

Energetische Felder und ihre klinischen Implikationen Teil VI:

Der Schmerzprozess und Schmerzreduktionsstrategien

Chronischer Schmerz, Tumorschmerz und der Umgang mit akuten Schmerzen und Tod

Dora Kunz und Erik Peper

Der Schmerzprozess

Eines der häufigsten Patientenbedürfnisse ist Befreiung von Schmerzen. Was aber ist Schmerz? Die Definition fällt schwer, denn Schmerz ist ein persönliches und subjektives Erlebnis. Schmerz kann von einer unangenehmen körperlichen Erfahrung bis zu mentaler Qual reichen. Er kann stechend, dumpf oder scharf wie ein Messer, das in die Gelenke oder in die Brust sticht, sein. Er kann Traurigkeit oder Einsamkeit, durch den Verlust eines/oder durch eine Zurückweisung von einem geliebten Menschen sein. Im Extremen kann Schmerz das Bewusstsein komplett ausfüllen und jegliche Tätigkeit der Person behindern. In dieser Zeit ist das ganze Bewusstsein mit Schmerz gefüllt. Es durchdringt das ätherische, mentale und emotionale Feld.

Selbst wenn der Schmerz nachlässt fürchtet man oft, dass er wiederkommt und erwartet sein Wiederauftreten. Dabei verstärkt sich die Angst, es kommt zu Erschöpfung und dadurch wieder zu Schmerz. Die emotionale Interaktion mit dem Schmerz tritt vor allem dann auf, wenn Schmerz die Ausdrucksmöglichkeiten oder Handlungen einer Person begrenzt, mit ihnen interferiert oder sie behindert, wodurch die Selbstachtung geschmälert wird.

In diesem Artikel werden wir zuerst erläutern 1) was Schmerz ist, und 2) wie Schmerz uns und unser Umfeld beeinflusst; Danach werden wir 3) Heilungsstrategien ausfindig machen, die Patienten, Familienmitglieder, Freunde und Gesundheitsexperten zur Schmerzreduktion nutzen können.

Dora Kunz war Präsidentin der Theosophical Society in America. Sie arbeitete viele Jahre als Ärztin, war Mitbegründerin von Therapeutic Touch und starb 1999.

Dr. Erik Peper unterrichtet am und leitet das Institute for Holistic Healing Studies an der San Francisco State University, leitete das Biofeedback und Familientherapie Institut und war Präsident der Biofeedback Society of America und ist nun Präsident der Biofeedback Foundation of Europe.

Inhaltsverzeichnis'

Inhaltsverzeichnis

Der Schmerzprozess	1	
Was ist Schmerz?	3	
Wie Schmerzen energetische Felder und das Nervensystem beeinflussen		3
Wie Schmerz das Selbstbild beeinflusst	4	
Der Effekt verringerter Energie auf das Feld	4	
Der Feldeffekt: Familieninteraktionen	5	
Schmerzreduktionsstrategien	6	
Schlüsselkonzepte für Praktiker oder Familienmitglieder		6
Konzepte für Patienten	7	
Strategien für den Patientenbesuch	8	
Genesungshaltung des Gesundheitsexperten	9	
Spezifische Energien um Schmerzen zu lindern	9	
Emotionaler Verlustschmerz	9	
Todesschmerz und der sterbende Patient	10	
Familienmitglieder können den Schmerz auch durch folgendes mildern:		10
Akute Schmerzen	10	
Referenzen	12	

Was ist Schmerz?

Schmerz wurde als akut oder chronisch kategorisiert, bei dem die Anteile emotionaler Involvierung variieren (Haynes und Gannon, 1981). Akuter Schmerz beginnt gewöhnlich abrupt und hängt entweder mit einem physischen Trauma, einer Krankheit, z.B. einer Sportverletzung, postoperativem Schmerz, oder einem emotionalen Verlust zusammen.

Chronische Schmerzen sind Schmerzsyndrome, die länger als 6 Monate bestehen und sich durch entsprechende Behandlung nicht bessern. Generell können sowohl chronischer als auch akuter Schmerz in zwei Typen unterteilt werden: Gutartiger Schmerz – der nicht mit einer lebensbedrohenden Störung zusammenhängt – und bösartiger Schmerz - der mit einer potentiellen Todeskrankheit zusammenhängt.

Wie Schmerzen energetische Felder und das Nervensystem beeinflussen

Akuter physischer Schmerz löst in dem verletzten Gebiet Empfindungen aus und beeinflusst die korrespondierenden Schmerz/Analgesie Zentren im Gehirn. Ist das entsprechende Gehirnareal durch den chronischen Schmerz aktiviert, wird es hypersensibel und amplifiziert die Schmerzerfahrung. In einigen extremen Fällen kann fast jede Empfindung als Schmerz erlebt werden.

Meistens kommt es bei physischen Schmerzerlebnissen auch zu gleichzeitigen emotionalen Störungen. Beispielsweise reduziert Angst –(durch die Annahme, der Schmerz könnte endlos sein, oder man könnte verkrüppelt oder behindert werden wodurch sich das Selbstbild ändert) - den Energiefluss und wirkt sich auch auf das energetische Feld aus. Umso stärker die emotionale Involvierung beim Schmerz ist, desto größer ist der Störeffekt auf das emotionale Feld. Hinzu kommt, dass die Erinnerung an Schmerzen oder ein Trauma diesen Kreislauf wieder in Gang bringen. So ein Auslöser kann einen Schmerzkreislauf hervorrufen, bei dem Schmerz Angst verursacht. Durch den aggregierten Schmerz bauen sich Spannungen auf, man wird müde, das Immunsystem wird negativ beeinflusst. Energetisch beeinflusst die emotionale Reaktion das Solar Plexus Chakra und verringert dadurch den Energiefluss (Kunz und Peper, 1982, 1983a), während der physische Schmerz alle Felder beeinflusst.

