbeite<sup>1</sup>, werde ich natürlich oft mit diesem Wunsch konfrontiert, und weil ich den Leuten wirklich helfen will, muss ich ihnen dessen Sinnlosigkeit vor Augen führen und ihnen einen besseren und vor allem sichereren Weg aufzeigen um davon frei zu werden.

Zuerst müssen wir lernen, das Wesen des Schmerzes zu verstehen. Es verhält sich damit ähnlich, wie mit dem Schreien des Säuglings. Er schreit, wenn in seiner Welt etwas nicht in Ordnung ist, und er schreit so lange, bis diese wiederhergestellt ist. Für den Aussenstehenden ist dabei nicht ohne weiteres erkennbar, ob er hungrig oder durstig ist, die Windeln voll hat oder ob er sich sonst gestresst fühlt. Die gute Mutter weiss es natürlich gleich und sorgt umgehend für das Notwendige.

Wie das Schreien des Säuglings, dient der Schmerz im Körper oder in der Seele einfach dazu, uns darauf aufmerksam zu machen, dass irgend etwas unserem Organismus fehlt oder sonst nicht in Ordnung ist. Wer aber hat dann die Rolle der guten, bzw. klugen Mutter? Natürlich wir selbst. Leider sind unsere diesbezüglichen "mütterlichen Instinkte" oft schlecht entwickelt oder schon abhanden gekommen.

Ich selbst bin mit meinen Kopfschmerzen einen langen Leidensweg gegangen. Dafür durfte ich "unterwegs" viel über meine körperlichen und seelischen Bedürfnisse nachdenken und daraus lernen. Und schliesslich habe ich auch Hilfe erhalten; therapeutisch und in Form von Wissen. Irgendwann ist mir dann klar geworden, dass das Einnehmen von Tabletten vergleichbar ist mit dem Ausschrauben von Warnlampen auf dem Armaturenbrett unseres Autos ...

Vielleicht denken Sie jetzt: Na schön, aber was soll ich jetzt tun mit meinen Schmerzen oder meiner Depression? Treten Sie in einen Dialog mit dem

---

1 Gesundheits-Projekte gleis1 / [www.grundregulation.com](http://www.grundregulation.com)

Schmerz, oder mit dem Teil von Ihnen, der Schmerz ausdrückt. Was fehlt, und was können Sie tun?

Je besser Sie sich Ihrer wirklichen Bedürfnisse bewusst werden, desto eher sind Sie in der Lage, die nötigen Schritte zu unternehmen. Dabei kann es sein, dass Sie tatsächlich Hilfe brauchen.

Der gute Arzt oder Therapeut wird auch nicht primär danach fragen, was Sie haben, sondern was Ihnen fehlt und was er/sie für Sie tun kann. Und er/sie wird sich nicht primär auf Ihre Schmerzen konzentrieren, sondern danach forschen, was Ihnen wirklich fehlt.

Medizin erscheint heute sehr komplex und undurchsichtig. Die meisten fühlen sich hilflos und auf Gedeih und Verderb den Ärzten ausgeliefert. Das Modell der Grundregulation<sup>2</sup> zeigt hingegen gut nachvollziehbar, wie Schmerzen entstehen und was sich daraus für Konsequenzen für die Therapie ergeben.

Das Modell beschreibt die Funktionen des Bindegewebes, das ja einen Grossteil des Körpervolumens ausmacht. Es umgibt alle Organ- Muskel- und Nervengewebe und bildet auch unter der Haut die nächste Schicht. Es ist neben Schutz, Stützung und Zusammenhalt auch für Ernährung und Entschlackung des gesamten Körpers verantwortlich. Das ganze Kapillarnetz von über 60'000km Länge, die sogenannte Endstrombahn, welches unter anderem den Körper mit Sauerstoff versorgt und das Kohlendioxid abtransportiert, ist darin eingebettet.

Es würde den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen, auch nur die wichtigsten weiteren Funktionen dieser Matrix, wie diese Grundsubstanz auch genannt wird, zu beschreiben. Das autonome Nervensystem überwacht und reguliert das Ganze – wie der Name sagt – autonom. Dessen zahllose Nervenendigungen münden allesamt im Bindegewebe mit der Aufgabe, die dort ablaufenden, ebenso zahllosen lokalen Stoffwechselfvorgänge zu überwachen.

Wenn jedoch das System durch Stress überlastet wird, sei es durch Übersäuerung, mechanische Überlastung, Krankheitserreger, um nur einige zu nennen, meldet sich im Bewusstsein – Schmerz. Dieser meldet nur die Überlastung, aber gibt keine direkte Auskunft darüber, wodurch die Über-

---

2 Nach Prof. A.Pischinger 1975

lastung ausgelöst worden ist. Meistens handelt es sich um einen Kombination von verschiedenen Faktoren.

