

## Achtsamkeit und Umgang mit Schmerz

*Wir sind der Spiegel und das Gesicht darin.*

*Wir schmecken in dieser Minute den Geschmack der Ewigkeit.*

*Wir sind der Schmerz und die Heilung des Schmerzes beides.*

*Wir sind das süsse kalte Wasser und das Gefäss, es ausgiesst. „Unbekannt“*

### Keine Entspannungsübung



Körperwahrnehmung verlangt oft viel Mut und gleicht eher einer sorgfältigen Stressexposition als einer Entspannungsübung. Üben kommen in direkten Kontakt mit Schmerzen und belastenden Gefühlen, wie Angst und Verzweiflung.

### Möglichkeiten eines achtsamen Umgangs mit Schmerzempfindungen:

**Ein direktes Beobachten der Schmerzempfindung** in die schmerzende Körperregion einatmen, durch sie hindurch und aus ihr den Atem wieder ausströmen lassen.

Genaueres Erforschen der Schmerzempfindung: Was fühle ich genau? Bleiben die Empfindungen gleich oder verändern sie sich? Gibt es Pausen? Wo beginnt der Schmerz, wo hört er auf?

Immer die Betroffenen entscheiden lassen, wie lange und ob überhaupt möglich ... Einladung!!!

Den **Raum um die Schmerzen erweitern**, indem der ganze Körper wahrgenommen wird oder die Dimension des Hörens oder Riechens, etc. mit einbezogen werden oder auf die Körperstellen fokussieren, wo andere neutrale oder vielleicht angenehme Empfindungen zu spüren sind.

### Keine leichte Lektion!

Übung von Achtsamkeit ist eine „Langzeittherapie“ es bringt Vertrauen in das eigene Standvermögen, die Fähigkeit mit dem zu leben – zu sein - was ist. Achtsame innere experimentierfreudige Einstellung entwickeln und viele Bereiche wieder in Besitz nehmen, die aus Angst aufgegeben oder vernachlässigt wurden. Kann nicht gefordert werden sondern behutsam als Möglichkeit eröffnet werden ...

### Innere Einstellung

*„The suffering itself is not so bad; it's the resentment against it that is the real pain.“ Allen Ginsberg, poet*

Schmerzempfindungen einerseits und Gedanken und Gefühle darüber sind zwei verschiedene Dinge. Schmerz selbst lässt sich möglicherweise nicht kontrollieren, wohl aber die Art wie ich mit dem Schmerz umgehe. *„Die eiserne Faust um den Schmerz etwas öffnen ... „*

## **(Selbst-) Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz**

*„Achtsamkeit ist kein Bulldozer, mit dem man jeden Widerstand einfach platt walzt. Sie rüttelt vielmehr sanft an unseren starren Barrieren, hier ein wenig und dort ein wenig – und während sie zu wanken beginnen, eröffnen sich neue Dimensionen des Seins, sogar im Augenblick des Schmerzes.“ Jon Kabat-Zinn*



### **Weitere Aspekte:**

- Sich um eine schmerzhaft empfundene Empfindung im Moment zu kümmern, meist handhabbar und möglich. Gedanken, mit dem Schmerz die kommenden Jahre umgehen zu müssen, ist überwältigend.
- Atem: In die Körperstelle hineinatmen - den Atem durch den Körper fließen lassen ...
- Schmerz selbst lässt sich möglicherweise nicht kontrollieren, wohl aber die Art wie ich mit dem Schmerz umgehe.
- Man erlebt, dass der Geist einen entscheidenden Anteil an der Intensität der Schmerzen hat, die man empfindet und dass er logischerweise auch eine grosse Rolle bei der Befreiung davon spielt.
- Hinwendung statt Rückzug: eine freundliche, mitfühlende und annehmende Haltung dem gegenüber was schmerzhaft und schwierig ist, anstatt alle Kraft dafür aufzuwenden diese Erfahrungen zu bekämpfen.
- Selbstquälende Gedanken (über die Zukunft, Scham, Unfähigkeit, Versagen) verstärken das Schmerzerleben.
- Durch die Praxis der Achtsamkeit können genau diese Gedanken als momentane mentale Ereignisse gesehen werden. Es kann entlastend sein in diesen Momenten z.B. zur Wahrnehmung des Atems zurückzukehren.
- Man macht die fast unglaubliche Erfahrung, dass Schmerz nicht statisch sondern ein sich ständig veränderndes Phänomen ist. – sich stetig verändernde Qualität des Schmerzes Ansteigen und Abnehmen der Intensität des Schmerzerlebens.
- Die Möglichkeit auch in „schwierigen“ Situationen wach und aufmerksam handeln zu können, statt auf Autopilot geschaltet zu funktionieren, eröffnet neue Perspektiven – unter anderem auch im Bezug auf dem Umgang mit Schmerz.
- Sich mit schmerzhaften Erfahrungen auseinanderzusetzen während man noch in ihnen steckt bedeutet, sie mitgestalten zu können.

## Achtsame Haltung - Achtsamer Umgang mit Schmerz und Leid – 7 Prinzipien nach Kabat-Zinn

1. Ganz gleich wie krank und verletzt Du sein magst: es ist auf jeden Fall mehr richtig und in Ordnung mit Dir als falsch! Wir können unsere inneren Ressourcen aktivieren und damit die Qualität unseres täglichen Lebens verbessern.
2. Eine dieser Ressourcen ist die enorme, heilsame Kraft des gegenwärtigen Augenblicks. Im gegenwärtigen Moment zu sein kann herausfordernd sein. Es ist dies aber der einzige Moment, den wir zum Leben wirklich haben.
3. Wir sind aber gerade dann nicht gerne im gegenwärtigen Augenblick, „geschieht, nicht mögen,,.
4. Wenn unsere Erfahrungen unangenehm oder schmerzhaft sind, dann reagieren wir darauf gewohnheitsmäßig entweder damit, uns abzuwenden oder wir sind in der Situation vollkommen gefangen und fühlen uns als Opfer. Wir benutzen Bewältigungsstrategien, die langfristig nicht funktionieren und unserer Gesundheit schaden, so wie übermäßiger Alkoholkonsum, Drogen, Wut, Rückzug...
5. Es gibt noch einen anderen Weg, um mit schmerzhaften Erfahrungen umzugehen. Dieser dritte Weg bedeutet, sich der unangenehmen Erfahrung zu zuwenden. Dies ist der achtsame Weg, auf dem wir neue Optionen für unsere Erfahrung und neue Sichtweisen entdecken. Auf diese Weise kultivieren wir innere Stärke ...
6. Wir begegnen unserer Erfahrung von Augenblick zu Augenblick mit Freundlichkeit. Das Potential hierfür ist bereits in allen von uns vorhanden. Im Laufe der Zeit wird diese Freundlichkeit immer mehr zu unserem „Default Modus“ statt der gewohnheitsmäßigen emotionalen Reaktivität im Angesicht von Schmerzen (emotional oder physisch; *Stress*).
7. Es geht nicht um Kontrolle oder um das Loswerden von irgendetwas. Es geht nur darum, einen Augenblick still zu sitzen oder zu liegen und mit den Dingen, die da gerade da sind, zu sein. Dieser Zustand wird als „Nicht Tun“ bezeichnet. Unser Wunsch, einen Zustand zu korrigieren oder zu verbessern führt häufig lediglich dazu, dass der Zustand sich verhärtet und länger anhält.