

Wege aus dem Schmerz

Samstag, 9. Juli 2011

Wir werden hier der Frage nachgehen, ob Schmerzen nur ein individuelles Schicksal sind, oder ob wir es mit einem Zeitenschicksal zu tun haben. Auf die medizinischen Grundlagen der Schmerzentstehung soll in diesem Beitrag weitestgehend verzichtet werden. Es wird um das unangenehme Phänomen gehen, das immer mehr Menschen immer häufiger Schmerzen haben. All unser Haben und Tun in der westlichen Welt ist darauf ausgerichtet, dass wir ein sicheres und gemütliches Leben führen können. Doch ich kenne Menschen, die seit 20 Jahren und länger täglich irgendwelche Schmerzen verspüren. Wer nicht völlig schmerzfrei ist, kann nicht völlig gesund sein. Jahrzehntlang nicht gesund zu sein, nennt man Siechtum. Befinden wir uns als Menschheit damit erst jetzt in einer gesellschaftlichen Phase, die wir eher dem finsternen Mittelalter zurechnen wollten?

Nachfolgend werden viele verschiedene Aspekte angesprochen, die das Thema Schmerz von ganz unterschiedlichen Seiten beleuchten. Damit wollen wir dem Leser die Möglichkeit bieten, mit seinem ureigenen Thema in Resonanz zu gehen.

- Die Empfindung *Schmerz* wird als komplexe Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren angenommen.
- "Schmerz ist überlebenswichtig. Menschen mit einer angeborenen Unempfindlichkeit gegen Schmerz, die also keinen Schmerz empfinden können, sterben oft schon im Kindesalter. Sie bekommen kein Warnsignal, wenn sie sich bei einem Sturz die Knochen brechen. Schwerste Verletzungen lassen sie kalt. Eine Blinddarmentzündung kann daher für diese Menschen tödlich enden – kein Schmerz informiert sie über die Gefahr. Dies beweist: Schmerz ist ein Schützer und Warner – einerseits. Andererseits: Schmerz kann das Leben zerstören. Er kann Fühlen, Denken und Handeln bestimmen, er kann die Lebensfreude, das Lachen und die Zuversicht nehmen. Er macht einsam und hilflos, wenn er nicht weichen will und chronisch geworden ist. Chronischer Schmerz ist ein Vernichter und Folterknecht." (Quelle: Dossier der deutschen Schmerzliga, siehe <http://www.schmerzliga.de/dsl/>)
- „Mindestens acht Millionen Betroffene und geschätzte 25 Milliarden Euro jährliche Kosten durch chronischen Schmerz machen den Kampf gegen Schmerzen zu einer Aufgabe von nationalem Interesse“, so die DGSS (Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes) im Oktober 2010.
- Sogar 12 bis 15 Millionen Menschen in Deutschland haben chronische Schmerzen, so schätzt die Deutsche Schmerzliga. Sie sind über Monate und Jahre beeinträchtigt durch Schmerzen in Rücken, Kopf, Gelenken, Nerven oder am ganzen Körper. Auch wenn diese Schmerzen verschiedene Körperregionen betreffen und unterschiedliche Ursachen vorliegen, haben die Betroffenen doch ähnliche Probleme - von der Auseinandersetzung mit dem Schmerz über die Frage nach der richtigen Behandlung bis hin zur Schuldsuche. Selbstzweifel, und die Erfahrung, nicht ernst genommen zu werden, untergraben die Moral.
- Ein Schmerz, der länger als sechs Monate anhält, wird als chronischer Schmerz eingestuft.
- Über dreißig Prozent der Schulkinder klagen über regelmäßige Kopfschmerzen. Was tun wir unseren Kindern an, oder, wofür opfert sich diese Generation, was sollen wir daraus lernen?
- Rund 90 % aller Menschen leiden irgendwann unter Rückenschmerzen, die häufig als Bandscheibenprobleme bezeichnet werden. Der Rücken leidet durch zwei Grundfehler. Einerseits bürden wir uns zu viel auf, tragen unnützen Ballast oder gar die Lasten anderer. Andererseits steht der Rücken auch als Bild für das geistige Aufrichten. Wovor verbiegen wir uns, oder machen uns krumm. Es ist allgemein bekannt, dass Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und Operationen einhergehend mit Bewegungsmangel, zu Statikproblemen führen. Millionen von Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, könnte geholfen werden, wenn ihre Statikprobleme frühzeitig erkannt würden. Wenn aber aktuell (Juli 2011) die DAK vermeldet, in den letzten 10 Jahren hat sich der Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen drastisch verschlechtert, wobei Beweglichkeitsprobleme besonders stark angestiegen sind, dann werfen große Schmerzen schon ihre Schatten voraus. Wenn wir eine Generation Menschen bekommen, die chronische Rückenschmerzen haben werden, bedeutet dies doch auch, dass diese jungen Menschen keine Lasten schultern, und sie werden sich nicht gerade machen können. Wird der zukünftige Mensch der schwächliche zu-Kreuze-Kriecher? Schauen wir da schon aufmerksam genug hin, und vor allem,

