

Woher kommen meine Schmerzen?

Jeder Mensch wird in seinem Leben Schmerzen erfahren. Oft werden diese dann alleine auf einen körperlichen Schaden reduziert. Doch ist das auch wirklich so?

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass sich bei Schmerzen immer ähnliche Prozesse im Körper abspielen und **Schmerz immer real** ist. Dennoch sind Schmerzen **sehr individuell** und zwei Personen mit der gleichen Verletzung haben oft unterschiedlichste Schmerzen. Wie kann das sein?

Schmerzen sind unser wertvollstes Schutzsystem

Selbstverständlich ist es sehr sinnvoll, dass wir Schmerzen empfinden können. Das kann sich in deiner Situation etwas seltsam anfühlen, aber stell dir vor, du könntest keine Gefahr für deinen Körper wahrnehmen. Was würde passieren, wenn du auf die Herdplatte langst und deine Hand nicht wegziehst? Was würde passieren, wenn du dir deinen Arm brichst und trotzdem weiter Liegestützen übst?

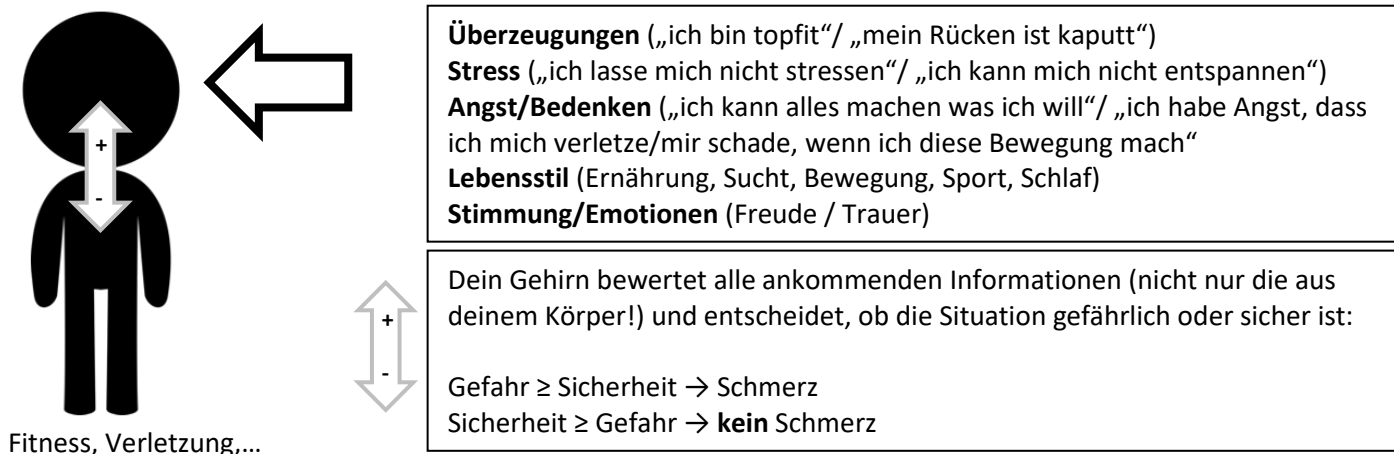
In beiden Situationen würdest du deinen Körper in Gefahr bringen. Damit eben dies nicht passiert, gibt es dein **Körper- Schutzsystem (=Schmerz)**.

Zum Glück sind wir Menschen aber wahre Wunder der Natur und können Verletzungen nicht nur heilen, sondern sogar noch gestärkt daraus hervorgehen. Weißt du vielleicht, dass ein Knochen so gut wie niemals an der gleichen Stelle zweimal brechen kann? (Der Knochen wird nämlich an der gebrochenen Stelle stärker und robuster indem er vermehrt Knochenmaterial anlagert. Erstaunlich, oder?)