Über die mit Schmerz zusammenhängenden energetischen Komponenten berichten Fachkräfte mit Therapeutic Touch Ausbildung (Krieger, 1979). Diese Fachleute fühlen das Feld des Patienten indem sie mit ihren Händen über die Hautoberfläche streichen, ohne die Oberfläche tatsächlich zu berühren. In Therapeutic Touch ausgebildete Personen fühlen so subtile Empfindungen. Sie haben gelernt kleine Veränderungen, wie Ungleichgewichte, Stauungen oder Abnahmen im Energiefluss des Feldes, die mit dem Schmerz zusammenhängen, zu spüren. So kann eine solche Person in Falle einer Dysmenorrhoe (schmerzhafte Menstruation) fühlen, dass das Feld, das den unteren Bauch und die Beine umgibt, gestockt, vergrößert, und schleppend ist, und dass die Energie weder durch dieses Areal noch durch die Beine- und Fußchakras fließt, wie das normal der Fall wäre. In gleicher Weise kommt es zum Beispiel bei Rückenschmerzen zu Stagnationen oder Stauungen in der Schmerzgegend - die Energie scheint in dieser Gegend reduziert zu sein.

Auch andere Energiezentren können beeinflusst sein. Psychische Angst, die oft von Schuldgefühlen oder Selbstbestrafung begleitet wird, kann ein beengendes Gefühl in der Herzgegend bedingen.

Diese Verengungen und Schmerzen in der Brust und im Rachen können die Energievitalität reduzieren und zu Depression führen. Aus energetischer Sicht repräsentieren diese Empfindungen das Herzchakra – das emotionale Bindungszentrum und Zentrum für religiöse und spirituelle Gefühle. Physiologisch ist das Herz mit der Thymusdrüse und Atmung verbunden. Auch die Reaktionen auf Schmerz beeinflussen das System. Viele Personen trotzen den durch den Schmerz hervorgerufenen Behinderungen. Sie setzen trotz starker Schmerzen ihre Arbeit fort, indem sie ihren Arbeitswillen mobilisieren und ihre Gefühle und ihren Schmerz maskieren. Durch diese Maskierung wird die Energie auf zweifache Weise verbraucht: Zum einen benötigen die Maskierungsanstrengungen Energie, zum anderen die Prozesse, die den Schmerz blockieren. Beide Prozesse sind sehr erschöpfend. Paradoxerweise wirkt die Konzentration auf eine konstruktive Aufgabe, und nicht auf den Schmerz, bei manchen Personen entspannend und ihre Energie wächst.

Wie Schmerz das Selbstbild beeinflusst

Die mentalen Bilder, die man mit dem Schmerz verbindet, stellen oft befürchtete Behinderungen dar, anstatt Verbesserungsmöglichkeiten. Manche Patienten verfügen beispielsweise über mentale Bilder oder Überzeugungen, dass man nichts machen kann, dass sie nie gesund werden, oder dass der Schmerz nie aufhören wird. Chronischer Schmerz führt oft zu ständiger Erschöpfung und permanenter Angst, dass es immer so sein wird. Diese Vorstellungen werden zu Selbst-suggestionen, die oft Hundertmale wiederholt werden. Die Beengung und Rigidität dieser mentalen Vorstellungen eskaliert oft in Angst und Depression und limitiert das Wachstumspotential.

Bei der Arbeit mit hypersensiblen Schmerzpatienten müssen Familienmitglieder und Gesundheitsexperten innerlich ruhig und zentriert sein.

Die mentalen Bilder, die mit Schmerz zusammenhängen, können durch viele Faktoren geformt werden. Schmerz beeinflusst vergangene Erinnerungen, zukünftige Erwartungen und emotionale Assoziationen. Die Reaktionen auf Schmerzen sind individuell verschieden und hängen von der Konstitution, den Überzeugungen, der wahrgenommenen Bedeutung des Schmerzes und der Beschwerden ab.

Ein leichter Fußschmerz kann beispielsweise auf eine momentane physische Veränderung begrenzt sein, wodurch das System kurzfristig geschockt wird. Wird der Schmerz allerdings chronisch und behindert er andere Aktivitäten wie Gehen oder Laufen, kann er die Gefühle und das Selbstwertgefühl beeinflussen, und zu Frustration und Depression führen. Die betroffene Person erfährt den Schmerz als Behinderung – als Reduktion der Leistungsfähigkeit in einigen Lebensbereichen. Dadurch können viele andere Bilder und Assoziationen ausgelöst werden, etwa: „Ich werde nie wieder laufen können.“, oder „Ich werde alt.“, „Ich werde genauso verkrüppelt wie mein arthritischer Vater.“, „Keine Frau wird mich wollen.“, oder „Die Schmerzen werden wieder kommen und ich werde sie nie loswerden.“ Chronischer Schmerz formt auch das Selbstbild um, man sieht sich selbst als unzulänglich und defizitär. Außerdem fühlen sich viele Patienten schuldig, weil sie sich selbst als Last für andere wahrnehmen.

Schmerzerfahrungen sind hochkomplex. Sind Schmerzen sehr stark, wie zum Beispiel die entsetzlichen Schmerzen eines sterbenden Krebspatienten, sind die Schmerzen nicht nur physischer Art, sondern beinhalten auch Kummer und Verlust, weil man z.B. „die Kinder nicht aufwachsen sehen kann.“ Diese emotionale Komponente beginnt oft, wenn man eine geliebte Person verliert oder von ihr zurückgewiesen wird. Durch die Zurückweisung sinkt das Selbstbewusstsein, da die Person die Zurückweisung so interpretiert, dass er oder sie „nicht der Mühe wert“ ist. Durch Generalisation auf die Vergangenheit und Zukunft bleibt diese Schmerzart bestehen. Man beginnt, sich streng für vergangenes Verhalten zu betrafen, und denkt ungefähr so: „Ich habe bei der Kindererziehung etwas falsch gemacht, und mein Kind wird mir nie vergeben.“ Die Person erwartet nicht, dass sich die Beziehung zukünftig ändern wird. In diesem Moment vergisst die Person, dass Gefühle temporär sind und sich fließend ändern. Diese negative Sichtweise der Krise verhindert Wachstumsmöglichkeiten. Anstatt die Krise so zu sehen, wie sie die Chinesen sehen – nämlich als Chance - nimmt die Person nur den Verlust wahr.