versuchen wir, aus der Summe der körperlichen Einzelfälle auch auf die geistige Gesellschaft rück zu schließen, beziehungsweise voraus zu denken?

- Frauen haben manchmal über Monate andauernden Gesichtsschmerz. Stress spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Gesichtsschmerz. Das Gesicht ist das der Welt zugewandte Körperteil. Mit dem Gesicht wollen wir die Welt erkennen, und von ihr wahrgenommen werden. Was macht uns solchen Stress, der im Gesicht wahrgenommen wird, und warum trifft dies überwiegend Frauen?
- Erfolgreiche Schmerztherapie ist es, keinen Stress zu haben, bzw. ihn definitiv nicht als solches zu empfinden. Dies ist nicht einfach, denn oftmals bedeutet dies, das Leben beruflich und privat zu ändern.
- Schmerzen sind das erste Signal der Körpers, wenn wir Gedankenmuster leben, die entgegen unseren tatsächlichen Bedürfnissen stehen. Beispielsweise können uns Schulterverspannungen ein Signal dafür sein, dass es jetzt endlich Zeit für einen Spaziergang ist. Nur haben einige von uns gelernt, mit diesen Schmerzen zu leben, andere dagegen betäuben den Schmerz mit Medikamenten oder Alltagsdrogen. Der klare Verstand müsste uns sagen, hey Freundchen, wenn Du dem Schmerz nicht zuhörst, kenne ich noch ganz andere Lieder
- Reiki kann Hilfestellung dazu geben, um in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen zu kommen.
- Wer regelmäßig meditiert, beruhigt damit nicht nur seinen Geist, sondern leidet vermutlich auch seltener unter Schmerzen. Zu diesem Ergebnis gelangten Forscher schon vor einigen Jahren. Das Gehirn der Meditations-Anhänger zeigte eine 40 - 50 % geringere Reaktion auf Schmerz. Diese Fähigkeit stellt sich üblicherweise schon nach einigen Monaten der Meditationspraxis ein.
- Herpes Zoster, auch als Gürtelrose bekannt, ist eine oftmals sehr schmerzhaft Erkrankung, die durch einen juckenden Ausschlag am Körper gekennzeichnet ist. Am häufigsten erkranken Menschen zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr. Was wäre, wenn wir hier den Schmerz nicht als Ergebnis der Entzündung betrachten, sondern, wenn ein festsitzender Schmerz des (Arbeits-)Lebens durch Entzündung herausgebrannt wird? Hintergrund kann eine lang andauernde seelische oder körperliche Überlastung sein, z.B. durch berufliche Stresssituationen oder Ehe- und Familienstreitigkeiten. Wir kennen den Ausspruch vom Fass, welches irgendwann überläuft, bei der Gürtelrose scheint das Fass aus allen Poren undicht zu werden. Oft geht der Schmerz einher mit angestauter Wut, welche die Hitze zur Entzündung liefert. Gerade aktuell wurde eine Umfrage bekannt, nach der mehr als 40 % der Arbeitnehmer gern ihren Arbeitsplatz wechseln wollen. Was auch immer die Gründe dafür sind, ein Verbleiben an dieser Arbeitsstelle gegen den eigenen Wunsch kann schmerzvoll werden.
