

Leseprobe aus:

Uta Kronshage

Klopfen gegen Schmerzen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

Dr. Uta Kronshage

Klopfen gegen Schmerzen

Signale verstehen – Selbsthilfe aktivieren

Energetische Psychologie praktisch

Herausgegeben von Dr. Michael Bohne

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Hinweis:

Dieses Buch informiert über eine neue Stressreduktions- bzw. Psychotherapie-technik, die Energetische Psychologie, deren Stärke u.a. darin liegt, dass sie auch als Selbsthilfetechnik genutzt werden kann. Die beschriebenen Übungen haben sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Natürlich kann es immer passieren, dass das Klopfen nicht wirkt, da man bei der Selbstanwendung etwas nicht bedacht hat, man sich nicht auf den für das belastende Thema relevanten Aspekt eingeschungen hat oder da eine vielschichtiger Problematik vorliegt, bei der die Klopftechnik als Selbsthilfefeuerfahren nicht mehr wirkt.

Wer mittels der beschriebenen Klopftechnik eigene Anliegen behandelt, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung hin. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder dezidierte Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Techniken und Übungen sind nicht als Ersatz für eine professionelle Behandlung bei gesundheitlichen Problemen oder größeren psychischen Störungen zu verstehen, sondern sollen es ermöglichen, erste eigene Anwendungserfahrungen mit den Klopftechniken zu machen.

Wer professionell Patienten oder Klienten mittels der Energetischen Psychologie behandeln möchte, sollte sich trotz der bisweilen einfach anmutenden Techniken unbedingt darin von einem erfahrenen Ausbilder schulen lassen.

Originalausgabe • Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, Dezember 2008 • Copyright © 2008 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg • Lektorat Bernd Gottwald • Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München • (Foto-/Illustrationsnachweis: masterfile; Titelillustration: Marcus Zimmermann) • Illustrationen Marcus Zimmermann, deluzi, Berlin, www.deluzi.de • Satz Quadraat (InDesign) bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin • Druck und Bindung C. H. Beck, Nördlingen • Printed in Germany • ISBN 978 3 499 62442 1

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	7
Einführung	8

Teil I: Psychologische Aspekte der Selbstbehandlung von Schmerzen 11

Psychologische Methoden bei Schmerzen	11
• Körperliche oder psychische Ursachen?	13
• Energetische Psychologie bei Schmerzen – Klopfen	14
Schmerzen – Warnruf des Organismus	16
• Ich und mein Schmerz	18
• Täter oder Opfer – Die Reaktion auf Schmerzen	20
Gefühle	28
• Gefühle aushalten	30
• Die Bedeutung der inneren Haltung	31
Bedingungslose und bedingte Liebe	34
Umgehen mit sich selbst	38
• Schuldgefühle und schlechtes Gewissen	48
• Schuldgefühle loswerden	50
• Mitgefühl statt (Selbst-) Mitleid	53
• Angespanntes und entlastendes Weinen	58
Spiegel unserer Lebenserfahrungen – Der Umgang mit uns selbst	61
• Erlernte Hilflosigkeit	64
• Harmonie	66
• Wünschen	72

Teil II: Was tun, wenn's schmerzt?	75
Sich der eigenen Reaktionen bewusst werden	75
Sich dem Schmerz zuwenden	82
Praxisbeispiele für das Klopfen	85
Wenn Klopfen nicht gleich weiterhilft	100
• Blockaden und ihre Ursachen	101

Teil III: Klopfen gegen Schmerzen 123

Die Selbtsakzeptanzübung 123

Die Überkreuzübung 129

Die Klopfsequenz 132

Die Aktivierungspunkte 138

Schluss 141

Anhang

- Literaturtipps 143
- Anmerkungen 144

Vorwort des Herausgebers

Als ich als Herausgeber der Reihe «Energetische Psychologie praktisch» überlegte, wer als Autor für das Buch «Klopfen gegen Schmerzen» in Frage käme, war im Grunde klar, dass nur eine erfahrene Kollegin in Frage kommt: Die Schmerzexpertin und Psychologin Dr. Uta Kronshage. Sie ist mir seit Jahren als erfahrene und im Bereich der psychologischen Schmerzbehandlung beeindruckend kompetente Psychotherapeutin bekannt. Ich freue mich deshalb sehr, dass ich sie für das vorliegende Buchprojekt gewinnen konnte. Die Leser profitieren von ihrem breiten Erfahrungswissen im Bereich der psychologischen Schmerzbehandlung, da sie sich nicht nur in der faszinierenden neuen Technik der Energetischen Psychologie gut auskennt, sondern auch weil sie diese Technik in ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz integriert hat.