Trotzdem kann es sein, dass Schmerzen über eine längere Zeit bestehen bleiben. Dies **bedeutet** aber **NICHT**, dass du deine Schmerzen nicht mehr loswerden kannst! Genauso wie unser Körper heilt und zum Beispiel durch Training deine Muskulatur stärker wird oder du dir durch Lernen mehr merken kannst, ist auch Schmerz jederzeit veränderbar. Viele neue Untersuchungen zeigen, dass du deine Schmerzen selbst am Besten in den Griff bekommst, wenn du sie genau verstehst und die Kontrolle über sie besitzt.

Was verursacht jetzt diese starke und langanhaltende Schutzreaktion deines Körpers?

Liegt eine Verletzung in deinem Körper vor, senden spezielle Gefahrensensoren eine Meldung an dein Nervensystem und Gehirn. Erst dort wird bewertet, ob diese Meldung tatsächlich eine **Gefahr für deinen Körper darstellen könnte**. Das geschieht (unabhängig davon, ob diese Verletzung noch da oder schon geheilt ist) indem dein Gehirn die Situation anhand vieler Faktoren bewertet. Diese Faktoren werden oft unter dem Begriff „**Kontextfaktoren**“ zusammengefasst und umfassen alle internen und externen Einflüsse auf deinen Körper (zum Beispiel Sachen die du von anderen Leuten gehört hast, Erfahrungen die du gemacht hast, ein (un)geliebter Ort, Umgang mit Stress,...). Deine relevanten Kontextfaktoren zu finden und diese zu verändern kann der Schlüssel zu Schmerzfreiheit sein. Schmerz ist tatsächlich vom **Verhältnis zwischen wahrgenommener Gefahr und Sicherheit** abhängig. Angenehme und erfreuliche Faktoren werden deine Gefahrenbotschaften dämpfen, beängstigende, unangenehme oder bedrohliche Faktoren werden eventuell vorhandene Gefahrenbotschaften verstärken. Dies veranschaulicht folgende Abbildung:



Das untere **Berg-Modell** veranschaulicht die Funktionalität unseres Körpers sehr deutlich. Der Berg soll die Anforderungen in deinem Leben darstellen (zum Beispiel: Sitzen, Stehen, Gehen, Sport, Arbeit,...)

Berg A beschreibt die Situation, in der du schmerzfrei warst. Du hast vllt lange Spaziergänge machen können und eine 5-stündige Autofahrt hat dir auch nichts ausgemacht. Hättest du deinen Körper allerdings zu stark herausgefordert (z.B. untrainiert einen Triathlon absolviert), würde dein Körper Schaden nehmen. Das stellt die oberste Linie „Gewebetoleranz“ dar. Damit genau das nicht passiert, reagiert dein Körper **vorher** mit Schmerz. (vielleicht einem Wadenkrampf?) Du **schützt dich** also **selbst**. Das stellt die untere Linie „Schutz durch Schmerz“ dar.

Berg B beschreibt die Lage, in der du dich jetzt befindest. Wahrscheinlich ist dein Körper nicht mehr so belastbar wie früher. Deshalb ist die „Gewebetoleranz NEU“ Linie tiefer als in Situation A. Daraufhin hat dein Körper sehr schlaue reagiert: er versucht dich **noch mehr** zu **schützen**. Schau nur, deine „Schutz durch Schmerz NEU“ Grenze ist deutlich tiefer als in Situation A.