Der Effekt verringerter Energie auf das Feld

Jeder Schmerz (gleichgültig ob akut oder chronisch) geht mit einem Rückgang des Energielevels einher. Im Kampf mit dem Schmerz kann die Energiereduktion auch das Schlafmuster beeinflussen. Durch den Schmerz ist man emotional sensibler für jeden Einfluss, wie Lärm oder grelles Licht. Manchmal können die Patienten buchstäblich niedergeschmettert sein, weil sie befürchten, zu kollabieren, wenn sie aufgeben. Das Energiefeld kann die Emotionen anderer Personen nicht mehr so leicht abwehren. Deshalb kann eine kleine emotionale Aufregung sich schnell aufbauschen. Irritationen und sozialer Rückzug sind häufig. Schmerz führt beinahe automatisch zur Unfähigkeit anderen Aufmerksamkeit zu schenken und sich auf deren Energiefelder einzulassen. Metaphorisch gesprochen dreht sich das energetische Feld um die eigene Achse, um sich selbst. Der Rückzug dient jedoch nicht der Regeneration. Stattdessen absorbiert sich das Feld selbst

und beeinflusst gleichzeitig den Schlaf. Andere Faktoren, die einen friedlichen Schlaf stören, sind:

1. Exzessive niedrige Energie oder Erschöpfung durch den Kampf mit dem Schmerz.
2. Nach Innen-Gewandtheit, damit der Geist nicht durch äußere Anforderungen gestört wird. Dadurch kommen unbewusste Schuldgefühle und Sorgen ins Bewusstsein („Warum ich?“ „Wird das jemals vorbei sein?“).
3. Die Erwartung, dass es morgen auch nicht besser wird.
4. Die Sorge, dass es morgen sogar noch schlimmer wird, weil man nicht schlafen konnte.

In der Einsamkeit und Finsternis der frühen Morgenstunden, ist der Schmerzpatient oft am sensibelsten für Schmerzen und depressive Verstimmungen. Diese Erfahrungen werden oft durch die folgenden Aspekte aggregiert:

1. Die Erwartung, einen weiteren hoffnungslosen und schmerzvollen Tag zu erleben.
2. Man merkt, dass die Muskeln steif sind, weil man sich beim Schlafen kaum bewegt hat.
3. Die Schwierigkeit, sich auf irgendetwas Positives zu konzentrieren.

Der Feldeffekt: Familieninteraktionen

Wenn irgendein Familienmitglied Schmerzen erleidet, kann das die ganze Familie betreffen. Einer Person, die Schmerzen hat, fällt es schwer, an den alltäglichen Familienaktionen teilzuhaben. Eine Person mit chronischen Rückenschmerzen ist vielleicht nicht in der Lage schwere Gegenstände zu heben und bequem zu gehen. Folglich müssen die anderen Familienmitglieder ihre Aufgaben übernehmen. Diese Adaption ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits kann der Patient sich ausruhen und erholen, andererseits profitiert er unbewusst von der Krankheit. Indem die Familienmitglieder ihm helfen, lernen sie neue Fertigkeiten und übernehmen neue Verantwortungen, die sie vielleicht nicht wieder abgeben wollen, wenn der Patient genesen ist. Manchmal stellt die Hilfe eine neue Möglichkeit, Liebe auszudrücken, dar. Müssen die Familienmitglieder allerdings zu viele Aufgaben übernehmen, die ihre üblichen Aufgaben behindern, können sie ärgerlich werden. Die Familienmitglieder wollen sich vielleicht nicht eingestehen, dass sie auf den Patienten wütend sind. Wie kann man auf eine kranke Person wütend sein? Dieses Nicht-Anerkennen der eigenen Gefühle kann einen Wut-Schuld-Ärger-Kreislauf in Gang setzen. In Konsequenz wird das emotionale Feld des fürsorglichen Familienmitglieds aufgehetzt und kann das emotionale Feld des Patienten aufreiben, wodurch sich der Schmerz verschlimmert.

Andererseits kann die Willensanstrengung des Patienten, der in heroischer Art und Weise sein Leben fortsetzen will, als sei nichts passiert, erschöpfen, wodurch sich die emotionale familiäre Beteiligung reduziert. Durch den verringerten Energieaustausch mit der Umwelt steigen der Schmerz und die Schmerzerwartung an, wodurch wiederum Erschöpfung und Angst steigen. Dadurch wird der Patient, der extreme Schmerzen hat, selbst-zentrierter und fordernder. Dieser Prozess nährt sich selbst und verschlimmert die Situation zusehends, anstatt jemanden Richtung Gesundheit zu bringen.

Patienten, die an extremen Schmerzen leiden, haben keine Kraft oder Energie um auf andere zu reagieren, selbst wenn sie gerne sozialen Kontakt hätten. Familienmitglieder müssen sich bewusst machen, dass das Fehlen von Reaktionen keine emotionale Zurückweisung bedeutet – der Schmerz ist einfach erschöpfend. Durch jede Stimulation verschlimmert sich der Schmerz. Es ist wichtig, das zu wissen, wenn man schwer kranke Personen besucht.

Betrachtet man das Problem von der energetischen Perspektive kann man sagen, dass Schmerzerfahrungen energetische Prozesse verändern. Das physische und psychische Trauma beeinflusst nicht nur das ätherische und emotionale Feld, sondern verändert auch das Selbstbild und die energetischen Beziehungen innerhalb der Familie und zu Freunden.