Beim Lesen des Manuskripts war ich fasziniert von ihren Erläuterungen und Ausführungen. Mir fielen immer wieder Schmerzpatienten ein, die ich in meiner Praxis in den letzten Jahren gesehen hatte, und ich hätte mir gewünscht, diesen Menschen das vorliegende Buch an die Hand geben zu können. Nun ist es so weit. Das Buch liegt vor und versteht sich als Selbsthilfeanleitung für schmerzgeplagte Menschen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viele neue Erkenntnisse und hoffe, dass Ihnen das Buch behilflich sein wird. Dem Buch und der Autorin wünsche ich viel Erfolg.

Der Herausgeber Dr. med. Michael Bohne ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und einer der erfahrensten Experten für Energetische Psychologie in Deutschland. Er bildet Psychotherapeuten, Ärzte und Coaches in Prozessorientierter Energetischer Psychologie aus.

Mehr unter www.dr-michael-bohne.de

Einführung

«Klopfen gegen Schmerzen», das ist ein Titel, der zunächst möglicherweise irritiert. Was für eine Art Klopfen wird da beschrieben, und wie ist es möglich, sich damit zu helfen, wenn man Schmerzen hat? Mit «Klopfen» ist in diesem Fall das leichte Beklopfen von bestimmten Akupunkturpunkten gemeint. Die Technik der Akupunktur wird in China seit über 5000 Jahren praktiziert, und in den letzten Jahrzehnten hat sie immer mehr Eingang auch in westliche Heilbehandlungen gefunden. Große Studien haben die Wirksamkeit der Akupunktur bei unterschiedlichsten Störungen nachgewiesen. Da für die Akupunktur jedoch Experten benötigt werden, die mit Hilfe von Nadeln Blockierungen der Körperenergien wieder in Fluss bringen, hat sich neben der Akupunktur die Akupressur herausgebildet. Dabei kann die betreffende Person die entsprechenden Punkte auf den Energiebahnen (Meridianen) durch starkes Drücken selbst behandeln.

Dass die Aktivierung von Akupunkturpunkten auch eine Wirkung auf die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden hat, ist seit langem bekannt. In den USA wurde die Frage nach der Möglichkeit der Beeinflussung der Gefühle intensiv untersucht, und nach und nach wurde deutlich, dass es ausreicht, bestimmte Akupunkturpunkte lediglich leicht zu beklopfen, um eine deutliche Veränderung von Gemütszuständen zu erzielen. Aus dieser Erkenntnis haben sich verschiedene Therapiemethoden herauskristallisiert, die zunächst in den USA erfolgreich zur Behandlung verschiedener psychischer und physischer Probleme eingesetzt wurden¹. In den letzten Jahren sind diese Methoden der Energetischen Psychologie (so der allgemeine Begriff für diese Techniken) auch in Europa immer bekannter geworden. Das Besondere daran ist, dass diese Technik sehr leicht zu erlernen und als Selbsthilfemethode immer und überall anwendbar ist. Anders als bei vielen Entspannungsmethoden brauchen Sie dafür nicht sehr viel Zeit und auch nicht notwendigerweise eine Liege oder einen bequemen Sessel (auch wenn das sicherlich angenehm ist).