- Hilfreich ist es, Ordnung in die Lebensumstände zu bringen: mehr Bewegung (4 - 6-mal 20 - 30 Minuten pro Woche) moderates Ausdauertraining. Damit werden die gleichen Wirkungen erzielt, wie mit schulmedizinischen Betarezeptorenblockern, aber ohne deren Nebenwirkungen. Während in der Steinzeit die Menschen oft bis zu 30 km pro Tag zurücklegten, bringen es manche Menschen heute nur noch auf wenige Meter, vom Bett zum Kühlschrank und zum Fernseher. Wollen wir gut und glücklich durchs Leben kommen, brauchen wir keine Reichtümer oder 'Kicks'. Viel wichtiger ist es, Ungemach von uns fern zu halten, insbesondere Schmerzen aller Art. Egal ob Bandscheiben oder Migräne: Wer regelmäßig Sport treibt, sich täglich ausreichend bewegt, vertreibt alle Arten von Schmerz am zuverlässigsten.
- Auch ‚dumme Angewohnheiten‘ wie zum Beispiel mit vorgestrecktem Kopf vor dem Computer sitzen oder einen unpassenden Bürostuhl benutzen, sind Belastungen, welche unweigerlich zu Schmerzen führen. Es kommt darauf an, ob die Angewohnheit oder der Leidensdruck siegt.
- Was ist Schmerz aus energetischer Sicht? Wenn wir uns vorstellen, dass in uns ständig Schwingungen in Form von Feldern in harmonisch abgestimmter Form fließen, so ist das wie ein Konzert eines riesigen Orchesters. Einzelne Fehltöne können unter gehen. Aber immer wiederkehrende Fehltöne stören den Hörgenuss empfindlich. Wenn es durch Blockaden Störungen im Energiefluss gibt, so sind die Folge davon Stellen im Körper, an denen sich die Energie staut, und Stellen, wo zu wenig Energie ankommt. Die Stautellen sind üblicherweise die Schmerzstellen. Durch die gestörte Energieverteilung im Körper gibt es für die Lebenskraft Zug- und Druckstellen. Wie in der Technik, so sind auch wir Menschen besser auf Zug belastbar. Stellen wir uns bitte einen Draht vor. Diesen Draht können wir ganz leicht zusammendrücken. Aber auf Zug belasten, also einen Draht zerreißen, geht viel schwerer. Was bedeutet diese Metapher? Die energetischen Druckstellen sind es, die wir im Körper durch Schmerz recht schnell spüren. Diese Stellen sind gut zu lokalisieren, und werden beispielsweise mit Schmerzmitteln behandelt. Die Zugstellen, also die

Bereiche des Energiemangels spüren wir sehr lange gar nicht. Also werden sie auch nicht behandelt. Dauerhafte energetische Unterversorgung einer Region schädigt diese allmählich bis zum möglichen Totalausfall. Wenn wir also Schmerzen haben, so muss bei einer gründlichen Untersuchung nicht nur darauf geachtet werden, wie der Schmerz gelöscht wird, sondern es muss unbedingt die Energieblockade gefunden werden. Und es muss überprüft werden, wo es Mangelgebiete gab. Diese sind zu stärken.