Vor diesem energetischen Hintergrund konzentriert sich der nächste Abschnitt auf Schmerzreduktionstechniken. Dieser Prozess ist sehr komplex. Es ist paradoxerweise so, dass ein fürsorglicher Helfer bei seinem Wunsch, der Patient möge sich selbst etwas Gutes tun, umso weniger erfolgreich sein wird,

umso stärker sein Wunsch ist. Es ist das „Gesetz der gegenteiligen Effekte“. Wichtige Fragen kommen auf: „Wie können wir lernen, uns von unseren Ehepartnern und Kindern abzugrenzen?“ „Wie schaffen wir es, uns für den Schmerz anderer Personen nicht verantwortlich zu fühlen?“ Was kann der Patient, was können die fürsorglichen Familienmitglieder zur Genesung beitragen?“

Schmerzreduktionsstrategien

Die Feldperspektive schlägt Heilungsstrategien vor, die der Patient, der Praktiker oder das Familienmitglied selbst benutzen kann um das Schmerzerlebnis zu lindern. Den spezifischen Techniken liegen Konzepte von entscheidender Bedeutung zugrunde. Ohne Integration der Konzepte in eine alles umfassende Matrix sind viele der Techniken weniger nützlich.

Schlüsselkonzepte für Praktiker oder Familienmitglieder

Zwei wichtige Implikationen der Feldperspektive sind, dass wir alle verbunden sind, und dass jeder Mensch über ein Selbst-Heilungspotential verfügt. Die energetische Feldperspektive ist sehr wichtig, denn sie betont, dass unsere emotionalen und mentalen Felder andere beeinflussen. Das Feld des „Helfers“ oder „Heilers“ beeinflusst das Feld des Patienten. Folglich müssen Familienmitglieder und Personen, die im Gesundheitswesen arbeiten, bei der Arbeit mit den oft hypersensiblen Schmerzpatienten ruhig und innerlich zentriert sein. Indem man an seinem inneren Frieden arbeitet, kann man die zirkuläre Aufschaukelung unterbrechen, die in dem der Schmerz Angst, und die Angst wiederum Angst anderer auslöst, wodurch der Schmerz und die Erschöpfung wächst.

Beruhigung und Zentrierung sind erlernbar. Die folgenden Strategien stellen nur einen Auszug von vielen möglichen Techniken dar:

1. Atmen sie tief ein und atmen sie sehr sanft aus. Lassen sie die Luft nach außen fließen und ihren Körper entspannen. Fahren sie jetzt einfach mit der Atmung fort und sagen sie beim Einatmen „Ich bin...“ und beim Ausatmen „...entspannt“ zu sich. Kehren sie immer, wenn ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes schwenkt, zu dem Satz „ich bin entspannt“ zurück.
2. Stellen sie sich einen Moment lang eine friedliche Naturszene vor. Das ist ihr persönlicher Entspannungsort. Sie können neben einem Baum sitzen, und die Blätter im Wind rascheln hören, oder am Strand, und den rhythmischen Wellen lauschen, oder neben einem Wasserfall sitzen. Seien sie einfach einen Moment lang dort und ein Teil der Natur.
3. Denken sie an jemanden, den sie lieben und der sie liebt. Denken sie einfach nur ein paar Augenblicke lang an diese Person (es kann auch ein Haustier sein).

Bedenken sie, dass die Patienten sehr sensibel sind. Seien sie immer zentriert, wenn sie zu ihnen gehen und versuchen sie sie auf einem spirituellen Level zu erreichen. Das innere spirituelle Potential muss mobilisiert und genährt werden, wenn man genesen soll, auch wenn das nicht realisierbar scheint. Das bedeutet, dass sich die fürsorgliche Person auf das spirituelle Potential des Patienten und den Patienten „als Ganzes“ konzentrieren soll, egal an welcher Krankheit er leidet.

Nach außen zu gehen und das Potential des Patienten zu nähren liegt allen hier vorgestellten Schmerzreduktionstechniken zugrunde. Egal, um welche Krankheit es sich handelt, der Praktiker oder Helfer weiß, dass dem Patienten Selbstheilungspotentiale inne wohnen. Dieser Ansatz impliziert Sanftheit, Leidenschaft, und das Fehlen von Vorurteilen und Bewertungen. Durch die Sanftheit wird das Heilungspotential genährt, denn das sich um jemanden liebevoll kümmern wirkt wie ein sanftes Anästhetikum, das die Heilung mobilisiert. In dem Moment, indem wir etwas erzwingen wollen und nicht mehr sanft sind, zieht sich das Heilungspotential zurück, und wir induzieren Schmerz, anstatt ihn zu lindern.

Einen leidenschaftlichen Ansatz stellt das Hintergrundthema dar, vor dem der Patient, die Familienmitglieder und Praktiker die verschiedenen Techniken zur Schmerzreduktion anwenden können. Bevor wir die spezifischen Strategien diskutieren, besprechen wir noch weitere allgemeine Konzepte, die die Genesung unterstützen und die Schmerzen reduzieren.

Konzepte für Patienten

1. Gedankenkontrolle

Patienten sollten lernen den Fokus ihrer Gedanken zu kontrollieren und zu leiten. Diese Strategie ist eine mächtige Selbstheilungs- und Schmerzreduktionsstrategie, da Gedanken korrespondierende körperliche Reaktionen hervorrufen. Der Geist und die Emotionen können große Behinderungen bewältigen. Gedanken, die sich auf die Krankheit oder Schmerzen konzentrieren, verschlimmern die Beschwerden, während Gedanken, die sich auf etwas anderes konzentrieren, die Beschwerden reduzieren. Wenn jemand seine Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenkt, reaktiviert das mentale Feld den Schmerzkreislauf nicht. Patienten können ihre Gedanken willentlich, durch Neugierde oder durch den Wunsch nach Kompetenzgewinn und dem Erlernen neuer Fertigkeiten steuern. Diese Fokusänderung löst den Schmerz-Angst-Erschöpfungs-Kreislauf auf. Lachen lädt das Feld mit Energie auf und beschleunigt es, wodurch emotionale Belastungen schneller aus dem Feld „geworfen“ werden. Offensichtlich zieht Lachen den emotionalen Fokus vom Schmerz ab. Norman Cousins (1979) sagte: „Zehn Minuten Lachen ermöglichen eine halbe Stunde schmerzfreies Schlafen.“
Fast jede Erfahrung kann als Lernerfahrung betrachtet werden.