Dass Akupunktur bei den unterschiedlichsten Schmerzen hilfreich

eingesetzt werden kann, ist heute unumstritten. Die Wirksamkeit bei Rücken- und Kopfschmerzen ist nachgewiesen, viele Patienten mit anderen Schmerzsyndromen (wie z. B. Fibromyalgie, Arthrose oder Schmerzen aufgrund entzündlicher Prozesse) berichten ebenfalls, von Akupunktur zu profitieren. So liegt es nahe, die Energetische Psychologie als Selbsthilfemethode auch im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen anzuwenden. In der Praxis zeigt sich, dass dies tatsächlich sehr gut möglich ist und von vielen Patienten als hilfreich erlebt wird. Dabei kann das Beklopfen der verschiedenen Akupunkturpunkte dem Organismus offenbar sowohl direkt auf körperlicher Ebene helfen, als auch negative Gefühle verändern, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Schmerzen beitragen.

In diesem Buch möchte ich Ihnen einerseits die Technik der Energetischen Psychologie vorstellen und Ihnen zeigen, wie Sie diese bei sich selbst anwenden können. Andererseits ist es meine Erfahrung aus der Praxis, dass Schmerzen sehr häufig in engem Zusammenhang stehen mit negativen Gefühlen, unangenehmen emotionalen Erfahrungen, Erleben von Überforderung oder anderen Problemen, die eher den seelischen Aspekt des Organismus betreffen. Insofern werde ich Ihnen im ersten Teil des Buches typische Problematiken aufzeigen, die im Zusammenhang mit Schmerzen häufig auftreten. Dazu gibt es immer wieder kleine Übungen, die Ihnen helfen sollen, sich bewusster zu werden, welcher inneren Logik Ihre *eigene* Schmerzproblematik folgt. Im zweiten Teil des Buches bekommen Sie konkrete Hinweise, wie Sie das Klopfen bei Schmerzen einsetzen können. Um dies zu verdeutlichen, wird auf Beispiele, die im ersten Teil des Buches beschrieben sind, näher eingegangen und das Vorgehen genauer erklärt.

Da auch das Klopfen in manchen Fällen leider nicht oder zunächst nicht hilft, sind im Anschluss typische Problematiken beschrieben, die ein Grund dafür sein können, dass das Klopfen nicht die gewünschte Wirkung zeigt. Im dritten Teil des Buches finden Sie dann die genauen Anweisungen zur Durchführung der Klopfübungen.

Ich habe in diesem Buch bewusst nicht nach unterschiedlichen Schmerzsyndromen differenziert. Meine Erfahrung aus der Praxis ist,

dass es zwar einige Gemeinsamkeiten bei Menschen gibt, die unter Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder anderen Schmerzsyndromen leiden. Die jeweiligen Zusammenhänge zu Schwierigkeiten des Alltags oder ungünstigen Lernerfahrungen aus der Kindheit sind jedoch sehr individuell. Das Klopfen kann bei allen Schmerzsyndromen hilfreich sein, ebenso wie es bei allen Schmerzsyndromen leider in manchen Fällen nicht oder kaum wirkt. Insofern erschien mir eine entsprechende Einteilung in verschiedene Schmerzsyndrome nicht sinnvoll. Setzen Sie also, wenn es darum geht, die Schmerzen zu erforschen, an den entsprechenden Stellen im Buch immer den Schmerz ein, unter dem Sie persönlich leiden. Ob Sie für diese Schmerzen eine ärztliche Diagnose haben und ob diese Diagnose darauf hindeutet, dass die Schmerzen eine organische Ursache haben oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Das Klopfen kann also sowohl bei Schmerzen, für die eine organische Ursache bekannt ist, hilfreich sein als auch für Schmerzen, für die ein körperlicher Hintergrund (noch) nicht gefunden wurde. Auch wenn Sie die organische Ursache Ihrer Schmerzen kennen und diese als nicht behandelbar gilt (z. B. Verschleißerscheinungen am Rücken), können Ihnen das Klopfen und die Auseinandersetzung mit Ihrem persönlichen Schmerzmuster Erleichterung bringen. Wichtig ist auch noch zu betonen, dass häufig auch die Menschen von der Energetischen Psychologie profitieren, die mit Akupunktur keine positiven Erfahrungen gemacht haben. Also lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie bereits ohne Effekt Akupunktur ausprobiert haben: Das Klopfen kann Ihnen dennoch helfen.