- Es gibt den Begriff des Schmerzgedächtnisses. Allerdings wissen wir heute, dass es einen Ort, wo die Erinnerungen abgelegt werden, nicht gibt. Erinnerungen bilden Felder, zu denen unser Gehirn Zugang hat. Felder wiederum treten in Kontakt mit anderen Feldern, können miteinander interagieren. Dadurch ist es möglich, dass wir den Schmerz eines Andern mitfühlen können. Männer scheinen dies übrigens besser zu können, als Frauen, und Tiere besser als Menschen.
- Felder gleicher Frequenzmuster können sich addieren, also stärker werden, sich gegenseitig aufschaukeln. Es ist sehr schwer, in einer Schmerzklinik völlig unbeeindruckt zu bleiben. Die Felder der Schmerzgedächtnisse der Lebewesen treten in Kontakt mit den Schmerzen der Erde.
- Die Erde ist ebenso wie wir ein energetisches Wesen, bestehend aus unzähligen Feldern feinsten Schwingungen. Geomanten können diese aufspüren. Wir wissen, dass wir Menschen mit unseren Bauwerken viele Wunden in den Energiekörper der Erde geschlagen haben. Erdheiler versuchen an vielen Orten der Erde wieder den natürlichen Fluss der Energie herzustellen. Niemand wird die vielen Gebäude abreißen, um die Verletzungen der Erde durch die Fundamente zu beseitigen. Nach dem holistischen Prinzip gilt, wie im Großen, so im Kleinen. Der menschliche Körper funktioniert diesbezüglich wie die Erde. Wenn wir nach einem Knochenbruch einen Stahlnagel im Körper tragen, müssen wir einen energetischen Bypass schaffen. Energetische Blockaden durch gestörtes Narbengewebe können wir gut entstoren. Piercing als gewollte Energieblockade ist mir unverständlich. Es gibt Untersuchungen, dass zu enge Hosen auf den Hüften den Energiefluss zwischen oben und unten stören. Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir körperliche Energieblockaden erkennen und lösen können. Ich bin mir sicher, wenn alle jeder für sich seine Druckschmerzen löst, werden wir gemeinsam etwas vom Schmerz der Erde nehmen. Ein lohnenswertes Ziel.
- Schmerz lehrt uns Nein zu sagen.
- Dauerhafte Schmerzen können uns kleinmütig machen. Führt eventuell der Schmerzweg vom Übermut durch den Kleinmut zur Demut?
- Wir leben in einer Schmerzvermeidungsgesellschaft. Bereits die Geburt eines Menschen ist üblicherweise von Medikamenten begleitet, speziell beim Kaiserschnitt. Der entscheidend wichtige Erstkontakt zur Mutter gleich nach der Geburt entfällt dabei (Narkose). Gleichzeitig betäuben Medikamente das Neugeborene und lindern dabei das wahre aber unbefriedigte Bedürfnis – nämlich den Kontakt zur Mutter. Der Grundstein für spätere Konsumhaltung – als Ersatzbefriedigung für wahre Bedürfnisse – kann bereits in dieser frühen Phase des Lebens gelegt werden.
- Mir ist nicht bekannt, wie viele Schmerzmittel in Deutschland jährlich verbraucht werden, es wird gigantisch viel sein. Einerseits beeinträchtigen die unkontrollierten Einnahmen und Einreibungen die natürlichen Fähigkeiten, Schmerz zu ertragen. Andererseits wird auch die allergrößte Einnahmemenge niemals allen Schmerz in der Welt tilgen können.
- Ein unverzichtbarer Baustein für kluge Lebenskunst ist die Fähigkeit, loszulassen. Nur wer diese beherrscht, kann die nervöse Dauer-Anspannung vom Muskeln und Gemüt ablegen. Relaxen ist angesagt, am Besten in Verbindung mit Entspannungstechniken.
- In der Psychologie gibt es viele Therapieformen, die den Körper mit einbeziehen. Wo der Körper als Saboteur des Lebens erscheint und dabei erstarrt ist, kann das nur durch Körperarbeit dem Klienten wieder bewusst gemacht werden. Die im Körper gespeicherten (negativen) Erinnerungen können belastetes Material enthalten, das Abfließen möchte, aber in vielen Fällen nur mit Hilfe des Therapeuten abfließen kann.
- Gute Möglichkeiten zur Behandlung bietet auch die orthomolekulare Medizin, die mit gezielter Gabe von Nährstoffen, Spurenelementen und Vitaminen Krankheitsprozesse wirkungsvoll unterstützen kann. Bitte suchen Sie sich dafür einen wirklich fachkundigen Spezialisten. Ein solcher Arzt kann Ihnen Helfer in allen Lebenslagen werden. Orthomolekular heißt frei übersetzt, gute Mittel in der richtigen Menge. Dies ist ein probates Lebensmotto und trifft auf sehr viele Bereiche zu.