Allerdings fällt es mit wachsender Schmerzintensität immer schwerer, den Aufmerksamkeitsfokus auf etwas anderes zu lenken. Familienmitglieder, Gesundheitsexperten oder sogar Hörkassetten können beim Aufmerksamkeitswechsel hilfreich sein. Den Patienten sollte nie gesagt werden: „Du solltest an etwas anderes, als an dich denken.“, denn das klingt wie ein Vorwurf. Man kann dadurch Schuldgefühle erzeugen, weil es sehr schwer ist, an etwas anderes zu denken, wenn man starke Schmerzen hat.

2. Andere nähren und sich um sie kümmern

Eine an Schmerzen leidende Person kann oft noch etwas für jemand anderen tun oder für etwas sorgen, egal wofür oder für wen. Indem man seine Aufmerksamkeit durch altruistische Tätigkeiten auf etwas fokussiert, wird das Feld beruhigt und energetisiert bzw. aufgeladen. Das Gegebene ohne Resignation akzeptieren.

Der Patient muss die mit der Krankheit einhergehenden Behinderungen akzeptieren, ohne entmutigt zu werden. Selbstakzeptanz ohne Bewertung unterstützt die Heilung. In vielen Fällen induziert das Nicht-Akzeptieren physisches Bracing (Schonhaltung im Sinne von Nicht Benützung der jeweils betroffenen Teile) und verschlimmert den Schmerzkreislauf. Akzeptanz bedeutet, Fragen wie „Warum?“ oder „Warum ich?“ loszulassen. Stattdessen ermöglicht sie einem, das eigentliche Problem anzugehen. „Was ist das Problem und welche Fertigkeiten, Werkzeuge oder Ratgeber brauche ich um das Problem zu lösen?“

3. Akzeptanz ermöglicht dem Patienten auch, zu wissen, dass was immer er tut nur für diesen Moment ist. Diese Ansicht unterbricht den Schmerzkreislauf, da die Person nicht länger erwarten wird, dass die Zukunft auch nicht besser, als die Gegenwart sein wird.

4. Wachsende Selbstkontrolle

Die Erfahrung, die Kontrolle über sich selbst und seine Umgebung zu übernehmen reduziert die mutlose Resignation, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit des Patienten. Durch die Kontrollübernahme weckt man den Willen und kann persönliche Machterfahrungen erleben und unterstützen. Wann immer Patienten an Entscheidungen beteiligt sind und ihre Umwelt kontrollieren können, reduzieren sich die Symptome. Wenn Pfleger und Familienmitglieder dem Patienten Kontrolle erlauben und ermöglichen, kommunizieren sie nonverbal Respekt. Schmerzpatienten können zum Beispiel Kontrolle gewinnen, indem sie die Schwester oder den Arzt anweisen, bei einer Injektion einen Moment lang zu warten, bis man sich kurz mental entspannt hat. Außerdem kann er selbst entscheiden, welche Behandlung er möchte, z.B. Chemotherapie, eine Operation, oder beides. Manchmal müssen sich Patienten entscheiden, ob sie schmerzfrei aber dafür geistig durch Analgetika benebelt, oder ob sie geistig wach sein, aber dafür extreme Schmerzen in Kauf nehmen wollen. Im Allgemeinen kommt es, wenn der Patient selbst entscheidet, welche Therapie er möchte – und sei sie auch noch so schmerzvoll – nicht zu Wutausbrüchen oder Schuldzuschreibungen.

5. Veränderung mentaler Vorstellungen ermöglichen
Unsere mentalen Vorstellungen und Überzeugungen behindern oft unser Potential. Negative oder hoffnungslose Vorstellungen können die Heilung beeinträchtigen. Daher sollten die Patienten die Implikationen ihrer Vorstellungen und Haltungen überdenken, besonders hinsichtlich ihrer Erwartungshaltung bezüglich der Krankheit und der Schmerzen. Es ist sehr wichtig, sich der mentalen Bilder bewusst zu sein. Aber es ist ein schwieriger Prozess. Eine Methode ist, dass die Patienten sich selbst fragen, was das Schlimmste oder Schrecklichste ist, das passieren könnte. Sie könnten ein Bild ihrer Krankheit und ihres Heilungsprozesses zeichnen, um ihre mentalen Bilder zu visualisieren. Sie sollten das auf ihre eigene Art und Weise durchführen, graphisch, symbolisch oder auch durch Musik, Keramik, Fotos, da es für sie sehr wichtig ist ihr eigenes, individuelles, visuelles Symbol zu entwickeln (für weitere Informationen siehe Simonton, Matthews-Simonton, Creighton, 1978; Achterberg, 1985).
Wann immer das Bild den Status Quo oder das Fehlen von Wachstum beinhaltet, sollte die Person das hinterfragen und sich Veränderungsmöglichkeiten überlegen. Zum Beispiel: „Wie sicher ist es, dass ich so bleibe? Ist das meine einzige Angst?“ Selbst im extremen Todesschmerz ist noch Wachstum möglich: Sterben bietet vielleicht die Möglichkeit, anderen zu vergeben, und die Vergangenheit ruhen zu lassen, das Leben zu überwinden und in Frieden und Würde zu sterben.
6. Den Belohnung/Schmerz Kreislauf unterbrechen
Chronische Schmerzpatienten können sich unbewusst belohnen, wenn sie Schmerzen haben, oder sie ermöglichen anderen, sie zu belohnen. So erhält man beispielsweise Schmerzmedikation oder eine Massage oder spezielle Aufmerksamkeit, wenn der Schmerz zu quälend ist. Auf viele verschiedene Arten wird das Schmerzverhalten verstärkt, und führt dazu, dass die gewohnten Muster aufrechterhalten werden. Daher sollten Patienten sowohl ihre Gedankenabläufe, als auch das, was andere Personen unternehmen, beobachten. Diese Beobachtung ermöglicht dem Patienten, festzustellen, ob die Schmerzmuster verstärkt werden. Im Extremen kann das heißen, dass sogar die Medikation nach einem Zeitplan und nicht nach dem Auftreten von Schmerz verabreicht werden sollte. Das gilt allerdings nicht für sterbende Patienten.
7. Haltungen, die die Genesung unterstützen
Es gibt eine Anzahl an Haltungen, die die Patienten entwickeln können, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Zu allererst ist das eine positive Einstellung. Fast jede Erfahrung kann als Lernerfahrung betrachtet werden. Positiv zu sein, bedeutet auch, dass man eine nicht-wertende Grundhaltung hat, das wiederum bedeutet, Selbstgerechtigkeit, Ärger und Wut loszulassen und den Schmerz oder die Krankheit zu akzeptieren. Wann immer der Schmerz auftritt, sagt die Person nicht „Er geht vielleicht wieder weg.“ zu sich, sondern „Ich habe jetzt Schmerzen.“
Zusätzlich sollten Patienten immer, wenn sie sich unangenehmer Emotionen bewusst werden, sagen: „In diesem Moment fühle ich...“ Die Anerkennung der Gegenwart ist ein großer Schritt in Richtung „Unterbrechung der automatischen, gewohnten Muster“.
Indem man sich auf das Jetzt konzentriert wird man sich auch positiver Veränderungen bewusst. Oft wagen Patienten nicht, sich einzugestehen, dass die Schmerzen weniger geworden sind, weil sie ihr Wiederauftreten fürchten. Eine Frau mit einem versteiften Gelenk bemerkte zum Beispiel nicht einmal, dass ihr Gelenk wieder locker war, und sie es bewegen konnte. Dadurch, dass sie die Verbesserung nicht bemerkte, behinderte sie ihr Veränderungspotential.