Ich wünsche Ihnen jetzt viel Neugierde und Spaß beim Lesen und natürlich auch positive Erfahrungen der Linderung Ihrer Schmerzen!

Teil I: Psychologische Aspekte der Selbstbehandlung von Schmerzen

Psychologische Methoden bei Schmerzen

Wenn Bekannte hören, mit welchem Schwerpunkt ich in meiner psychotherapeutischen Praxis arbeite, werde ich oft gefragt: «Wie kann denn eine Psychologin bei Schmerzen helfen, das ist doch eher ein Problem für die Medizin, oder?» Ich kann darauf nur antworten: «Das kommt darauf an ...» Natürlich sind viele Schmerzen Ausdruck einer Schädigung oder einer Erkrankung, die von der Medizin behandelt werden kann. Ein gutes Beispiel dafür sind akute Entzündungen, die außerordentlich schmerzhaft sein können. Üblicherweise sind sie aber auch gut behandelbar oder gehen nach einiger Zeit von selbst wieder zurück, ohne dass Schmerzen bleiben. Ebenso ist der Muskelkater ein Schmerz, den wir im Allgemeinen sehr gut aushalten können, auch wenn er durchaus extrem unangenehm sein kann. Aber wir wissen, warum wir diese Schmerzen haben und dass sie bald wieder weg sein werden. Insofern machen sie uns keine Angst, im Gegenteil, wenn wir etwas Besonderes geleistet haben, sind wir vielleicht sogar stolz auf die Schmerzen. Beim Knochenbruch z. B. sieht das schon etwas anders aus, obwohl natürlich auch dieser zumeist klar diagnostiziert und sinnvoll behandelt werden kann. Ob und wie lange der Bruch jedoch Schmerzen verursacht, nachdem er längst verheilt ist, das können Ärzte nicht vorhersagen. Es gibt Menschen, die von einem verheilten Knochenbruch überhaupt nichts mehr spüren, andere haben trotz der Heilung noch ständig mehr oder weniger starke Schmerzen, andere nur zeitweilig (beispielsweise bei dem berühmten Wetterumschwung).

Es gibt aber auch Schmerzen, deren organisch-medizinische Ursache entweder nicht bekannt ist oder die durch medizinische Maßnahmen

nicht zu beheben sind. So geht man davon aus, dass sich bei einem Großteil der zum Teil als massive Beeinträchtigung wahrgenommenen Rückenschmerzen keine entsprechende Organschädigung finden lässt. Und über die medizinisch-biologischen Bedingungen der Entstehung und Aufrechterhaltung von Kopfschmerzen bzw. Migräne wird zwar intensiv geforscht und es gibt auch viele Erkenntnisse, dennoch gelten auch diese Schmerzphänomene als im Grunde schwer behandelbar. Es gibt viele Betroffene, die davon ein Lied singen können.

Schmerz scheint also in vielen Fällen doch ein sehr viel komplexeres Problem zu sein, als es auf den ersten Blick aussieht. Damit Sie ein Gespür dafür bekommen, wieso und wie psychologische Methoden bei Schmerzen hilfreich sein können, wollen wir das Phänomen Schmerz etwas genauer betrachten. Zunächst ist es wichtig, sich klarzumachen, dass es viele verschiedene Aspekte des Schmerzes gibt. Die wichtigsten sind:

- * die **Ursache** des Schmerzes: Kann sie festgestellt und beseitigt werden?
- * die **Wahrnehmung** des Schmerzes: Wird der Schmerz überhaupt und wenn ja wie stark wahrgenommen?
- * das **Erleben bzw. die Bewertung** des Schmerzes: Empfinde ich ihn als störend, qualvoll oder eher unbedeutend? Macht er mir Angst, oder kann ich ihn einordnen?
- * die **Beeinträchtigung** durch den Schmerz: Kann ich den Schmerz gut ausblenden und mein normales Leben weiterleben, oder werde ich durch den Schmerz in meinem üblichen Lebensablauf behindert und wie stark?