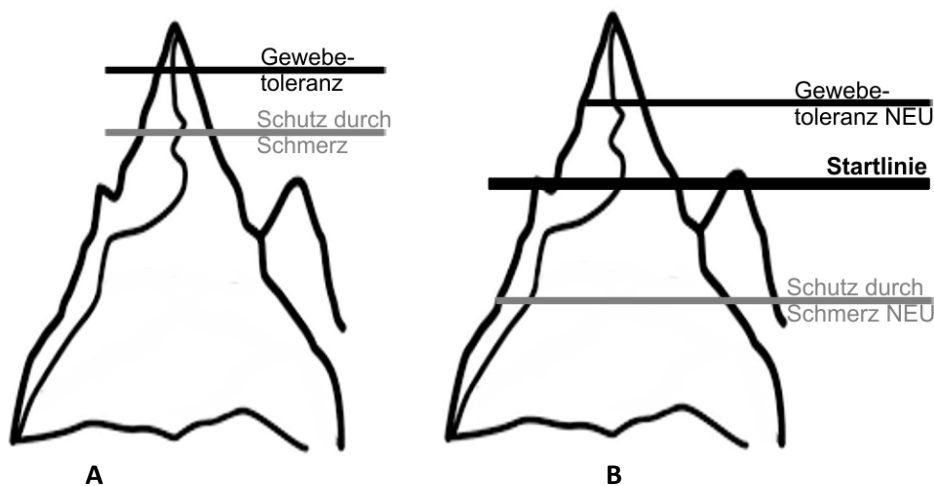
Was genau bedeutet das jetzt?

Dein Körper hat einen **riesengroßen Bereich** geschaffen, indem du zwar Schmerzen haben wirst, deinen Körper aber nicht schädigst.

Ist das nicht erstaunlich?

Dein Körper ist jetzt so gut geschützt, dass es viel **schwieriger** ist, **ihn zu beschädigen**.

! Schmerz ≠ Schaden !



START

Startpunkt

Wahrscheinlich wird das trotzdem nicht die gewünschte Lebensqualität für dich bieten und du kannst einige Sachen in deinem Alltag nicht mehr so durchführen, wie du es dir wünschst. Damit das wieder funktioniert, schreibe dir ein Rezept (ein Beispiel siehst du rechts) →→→

1. Schreibe alles auf, was du wieder machen willst (=Ziele)
2. Suche dir zu Beginn das für dich am leichtesten zu erreichende Ziel aus.
3. Setze dir einen **Startpunkt**. Wie du in **Berg B** erkennen kannst, solltest du deine Aktivität so wählen, dass du sie durchführen kannst, auch wenn du **etwas Schmerzen** verspürst.
4. **Steigere** dich **regelmäßig, langsam** und **stetig**.
→ Durch deine aktuell sehr starken Schutzmechanismen wirst du **nichts kaputt**, sondern deinen **Körper** wieder **belastbarer** machen.
→ Außerdem wird sich dein **Schutzmechanismus normalisieren**, wenn du merkst, was du noch alles machen kannst, sich deine **Bedenken** vor einer bestimmten Aktivität **verringern**, du dich **lebendiger** fühlst oder wieder mehr **mit deinen Freunden unternimmst**.
5. Versuche von Zeit zu Zeit, dich deinem großen Ziel auf dem Rezept zu nähern und die Anforderungen zu erhöhen (zum Beispiel Bewegungen machen, die du vorher gefürchtet hast). Vielleicht kannst du inzwischen auch schon dein nächstes Ziel erreichen und ein anderes von der Liste streichen, weil du es schon erreicht hast?

- Getränkeboxen heben
- Eine Stunde Lieblingssport
- mit Enkeln spielen
- Kochen
- Haus putzen
- 1 Stunde Holz hacken
- 3 Stunden vor PC sitzen
- 3 km Gehen
- 2 Stunden im Garten arbeiten

Der Trick dabei ist, zu Lernen, genug zu tun um deine Körpersysteme herauszufordern und anzupassen, aber dich nicht auf einmal zu überfordern!

Um deine Schmerzen besser zu verstehen und sie selbst behandeln zu können, empfehlen wir dir folgende Quellen:

- Folgender Onlinekurs bietet beste Informationen über Schmerzen, kostenlos: www.retrainpain.org/deutsch
- Du liest gerne? Dann legen wir dir ein sehr erfolgreiches **Buch** ans Herz: „**Schmerzen verstehen**“ von **L. Moseley & D. Butler**

Zusammengestellt von Jonas Weber