Strategien für den Patientenbesuch

Wenn wir einen kranken oder an Schmerzen leidenden Menschen besuchen, sind wir uns oft nicht bewusst, dass seine Energie verringert ist. Oft schneien wir mit guten Absichten beladen herein und fragen die schlimmste Frage, die man in diesem Moment stellen kann: „Wie geht's dir?“ Ein sehr kranker Mensch möchte wahrscheinlich kaum über seine Krankheit reden, Noch dazu konzentriert sich diese Frage auf die Beschwerden. Stattdessen sollte man leise „Hallo“ sagen oder ihm sanft mitteilen, dass man sich freut, ihn oder sie zu sehen. Der Knackpunkt ist, einfach mit ihm zu sein, und ihn spirituell zu berühren und seine Ganzheit zu spüren. Setzen sie sich einfach neben den Patienten und halten sie locker seine Hand. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass man selbst zentriert und innerlich ruhig ist. Wenn man neben dem Patienten sitzt, muss man

sich entspannen können.

Man muss zu allererst die negativen Gedankenmuster, wenn sie aufkommen, beobachten; nur dann ist es möglich, die Muster zu verändern.

Wenn sie ängstlich sind, oder es ihnen schwer fällt, sich niederzusetzen und einfach zu sein, ist es vielleicht besser, wenn sie einen extrem kranken Patienten nicht besuchen. Wenn sie dort sitzen senden sie dem Patienten nämlich ständig Energie. Stirbt der Patient, senden sie ihm beruhigende und besänftigende Energie. Fragen sie ihn nach einer Weile, ob es irgendetwas gibt, das sie für ihn tun können. Fragen sie das in einer lockeren Art und Weise ohne etwas zu verlangen. Man sollte bereit sein, alles zu tun, vom Tellerwaschen bis Besorgung von Lebensmitteln.

Genesungshaltung des Gesundheitsexperten

Pfleger oder andere Personen, die im Gesundheitssystem arbeiten, können viele Haltungen einnehmen, die die Genesung unterstützen. Viele dieser Grundhaltungen bauen auf der Annahme auf, dass Emotionen ansteckend sind, und das die Angst eines Gesundheitsexperten sich energetisch in Anspannung des Patienten äußern kann. Wie schon vorher erwähnt, sind die Grundlagen einer Genesungshaltung: keine Wertungen, Zentriertheit, sich um die Person als Ganzes kümmern, und sanfte Projektion beruhigender und heilender Energien auf die Person als Ganzes mit dem konstanten Willen sein Bestes zu geben. Oft mangelt es Personen, die in diesem Bereich arbeiten an diesen Einstellungen, sie denken nur an die begrenzende Pathologie, ohne die ganze Person zu betrachten. Hinzu kommt, dass wann immer der Therapeut eine fixe Idee über das Behandlungsergebnis hat und persönlich involviert ist, der Patient unter dem Druck steht, die entsprechende Leistung zu erbringen, wodurch die Selbstheilung behindert wird. Offensichtlich ist es nötig, nicht zu werten. Immer, wenn Patienten merken, dass ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bewertet wird, werden sie stur und schotten sich ab.

Praktiker können auch „Therapeutic Touch“ beim Patienten anwenden. Durch diese gelernte Fertigkeit berücksichtigt der Pfleger ununterbrochen die Ganzheit des Patienten, und hilft die Selbstheilungsprozesse in Gang zu setzen. Eine Hauptkomponente des Heilens mit Therapeutic Touch ist die Projektion von Unterstützung und das ständige Aussenden heilender Energie auf einen speziellen Körperteil oder auf die Person allgemein. Durch diesen Prozess aktiviert man höhere, heilende Energiefelder, die Heilung ermöglichen.

Spezifische Energien um Schmerzen zu lindern

Die Effektivität schmerzreduzierender Strategien hängt sowohl von der Schmerzintensität als auch vom Grad persönlicher Betroffenheit ab. Offensichtlich handelt es sich bei den vorgestellten Strategien um Vereinfachungen komplexer Ansätze. Egal welche Strategie man verwendet, alle Strategien spielen sich vor dem vorher beschriebenen Hintergrund ab. In diesem nächsten Abschnitt stellen wir verschiedene spezifische Ansätze vor, die dem Patienten, der Familie und dem Gesundheitsexperten helfen, die Schmerzen zu lindern.