Die Medizin beschäftigt sich in erster Linie mit dem ersten Aspekt, der Ursache. Kann diese identifiziert und behandelt werden, fallen die anderen Aspekte des Schmerzes weg und stellen kein Problem mehr da. Das ist leider jedoch so einfach nicht immer möglich. Trotz aller Fortschritte in der Medizin müssen wir immer wieder auch mit Schmerzen leben. Wenn dieses Leben mit Schmerzen anstrengend, beängstigend oder gar

quälend wird, dann kommt die Psychologie ins Spiel, denn hier kann sie Behandlungsmöglichkeiten anbieten.

Körperliche oder psychische Ursachen?

«Wenn Schmerzen psychologisch behandelt werden, heißt das dann, dass die Schmerzen psychologische Ursachen haben?» Auch das ist eine Frage, die sehr oft gestellt wird, häufig auch von Patienten, deren Arzt oder Ärztin sie zu mir geschickt hat. Die Antwort darauf lautet zunächst: «Nein, nicht automatisch.» Seitdem durch die Forschung immer mehr über die wirklich manchmal atemberaubende Komplexität des Phänomens Schmerz bekannt wird, wird die Unterscheidung von somatogenem (= durch den Körper verursacht) und psychogenem (= durch die Psyche verursacht) Schmerz immer weniger als sinnvoll erachtet. Die Verbindung von Körper und Psyche ist so ungeheurer eng, dass es wenig Sinn macht zu fragen, wo das Problem seinen Anfang genommen hat. Dies gilt zumindest auf jeden Fall dann, wenn wie beschrieben die Ursache nicht zweifelsfrei festgestellt und beseitigt werden kann. Und nur dann wird der Schmerz ja überhaupt zum Problem.

Damit Sie sich die Wirkung psychologischer Methoden der Schmerzbehandlung besser vorstellen können, ist es hilfreich, sich die enge Verbindung zwischen Körper und Seele einmal genauer vor Augen zu führen. Dass ein einfacher Gedanke massive Körperreaktionen hervorrufen kann, hat jeder schon einmal erlebt, wenn er z. B. feststellen musste: «O Gott, ich habe mein Portemonnaie mit den gerade von der Bank geholten 400 Euro im Park liegenlassen!» Egal wie sich Ihr Körper noch einige Sekunden vorher gefühlt haben mag – vielleicht waren Sie sogar gerade besonders beschwingt und gut gelaunt –, jetzt finden in Ihrem Körper massive physiologische Reaktionen statt wie z. B. die Erhöhung des Herzschlags. Diese Reaktionen können von uns bewusst wahrgenommen werden. Es gibt aber auch eine Menge Reaktionen, die wir nicht bewusst spüren können, so z. B. die Veränderung von wichtigen Stoffen des Immunsystems wie Cortisol im Blut oder im Speichel. Wie

stark dass Immunsystem mit der Psyche in Verbindung steht, wird mittlerweile von vielen Forschern immer wieder eindrucksvoll demonstriert. So gibt es z. B. eine Untersuchung zur Auswirkung eines banalen Ehestreits auf die Wundheilungsfähigkeit: Eine Gruppe von 42 Paaren wurde zweimal im Abstand von zwei Monaten untersucht. Einmal wurden sie gebeten, sich über ein kleines Alltagsstreitthema zu unterhalten, das andere Mal, eine Unterhaltung über ein erfreuliches Thema zu führen. Beide Male war ihnen vorher eine leichte Bagatellverletzung (eine oberflächliche Hautabschürfung) zugefügt worden, und nun wurde gemessen, wie lange diese Wunde zum Verheilen brauchte. Die Unterschiede zwischen beiden Situationen waren statistisch signifikant (das heißt, der Unterschied war größer, als es durch einen schlichten Zufall zu erwarten gewesen wäre): Nach einem Streit brauchten die zugefügten Bagatellverletzungen wesentlich länger, um zu heilen.² Wenn das Immunsystem schon so empfindlich auf relativ unbedeutende Streitigkeiten reagiert, wie stark ist wohl dann der Einfluss der Psyche auf den Körper, wenn die Psyche unter massivem Stress steht?