Um ein weiteres Bild zu gebrauchen ist Schmerz vergleichbar mit dem überlaufenden Fass, das nicht unterscheidet, womit es gefüllt worden ist. Es ist einfach mal zuviel und dann tut's weh. Das kann dann im Kopf sein oder im Bauch, in den Gelenken oder sonstwo. Es kann sich auch als chronische Müdigkeit bemerkbar machen oder als Depression.

All diese und viele andere Signale werden medizinisch erst mal als Funktionsstörungen bewertet. Meistens wird dann versucht, sie irgendwie zu unterdrücken. Die Gefahr dabei: Ohne Behebung der genannten Ursachen, wird der Organismus früher oder später neue und möglicherweise viel unangenehmere Symptome hervorbringen. Auch können mit der Zeit tatsächliche Schäden in den Funktionsgeweben auftreten, die dann auch entsprechend schwieriger und zeitaufwendiger zu behandeln sind.

Das einwandfreie Funktionieren der Matrix bedeutet also Gesundheit und Wohlbefinden. Sie braucht dazu genügend Wasser, Bewegung, Regenerationszeit, Nährstoffe und geeigneten Abtransport der Abfälle.

Der Gesamtzusammenhang des Systems bleibt stets bestehen. Wie in einem Hologramm sind alle Strukturen so miteinander vernetzt, dass jedes einzelne Gewebe wiederum das Ganze repräsentiert. Ein Schmerz in der Schulter kann so beispielsweise durch einen Unfall, der eine lokale Dysfunktion zur Folge hatte, wie auch durch eine gestörte Verdauung oder eine Nervenblockade ausgelöst sein.

Bei chronischen Schmerzen ist es dann tatsächlich so, dass sich die Fehlfunktionen auf verschiedene Bereiche ausbreiten und schliesslich nicht mehr von klaren Ursachen gesprochen werden kann. Es genügt dann auch nicht mehr, den schmerzenden Teil alleine zu behandeln, sondern die anderen damit vernetzten Gebiete müssen mit einbezogen werden.

Ich hoffe, dass wir mit diesem Verständnis dem Phänomen Schmerz etwas näher gekommen sind. Vielleicht können Sie jetzt meinen Vergleich mit den Lämpchen auf dem Armaturenbrett des Autos besser verstehen!?! Die wirklichen Probleme entstehen erst, wenn wir die Signale missachten oder gar das Melde-System ausschalten.

Was also ist zu tun, wenn uns Schmerzen plagen? Was ist denn zu tun, wenn das Kleinkind nicht aufhört zu schreien - auch wenn es bereits gestillt

und frisch gewickelt ist? Stillen und wickeln sind zwar gut, doch der Mensch hat eben weitere Bedürfnisse.

Da heisst es Achtsamkeit entwickeln und lernen genau hin zu lauschen, vor allem auf die subtileren Vorboten des Schmerzes. Dieser Prozess kann dauern, oft Monate und gar Jahre, bis mensch begriffen hat, was seine wahren Bedürfnisse sind und wie sie am besten erfüllt werden können, ohne dass es "auf Kosten" anderer (Gesundheitsfaktoren) geht.

Wie es im Evangelium heisst "Der Mensch lebt nicht vom Brot allein..." gibt es auch eine Reihe seelisch-geistiger Bedürfnisse, die genauso Schmerzen zur Folge haben, wenn sie auf die Dauer missachtet werden. Die Folge sind dann vielleicht eher seelische Schmerzen, Depressionen oder gar schwere chronische Krankheiten. Gerade in diesen Bereichen ist es unbedingt notwendig, mal inne zu halten und zu spüren, was eigentlich schief gelaufen ist und möglicherweise noch immer schief läuft. Fast alles kann so wieder heil werden!

Die heute übliche Schmerzbekämpfung, macht also aus dieser Sicht nur im Akutstadium Sinn. Über längere Zeit angewendet, trägt sie zusätzlich zur Verschlackung der Gewebe bei und damit schliesslich zu noch mehr Schmerz. Mit der richtigen Erkenntnis und den daraus abgeleiteten Massnahmen wird sie gar nicht mehr nötig sein, weil der Schmerz in dem Moment verschwindet, wo der Organismus wieder bekommt was er braucht.

Mehr und mehr wird er auch lernen, sich bei Belastung und Stress differenzierter auszudrücken, d.h. nicht gleich loszuschreien wenn etwas fehlt, sondern subtilere Botschaften auszusenden und auch achtsam auf Antworten zu werden. Wie das beim gesunden heranwachsenden Kind der Fall ist!

Ich möchte Sie auf jeden Fall ermutigen, mit Ihren Symptomen in einen Dialog zu treten, selbst wenn diese nur harmlos aussehen. So vieles wird als Bagatelle abgetan, was doch stets das Potential von Heilung und damit allgemein besserer Lebensqualität in sich trägt. Mit genügend Beharrlichkeit werden Sie den Weg dazu finden: Mit oder auch ohne äussere Hilfe.