

Liebe Schmerz und Widerstände

Ich möchte an meinen Artikel in der Ausgabe 04/2017 mit dem Titel " Die Homöopathische Behandlung des Fibromyalgiesyndroms" anknüpfen und das von mir im letzten Jahr entwickelte NLP-basierte Schmerzcoaching®, das auf dem Konzept der Salutogenese basiert, vorstellen.

Salutogenese¹

Die salutogenetische Fragestellung „Was hält Menschen gesund?“ fordert einen Perspektivenwechsel. Im Mittelpunkt des medizinischen Denkens und Handelns unserer Zeit stehen Beschwerden und Symptome, deren Ursachen diagnostiziert und die beseitigt werden müssen. Das Konzept der Salutogenese betrachtet Gesundheit und Krankheit als Kontinuum, auf dem Menschen als mehr oder weniger gesund eingestuft werden. Der Organismus kann die Ordnung nicht mehr aufrechterhalten, die genaue Störung steht dabei nicht im Fokus. Die Bekämpfung krankmachender Einflüsse wird um den Ansatz der Ressourcenstärkung – die den Organismus widerstandsfähiger gegen schwächende Einflüsse machen – erweitert.

Welche Ressourcen helfen Menschen auch unter schwierigen Bedingungen die körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten? Oder einfach: Wie entsteht Gesundheit?

Nach A. Antonovsky gibt es Widerstandsressourcen, die wir bei der Bewältigung von Stressoren und das durch sie hervorgerufene Spannungserleben einsetzen können. Diese geben den ständig auf uns treffenden Stressoren eine Bedeutung.

Nach dem Salutogenese-Konzept wird Gesundheit als Prozess verstanden, bei dem Risiko- und Schutzfaktoren in Wechselwirkung zueinander stehen.

Das **Kohärenzgefühl** ist dabei ein zentraler Aspekt und berücksichtigt drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge zu verstehen – das **Gefühl der Verstehbarkeit**.
- Die Überzeugung, selbst gestalten zu können – das **Gefühl der Handhabbarkeit** oder Bewältigbarkeit.
- Der Glaube an den Sinn – das **Gefühl der Sinnhaftigkeit**.



¹ Gesundheitsentstehung - Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren als komplementären Begriff zu Pathogenese.

Es geht also darum, zu verstehen, was im Patienten mit FMS passiert, welche Bedeutung das hat und welche Handlungsmöglichkeiten sich daraus ergeben, wieder gesund zu werden.

Was passiert auf der systemischen Ebene?

Während positive Gedanken und Gefühle wie Freude Endorphine (körpereigene Opiode) freisetzen und damit die Schmerzwahrnehmung und Erinnerung senken, bewirken negative Gedanken und Gefühle wie Angst und Bedrohung die Freisetzung von Stresshormonen, verbunden mit einer gesteigerten Schmerzwahrnehmung und Erinnerung.

Die in unserem System gespeicherten Erfahrungen können die hormonelle Steuerung ebenfalls auf diese Weise beeinflussen und damit die Schmerzwahrnehmung und Erinnerung beeinflussen.

Welchen Sinn haben die Schmerzen?

auf der Körperebene

Schmerzen sind zuallererst Warnsignale, die unsere Aufmerksamkeit fordern. Wenn wir uns in den Finger schneiden oder in einen Dorn treten, tut es weh und wir kümmern uns um unsere Wunde. Wie stark wir Schmerzen empfinden, ist von der persönlichen Konstitution und der Sensibilität des vegetativen Nervensystems abhängig. Unfälle, Verletzungen und Belastungen wie z.B. ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Schlafdefizite, hormonelle Umstellungsphasen, Witterungseinflüsse, können die Schmerzempfindlichkeit und Schmerzwahrnehmung verändern.

Schmerz auf der Verstandesebene

Gedanken und Überzeugungen haben Einfluss auf das subjektive Schmerzempfinden. Hohe Erwartungen an uns selbst, vielleicht sogar Perfektionismus führen dazu, dass wir uns mehr zumuten als gut ist und damit die eigenen Grenzen missachten, sie vielleicht gar nicht wahrnehmen.

Statt uns über das Geschaffte zu freuen, sind wir über den mangelnden Erfolg frustriert und ärgern uns. Statt wohlwollend mit uns zu sein landen wir schnell in der Selbstkritik.

Schmerzen können ein Hinweis sein, die eigenen Grenzen zu respektieren und sie zwingen Betroffene zur Mäßigung, wenn einfach nichts mehr geht.