Die Psyche hat also nicht nur einen deutlichen Einfluss auf die Wahrnehmung, das Erleben und das Ausmaß der Beeinträchtigung durch den Schmerz, sondern auch auf die körperlichen Heilungsvorgänge. Ein Mensch, der psychologische Hilfe bei Schmerzen oder anderen körperlichen Erkrankungen in Anspruch nimmt, hat also keineswegs eine «Macke», wie das heute leider immer noch manchmal wahrgenommen wird. Er trägt nur den modernen Erkenntnissen über die enge Verbindung zwischen Körper und Psyche Rechnung und hilft seinem Körper, indem er der Psyche hilft.

Energetische Psychologie bei Schmerzen – Klopfen

Wenn Sie unter Schmerzen leiden und Besuche beim Arzt Ihnen bisher nicht wirklich weitergeholfen haben, hat sich als Selbsthilfemaßnahme unter anderem die Energetische Psychologie bewährt. Dabei werden an verschiedenen Stellen des Körpers Akupunkturpunkte beklopft und ei-

nige weitere Übungen zur Balancierung des Gehirns durchgeführt. Die ganze Prozedur ist sehr einfach, dauert nur ein paar Minuten und ist leicht zu erlernen. Über Energetische Psychologie ist bereits viel geschrieben worden, und diese Methode wird immer bekannter. Dabei gibt es sehr viele unterschiedliche Namen, hinter denen sich ähnliche Konzepte und Vorgehensweisen verbergen, so wie EFT, MET, EDxTM oder PEP³. Mit Hilfe des Klopfens und anderer Techniken werden Veränderungen des Erlebens erzielt, Gefühle sind leichter zu ertragen, körperliche Beschwerden gehen zurück. Die Ergebnisse sind oft tatsächlich verblüffend. Wie bei jeder neuen Methode, die positive Wirkungen erzielt, gibt es auch hier Polarisierungen. Die einen feiern sie als das endlich gefundene Allheilmittel, die anderen verteufeln sie, in diesem Fall zumeist als esoterischen Humbug. Beides ist meiner Ansicht nach nicht richtig. Gerade im Zusammenhang mit Schmerzen, seien sie nun chronisch oder nur ab und zu auftretend, gibt es meiner Erfahrung nach keine Methode, die immer und überall hilft. Auch ich persönlich erlebe mit Energetischer Psychologie sowohl bei mir selbst als auch mit meinen Patienten die ganze Bandbreite der Reaktionen und Effekte.

Gerade weil diese Methode so wirksam ist, setzen sich viele Menschen aber bei ihrer Anwendung unter großen Druck und sind enttäuscht, wenn sie nicht zu denen gehören, die nach wenigen Minuten keinerlei Probleme mehr haben. Ich kann Ihnen versichern, so schnelle Erfolge sind eher selten. Wenn Ihnen jemand etwas anderes erzählt, rate ich zu einer gesunden Skepsis. Die meisten Menschen können von dieser Methode profitieren, und sie kann im Alltag außerordentlich hilfreich sein. Ein direkter Weg zur Glückseligkeit ist sie nicht, schon gar nicht, wenn es um die Behandlung von Schmerzen geht. Ich möchte Sie einladen, sich der Energetischen Psychologie mit Neugier und Entdeckungslust zu nähern und zu experimentieren, ob und wie sie Ihnen im Alltag hilfreich sein kann.

Wenn Sie sich genauer für die Frage interessieren, wie und warum diese Methode wirkt, können Sie sich mit weiterführender Literatur beschäftigen, die im Anhang ausgewiesen ist. Die wissenschaftliche Forschung sucht nach Erklärungen für die Wirkweise des Klopfens, und

auch ich finde die Frage, warum und auf welchem Wege die Energetische Psychologie ihre Heilwirkung erzielt, sehr interessant. Für die Nutzung dieser Methode ist es aber glücklicherweise nicht notwendig, mehr über die Hintergründe zu wissen, denn in den meisten Fällen ist sie wirksam.