Emotionaler Verlustschmerz

Psychische Qualen führen oft zu Einsamkeits- und Isolationsgefühlen. Diejenigen Personen, die einen geliebten Menschen verloren haben, können ihren eigenen Schmerz mit Hilfe der folgenden Methoden reduzieren:

1. Erkennen, dass es natürlich ist, die geliebte Person zu vermissen. Würde die Person leben, würde er oder sie wollen, dass man glücklich ist. Daher sollte man versuchen, die Trauer loszulassen. Aus theosophischer Sicht, kann aktive Trauer die verschiedene Person hindern, sich nach dem Tod umzuwandeln.
2. Senden sie der verschiedenen Person liebende Gedanken und wünschen sie ihm/ihr alles Gute. Das sollte man ein paar Tage lang jeden Tag fünf Minuten lang praktizieren. Senden sie der Person in ihrer Vorstellung heilende Energie, damit er oder sie sich in ihrem neuen Leben, dem neuen „Abenteuer“, weiterentwickeln kann.
3. Gehen sie nach draußen und beschäftigen sie sich mit altruistischen Tätigkeiten, mit denen man das Wohlbefinden anderer unterstützen kann. Indem man für andere sorgt, heilt man selbst.

Familienmitglieder, die in den Verlust nicht direkt involviert sind, können den Schmerz des Betroffenen so

lindern:

1. Erlauben sie ihm oder ihr, seine/ihre Gefühle über den Verlust mitzuteilen, damit er/sie sich weniger abgeschnitten fühlt.
2. Beziehen sie die Person in altruistische Tätigkeiten ein.
3. Praktizieren sie Therapeutic Touch. Umgeben sie in diesem Fall die Person mit heilender Energie und beruhigen sie das Herz und die obere Brust. Wenn möglich, erlauben sie dem Betroffenen, seine Sorgen während der Behandlung mitzuteilen. Überfluten sie ihn währenddessen mit heilender Energie.

Todesschmerz und der sterbende Patient

Sowohl für Familienmitglieder als auch für Personen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, gibt es viele Strategien mit denen man Schmerzreduktion erleichtern kann und dem Patienten ein würdiges Sterben ermöglicht. In früheren Stadien kann der Patient sogar aktiv an seinem Heilungsprozess teilhaben, auch wenn er oder sie nur zeitweise bei Bewusstsein ist. Patienten können ihren eigenen Schmerz auch wie folgt reduzieren:

1. Konzentrieren sie sich auf etwas Externales. Das bedeutet oft, Frieden zu schließen, sich aktiv verabschieden und anderen vergeben.
2. Stellen sie sich beim Ausatmen vor, dass der Schmerz aus ihren Füßen herausfließt. Atmen sie beispielsweise sanft ein und stellen sie sich beim Ausatmen vor, dass der Luftstrom den Schmerz wegfeht. Oder stellen sie sich vor, sie treiben im Ozean und fühlen das kühle blaue Wasser überall. Fühlen sie die rhythmischen Wellen, die über sie gleiten und beobachten sie, wie die Wellen wegfließen.
3. Stellen sie sich vor, dass sie mit weißem Licht umgeben sind. Stellen sie sich gleichzeitig vor, dass sie nicht der Schmerz sind, und dass sie von ihrem Körper losgelöst sind – sie sind mehr als nur ihr Körper.

Familienmitglieder können den Schmerz auch durch folgendes mildern:

1. Erlauben sie dem Patienten, leicht zu gehen und in Frieden zu sterben. Traurigerweise projizieren Familienmitglieder oft den Gedanken „Bitte bleib und verlass mich nicht!“ auf den Patienten. Das zieht den Patienten in den Körper zurück und verlängert die Agonie. Ist man bei dem sterbenden Patienten, sollte man innerlich fühlen und wissen, dass es für die Person richtig ist, zu gehen. Diese mentale und emotionale Projektion gibt dem Patienten die Erlaubnis zu sterben.
2. Lernen und praktizieren sie Therapeutic Touch. Familienmitglieder können diese Technik nutzen um das Feld des Patienten sanft zu beruhigen (Krieger, 1979). Stellen sie sich in diesem Fall vor, dass die heilende Energie durch die Schmerzzentren zum Kopf des Patienten und durch die Füße hinaus fließt. Das Ziel ist, die Person zu beruhigen, das Feld zu nähren und den Schmerz zu reduzieren.

Akute Schmerzen

Plötzliche Verletzung oder ein plötzliches Trauma versetzt einen in einen Schockzustand. Die Schmerzen sind allgegenwärtig, man zweifelt daran, dass sie je weggehen werden. Dennoch gibt es viele energetische Strategien, denen sich die Patienten und Familienmitglieder bedienen können. Durch folgendes können die Patienten ihren Schmerz vielleicht verringern:

1. Entspannen und die Aufmerksamkeit weg vom Schmerz richten. Sie sollten die Aufmerksamkeit nach außen richten und den Nacken und die Schultern entspannen. Manchmal hilft es, sich etwas Lustiges anzuhören oder angeleitete Imaginationsübungen auszuprobieren.
2. Es hilft, sich vor Augen zu führen, dass der Schmerz nur in diesem Moment existiert und dass die Empfindungen verschwinden werden.
3. Die Vorstellung, dass Licht über ihrem Kopf schwebt und durch sie hindurchstrahlt.
4. Die Vorstellung, dass sie ihr eigenes Heilungspotential mobilisieren. Wenn man sitzt oder liegt kann man sich beispielsweise entspannen und dann die Aufmerksamkeit langsam auf den Schmerzbereich richten, wobei man sich vorstellt, ihn zu heilen. Man kann sich vorstellen, dass der Körper sich selbst heilt, dass

gute Zellen die bösen Zellen zerstören. (Für detailliertere Informationen siehe Simonton, Matthew-Simonton und Creighton, 1975).

Familienmitglieder können den Schmerz des Patienten reduzieren, indem sie...