- Einen wichtigen Platz nimmt die Ernährungstherapie ein. Geachtet werden sollte auf möglichst naturbelassene, biologisch-dynamische Kost, die vitamin- und nährstoffreich ist und eine ausreichende Trinkmenge beinhaltet. Auf diese Weise soll der Körper unterstützt werden, sich zu entgiften.
- Körperliche Schmerzen sind immer Säureschmerzen. So lautet eine Aussage aus der Gesundheitslehre zum Säure-Basen-Haushalt. Daraus wird klar, dass alle Maßnahmen, die helfen, ein basisches Milieu aufzubauen, sofort die Säurelast reduzieren, und damit Schmerzen lindern. Wasser trinken ist natürlich die einfachste und schnellste Form, Säuren zu verdünnen, und damit den Schmerz weg zu spülen. Es gibt die wundervolle Vermutung, dass bei Einnahme eines Schmerzmittels das begleitende Glas Wasser der eigentliche Helfer in der Not ist. Dass dies ein säurefreies und unbelastetes Wasser sein sollte, ist selbstverständlich.
- Viele rezeptfrei in der Apotheke erhältliche chemische Schmerzmittel sind bei Dauergebrauch nicht so harmlos, wie uns die Werbung weismachen will. Erfolgt die Einnahme nur gelegentlich und in größeren zeitlichen Abständen, so ist sicher nichts dagegen einzuwenden. Bei regelmäßiger Einnahme sollte man jedoch die nicht zu unterschätzenden Nebenwirkungen beachten.
- Zur Schmerzbehandlung stehen neben synthetischen Medikamenten eine Vielzahl von bewährten Mitteln aus der Pflanzenheilkunde und der Aromatherapie zur Verfügung.
- Akkupunktur ist ein Thema, welches mich wirklich erheitert. Es gibt mittlerweile bei uns viele Studien, die gerade bei Schmerzpatienten ein deutlich positiveres Ergebnis der Schmerzlinderung erbracht haben, als vergleichende klassische Methoden, und dass, obwohl teilweise bewusst neben die Akkupunkturpunkte genadelt wurde! Dies ist doch höchst spannend, dass gerade bei Schmerz eine wissenschaftlich nicht anerkannte Methode wirkt, selbst wenn sie ‚stümperhaft‘ angewandt wird.
- Krebspatienten leiden im fortgeschrittenen Stadium häufig unter erheblichen Schmerzen. Dennoch scheuen sich deutsche Ärzte häufig, ihnen Opiate zur Schmerzlinderung zu verordnen. Ein Grund sei die in Deutschland sehr bürokratische Handhabung der Betäubungsmittelgesetze. Meiner Meinung nach gehen Verbote hier in die falsche Richtung. Hier gilt es, die Menschen kompetent zu machen. Sehr lesenswert diesbezüglich ist das Konzept der Violetten zur Drogenpolitik, zu finden unter: <http://die-violetten.de/de/download>
- Schon 2007 wurde in Italien der Einsatz von Cannabis gegen Schmerzen zugelassen. Aus Cannabis, der Hanfpflanze, werden auch die in den meisten Staaten verbotenen Rauschmittel Marihuana und Haschisch hergestellt. In Deutschland ist die medizinische Verabreichung von Cannabis nur durch Ausnahmeregelung möglich.
- Es geht im Grunde genommen nie darum, Schmerzen zu bekämpfen, sondern ihren Sinn zu erkennen, zu deuten, um zu einer *Be-deutung* zu kommen. Krankheit wird in sich überflüssig. Es kann sich eine Entwicklung vollziehen, weg von der Polarität (Einseitigkeit), hin zur Einheit beider Pole, zur Gesundheit.