Wenn Sie neugierig geworden sind, dann schauen Sie sich doch jetzt in Teil III des Buches (Seite 132) die Anleitung zum Klopfen an und machen Sie ein paar «Trockenübungen», sodass Sie zunächst wissen, an welchen Punkten Sie klopfen und wie die Zwischenübungen aussehen. Tun Sie das ganz spielerisch und ohne ein bestimmtes Ziel. Beobachten Sie einfach nur, wie Sie sich fühlen, wenn Sie die Übungen durchführen. Wie Sie die Übungen gezielter einsetzen können, wird im Laufe des Buches noch erläutert.

Schmerzen – Warnruf des Organismus

Schmerzen zu haben ist immer auch ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt, auch wenn es nicht immer ganz leicht ist herauszufinden, worum es sich handelt. Darum rate ich allen Menschen, die unter Schmerzen leiden, sich zunächst etwas Zeit für sich selbst zu nehmen, um bestimmte Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Deshalb wird in diesem Buch nicht nur die Energetische Psychologie vorgestellt und ihre Anwendung beschrieben, sondern es werden auch Problematiken dargestellt, die bei Schmerzpatienten häufig auftreten und zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Schmerzen beitragen können.

Da dies Buch als Selbsthilfebuch gedacht ist, ist es ganz Ihnen überlassen, wie Sie es verwenden. Sie können es von vorne bis hinten durchlesen und sich dann die Stellen vornehmen, die Ihnen persönlich besonders zutreffend erscheinen. Sie können nur die Passagen über die Anwendung der Energetischen Psychologie verwenden, oder Sie ent-

scheiden beim Durchblättern des Buches ganz spontan, was Sie am meisten anspricht.

Schmerzen sind, wo und wie sie auch auftreten, in erster Linie immer ein Signal, dass etwas nicht in Ordnung ist und der Aufmerksamkeit bedarf. Unsere Biologie ist so ausgerichtet, dass es uns sehr schwerfällt, Schmerzen zu ignorieren, und wir üblicherweise den starken Drang verspüren, uns den Schmerzen zuzuwenden und sie zu behandeln. Dies kann wie gesagt eine medizinische Behandlung sein, was aber nicht notwendigerweise hilfreich ist. Bei einer medizinischen Behandlung fragen wir üblicherweise den Arzt, was nicht in Ordnung ist und was wir tun sollen. Treten Schmerzen hartnäckig auf, ohne dass die Medizin uns weiterhelfen kann (wird der Schmerz also chronisch), kann es sinnvoll sein, uns selbst zu befragen und auf unser Inneres zu hören, was uns fehlt, was wir brauchen, um uns wohl und weitgehend schmerzfrei zu fühlen.

In der Literatur über chronischen (das heißt langanhaltenden) Schmerz findet sich oft die Aussage, dass der chronische Schmerz im Unterschied zum akuten Schmerz seinen Warnrufcharakter verloren habe, er weise eben nicht mehr auf eine einfach zu behandelnde Ursache hin. Das stimmt zwar insofern, als es eben keine einfache Behandlung gibt. Meiner Meinung nach hat aber auch der chronische Schmerz immer noch den Charakter eines Warnrufs, auch er weist darauf hin, dass etwas sehr Wesentliches nicht stimmt, und erfordert Maßnahmen zur Veränderung. Nur sind diese nicht immer so leicht zu finden.

Diese Suche nach den Zusammenhängen unseres Allgemeinbefindens mit unserem Schmerz hat etwas von einer Detektivarbeit. Zeitweise ist es mühevoll, manchmal auch frustrierend, aber immer wieder spannend und interessant. Je genauer Sie sich im Laufe eines solchen Suchprozesses kennenlernen und je besser Sie verstehen, wie Sie die Welt sehen und mit ihr umgehen, desto besser kann Ihnen auch die Energetische Psychologie helfen. Es ist auch möglich, einfach nur die Schmerzen zu «beklopfen», und häufig bringt auch das schon eine ganze Menge Erleichterung. Wenn die Hintergründe des Schmerzes jedoch nicht wahrgenommen werden, wird der Schmerz wahrscheinlich weiterhin hartnäckig zurückkommen.