Schmerz auf der seelisch-emotionalen Ebene

Frühe Erfahrungen können unser Leben auf vielfältige Weise beeinflussen, ohne dass uns diese prägenden Ereignisse bewusst sind. Sie können an der Entstehung chronischer Schmerzerkrankungen beteiligt sein.

Ebenso können Kränkungen, Verletzungen und psychische Traumata zu seelischem Schmerz führen. Dieser kann sich somatisieren, wenn er unverarbeitet bleibt und daraus erwachsende Ängste können uns in Daueralarmbereitschaft (Vorsicht, Misstrauen) versetzen, einhergehend mit stressbedingten Körperreaktionen.

Ängste und Überforderung setzen im Körper Stresshormone frei, die u.a. zu einer gesteigerten Schmerzwahrnehmung und Schmerzerinnerung führen.

Was kann ich tun?

Zunächst ist es wichtig, die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst zu übernehmen. Kein Patient ist einer Erkrankung ohnmächtig ausgeliefert. Auch bei chronischen und degenerativen Erkrankungen hat der Patient Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung, selbst dann, wenn keine Heilung zu erwarten ist. Wir werden nicht behandelt, sondern sind

Handelnde, die ärztliche und andere therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen. Der Glaube an die Selbstwirksamkeit wirkt heilungsfördernd und führt aus der Perspektivlosigkeit heraus.

Selbstwirksamkeitserwartung² beinhaltet die Überzeugung, notwendige oder gewünschte Handlungen mit den eigenen Fähigkeiten selbst ausführen zu können und auch in schwierigen Situationen selbständig handlungsfähig zu sein.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit einem ausgeprägten Glauben an die eigene Handlungsfähigkeit größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben zeigen und weniger anfällig für Angststörungen und Depressionen sind.

NLP

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) beschreibt - ausgehend von Erkenntnissen der modernen Systemtheorie, Linguistik, Neurophysiologie und Psychologie - die wesentlichen Prozesse, wie Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen, diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten, auf dieser Grundlage fühlen und handeln, entsprechend miteinander kommunizieren, lernen und sich verändern.

NLP ist hervorragend geeignet, die Eigenwahrnehmung zu verbessern, um sich und andere besser verstehen zu können. Es lädt uns zu einem Perspektivenwechsel bei der Lösungsfindung ein und bietet uns neue situative Handlungsmöglichkeiten an, mit denen wir unsere Selbstwirksamkeit stärken können.

NLP-Fragen zum FMS

Welche Botschaften vermitteln die Schmerzen bei ganzheitlicher Betrachtung?

Wie können wir diese Botschaften erkennen und verstehen?

Welche ganzheitlichen Behandlungskonzepte lassen sich daraus ableiten?

NLP-basiertes Schmerzcoaching®

"Das Leiden an sich ist gar nicht so schlimm, der Widerstand gegen das Leiden macht den eigentlichen Schmerz."³

Dieser Satz war wie ein Funke, der mich inspirierte, das systemische, NLP-basierte Schmerzcoaching® zur mentalen Behandlung des FMS und anderer chronischer funktioneller Schmerzerkrankungen zu entwickeln.

Dabei bilden die vorgenannten Fragestellungen und die drei Bedeutungsebenen des Schmerzes - Körper, Verstand, Seele (emotionale Ebene), die Grundlage meines Behandlungsansatzes. Zentraler Aspekt meines NLP-basierten Schmerzcoaching ist die Verbindung zwischen der bewussten und unbewussten Wahrnehmungsebene. Diese erreicht man zum einen über eine gezielte Sprache und zum anderen über die assoziierte Wahrnehmung bestimmter Situationen und Zustände. Auf diese Weise können über die Wahrnehmung Informationen gewonnen werden, die für die Bearbeitung und Auflösung der krankheitsauslösenden bzw. krankheitserhaltenden Einflussfaktoren wichtig sind. Ziel ist die Harmonisierung der Ebenen Körper, Verstand und Seele durch Abbau bzw. Auflösung von

² nach Albert Bandura; geb. 1925, kanadischer Psychologe

³ Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl; Christopher Germer; Arbor-Verlag, Freiburg im Breisgau; 2. Auflage 2017; Seite 21

inneren und äußeren Widerständen und eine Stärkung und Stabilisierung des Selbstmit- und Selbstwertgefühl.

Der Schmerz steht in dem Prozess für die Körperebene, die Widerstände für die Verstandesebene und die Liebe (Selbstmitgefühl) für die Emotionsebene (Seele). Da es sich beim FMS um funktionelle Störungen ohne diagnostischen Befund handelt, konzentriere ich mich im Coaching zunächst auf Ebenen der Widerstände und des Selbstmitgefühl.