Wege aus dem Schmerz

Schmerzen zu erleiden ist nicht akzeptabel. Es ist jedem klar, wir dürfen keinem Kind Schmerzen zufügen, keinem Tier und überhaupt niemandem Schwächeren. Warum aber soll ich selbst denn Schmerzen ertragen? Wer hat das Recht, mir Schmerzen zuzufügen? Sind wir uns Selbst gegenüber die Schwächeren, wenn wir alles andere als Wichtiger nehmen, als unsere eigene seelische und körperliche Unversehrtheit?

Wir haben uns in diese materielle Schöpfung begeben, um mittels unserer Sinne Erfahrungen zu machen, daraus zu lernen und damit das Wissen und die Liebe zu mehren. Ein Körper unter Schmerz ist nicht empfangsbereit für die feinen Schwingungen des Seins. Stellen Sie sich eine vor Schmerzen gekrümmte Stimmgabel vor. Wie soll daraus ein klarer Ton kommen? Eins ist sicher, unter Schmerzen kann niemand den Aufstieg der Menschheit erleben. Der Aufstiegsexpress 2012 wird nicht mit Lautsprecherdurchsagen ausgerufen. Wer die feinen Abfahrtsignale verpasst, bleibt zurück.

Wie kann jeder Einzelne seine Schmerzen loswerden?

Ebenso wie die Häufigkeit der Schmerzen zugenommen hat, ist analog die Möglichkeit der Behandlung gewachsen. Nicht nur Osteopathen mit ihren wundervollen Händen können helfen. Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmethoden auf der körperlichen Ebene. Auf der feinstofflichen Ebene seien hier Entspannungstechniken wie Reiki oder Meditation genannt. Jede Form der harmonischen Energieerhöhung ist anzuraten. Geistige Methoden der Informationsmedizin wie Quantenheilung

können helfen, die vielfältigsten Arten von Blockaden zu löschen. Psychologisch ist es sicher notwendig, viel vom Druck durch Stress zu nehmen, vor allem bei unseren Kindern.

Bei bestehendem körperlichem Schmerz kann ich folgende Schritte empfehlen:

- für ausreichend Bewegung sorgen, und wenn die Schmerzen dabei hinderlich sind, empfehle ich ein superweiches Trampolin (<http://www.bellicon.com/de/home/>),
- viel gereinigtes und möglichst vitalisiertes Wasser trinken ([http://hifas.eu/alvito -
trinkwasserfilter.html](http://hifas.eu/alvito-_trinkwasserfilter.html)),
- auf die Ernährung achten, eventuell mit guten Präparaten ergänzen (<http://hifas.eu/neways.html>)
- bei der medikamentösen Behandlung nach pflanzlichen und nebenwirkungsfreien Mitteln suchen,
- für ein harmonisches Umfeld sorgen,
- Lasten abgeben,
- Entspannungstechniken erlernen (<http://hifas.eu/reiki.html>),
- Methoden der modernen Geistheilung zur Blockadenlöschung anwenden (http://hifas.eu/quantenheilung_in_vier_schritten.html),
- Lebensfreude steigern,
- und bei Schmerzen jederzeit bereit sein, Hilfe anzunehmen.

Nicht für jeden kommen die genannten Möglichkeiten in Betracht. Jeder Betroffene sollte ausprobieren, was ihm gut tut und womit er/sie sich identifizieren kann. Vielen hilft es schlicht, sich endlich einmal Zeit zu nehmen und Stresserlebnisse zu verarbeiten, gut für sich zu sorgen und dem Körper und der Seele den Raum zu geben, den er braucht, um in Ruhe genesen zu können. Wir dürfen auf beinahe jede erdenkliche Weise krank werden. Warum sollten wir nicht auf jede erdenkliche Weise wieder gesund werden?

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung, oder besuchen Sie meine Webseite unter www.hifas.eu.

herzlichst

Ihr Frank Sohr