Unser System verfügt über natürliche Mechanismen, bedrohlichen Situationen auszuweichen. Dazu zählen Verteidigungsstrategien wie Verleugnung (die Weigerung, Bedrohungen zu akzeptieren), Projektion (Übertragung eigener, inakzeptabler Gefühle auf andere Personen) und Abspaltung (Tendenz zum Schwarz-Weiß-Denken). Auf den Ebenen der Widerstände und der Liebe wurden solche unbewussten Verteidigungsstrategien sichtbar und damit verstehbar. Über das neu gewonnene Verständnis konnten alternative Handlungsmöglichkeiten generiert und etabliert werden. Die eingeleiteten Klärungsprozesse auf diesen beiden Ebenen zeigen positive Wirkungen auf die Körperebene des Schmerzes. Diese Wirkungen stelle ich nachfolgend anhand von zwei zusammenfassten Fallschilderungen dar. In beiden dargestellten Fällen wurde die laufende Behandlung unverändert fortgesetzt.

Fall 1 Frau A

Frau A ist 50 J. Chronische Schmerzen bereits seit ihrer Jugend. Schmerzen am ganzen Körper, resignierte Haltung, mit der Situation abgefunden und Frieden damit geschlossen. Psychosomatische Zusammenhänge vermutet, diese sind jedoch nicht bewusst und daher kaum zu greifen. Sie ist der Meinung, dass der körperliche Zustand als Folge eines unachtsamen Umgangs mit ihrem Körper gerecht ist.

Mit dieser Patientin habe ich über mehrere Monate in größeren Abständen gearbeitet.

Veränderungen durch das NLP-basierte Schmerzcoaching lt. Patientin:

- ✓ verbesserte Wahrnehmung der schmerzverstärkenden Faktoren und damit der eigenen Grenzen
- ✓ der Schmerz ist klarer geworden - lokalisierter und deutlicher differenzierbar
- ✓ mehr Beweglichkeit und Elastizität
- ✓ reduzierter Schmerz in den Händen und der Muskulatur
- ✓ nachhaltigere Wirksamkeit der konventionellen Physiotherapie
- ✓ mehr Wohlwollen im Umgang mit sich selbst, dadurch weniger muskuläre Spannung
- ✓ Rückgewinnung der Überzeugung, dass ein Leben ohne Schmerzen für sie möglich ist
- ✓ mehr Leichtigkeit im Umgang mit der eigenen Familie - weniger Pflichtgefühl, dafür mehr positives Interesse und Wohlwollen
- ✓ mehr Eigenmotivation etwas für die Verbesserung der körperliche Situation zu tun

Fall 2 Frau B

Frau B. ist 48 J. chronische Schmerzen bereits seit ihrer Kindheit. Extreme Muskelschmerzen in den Beinen, Gelenkschmerzen von der Hüfte abwärts, extreme Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich (braucht wöchentliche Massagen), insgesamt sehr feste und angespannte Muskulatur, Enge in der Brust, adipös. Seit einigen Monaten Fersensporn mit starken Schmerzen (9 auf der Schmerzskala).P. hat therapeutisch bereits auf der psychosomatischen Ebene gearbeitet.

Mit dieser Patientin habe ich an drei aufeinanderfolgenden Tagen je zwei Stunden gearbeitet.

Veränderungen durch das NLP-basierte Schmerzcoaching nach ca. 6 Wochen lt. Patientin:

- ✓ Schmerz durch Fersensporn wesentlich besser (4 auf Schmerzskala)
- ✓ deutliche Reduktion der Muskelschmerzen in den Beinen
- ✓ weniger Gelenkschmerzen in den unteren Extremitäten
- ✓ mehr Wohlwollen mit sich selbst, dadurch etwas weniger muskuläre Spannung
- ✓ mehr Hoffnung, dass sich Schmerzsituation weiter verbessern kann
- ✓ weniger Spannung im Umgang mit der eigenen Familie

Mein Behandlungsansatz passt gut in das beim FMS empfohlene Multimodale Behandlungskonzept. Es trägt der Tatsache, dass unser Verhalten - in diesem Fall die Reaktion des Körpers mit Schmerzen - wesentlich von unbewussten Prozessen beeinflusst wird, in hohem Maße Rechnung.

Ich freue mich darauf, meinen konzeptionellen Behandlungsansatz und meine bisherigen Erfahrungen zu diesem Thema auf dem diesjährigen Deutschen Fibromyalgietag in Göttingen vortragen zu können.



Doris L. Zeißner

Heilpraktikerin & NLP Lehrtrainerin und Coach
eigene Praxis in Schleswig-Holstein
Westerstraße 20, 25729 Windbergen
Tel. 04859-9097603, Mail: info@doris-zeissner.de
www.wigk-training.de