1. Therapeutic Touch praktizieren. Stellen sie sich blaue Heilungsenergie vor, die durch den Patienten strömt. Achten sie darauf, dass die Energie aus den Füßen des Patienten herausfließt. Denken sie sich den Energiefluss immer im Gleichgewicht. Manchmal kann der Schmerz reduziert werden, indem man Energie auf das Schmerzzentrum des Gehirns richtet. Man kann einen blauen Kegel in den Kopf, vom Scheitel bis zum Hypothalamus, projizieren. So kann man das Schmerzzentrum beruhigen und verlangsamen. Dabei muss man allerdings sehr sanft sein.
2. Die Aufmerksamkeit des Patienten vom Schmerz abziehen und sich ruhig ihre Ängste anhören.
3. Mit dem Patienten an der Veränderung seines Selbstbildes arbeiten. Lassen sie sich die wahrgenommenen Behinderungen beschreiben und entwickeln sie mehrere Open-end Optionen. Abgesehen von den Strategien, die man bei bösartigem, emotionalem und akutem Schmerz anwenden kann, können die folgenden allgemeinen Strategien dem Patienten ermöglichen, den Schmerz zu reduzieren, indem...
4. Er sich entspannt und sich Regeneration erlaubt. Es ist wichtig sich von Zeit zu Zeit bewusst zu entspannen, um nicht auszubrennen. Die Entspannungstechniken reichen von tiefen Atemzügen zu wechselnder Anspannung und Loslassen der Nacken- und Schulterspannung. Zum Beispiel: Ziehen sie ihre Schultern zu ihren Ohren hoch, ohne den Nacken anzuspannen. Atmen sie weiterhin und spüren sie die Extra-Spannung in den Schultern, halten sie die Spannung einen Moment...Dann entspannen sie, atmen sie aus, und lassen sie die Schultern fallen.
5. Für kurze Zeit (ungefähr zwei Minuten) während des Tages meditieren. Das Ziel dabei liegt darin, sich den Körper als Ganzes vorzustellen und sich mit einem spirituellen Feld verbunden zu fühlen.
6. Denken sie sich vom Schmerz getrennt. Die Tatsache, dass man den Schmerz beobachten kann bedeutet, dass die Person nicht dasselbe wie der Schmerz ist. Die Patienten können sich vorstellen, außerhalb des Körpers zu sein, und den Körper – oder medizinische Eingriffe - von diesem Punkt aus zu beobachten. Denken sie daran, dass sie nicht nur ihr Körper sind!
7. Erinnern sie sich daran, dass jeder Tag ein neuer Tag ist. Vor allem am Morgen, wenn sie aufwachen, sollten sie daran denken, sich zu entspannen, wenn sie im Bett liegen. Sie sollten tief einatmen, und beim Aufstehen wissen, dass heute ein neuer Tag ist. Man kann das auch anders formulieren, etwa „Gesundheit und Krankheit sind Ying und Yang, sogar die Schmerzintensität variiert.“
9. Das Selbstbild verändern und neue Möglichkeiten visualisieren. Jedes Mal, wenn sie an etwas Negatives denken und etwas Negatives visualisieren, sollten sie das in ein positives Bild verändern, oder das positive Bild zumindest ergänzen. Ist das „absolute Realität“? Man muss zunächst gewohnte, negative Gedanken beobachten, wenn sie aufkommen. Nur dann ist es möglich die Muster zu verändern. So kann man sich jedes Mal, wenn man jemanden beschuldigt oder Wutausbrüche bekommt, fragen: „ Was trage ich zu dieser Situation bei, und wie kann ich mich verändern?“ Dieser Prozess wirkt langweilig und man kann versucht sein, diese Reflexion zu unterlassen, da es angenehmer ist das gewohnte, negative Verhalten fortzusetzen.

Patienten können ihr Selbstbild auch verändern, indem sie den Schmerz neu bewerten. Manchen mag es helfen, sich daran zu erinnern, immer, wenn sie den Schmerz fühlen, dass Gott sie auf die Erde gesetzt hat um anderen zu helfen, um ein produktives Vorbild zu sein, damit sie an ihrem Karma arbeiten, anstatt bestraft zu werden. Schmerz kann sogar als Lernerfahrung bewertet werden. So haben Schmerzerfahrungen die Leben vieler Menschen verändert. Sogar in schrecklichen Zeiten, sogar in Konzentrationslagern, gelang es Menschen, Wege zu finden um zu wachsen und Leidenschaften zu erschließen, die ihre Erfahrung zu einer produktiven Erfahrung machen.

Selbsthilfegruppen gründen oder beitreten. Dadurch wird es leichter, sich nach außen zu richten und sich auf gegenseitige Unterstützung einzulassen.

Familienmitglieder können den Schmerz des Patienten auch verringern, indem sie...

1. Therapeutic Touch praktizieren und dadurch das Energiefeld des Patienten aufladen und ausgleichen. Manchmal ist wirkliche Berührung eine der besten Ablenkungs-Techniken, genau so wie Trost und Heilung. Bevor man Patienten sanft berührt, sollte man immer herausfinden, was ihnen angenehm ist.
2. Die Krankheitsmuster des Patienten beobachtet. Die Irritierbarkeit des Patienten ist keine persönliche Attacke sondern ein Teil des Schmerz-Angst Kreislaufes. Man kann mit den Patienten besser umgehen, wenn man weiß, wann man schwere Zeiten erwarten kann.
Das Schmerzerlebnis ist das totale Gegenteil aller Aspekte einer einzigartigen Person. Das beinhaltet das aktuelle sensorische Schmerzsignal, emotionale Reaktionen, Erwartungen, Erinnerungen, Grundüberzeugungen, Haltungen und äußere soziale Einflüsse. Die energetische Perspektive bietet einige hilfreiche Strategien, mit denen man Leiden in verschiedenen Stufen reduzieren kann, damit die Patienten nicht von der Schmerzerfahrung überwältigt werden.

Referenzen

- Cousins, N. (1979). *Anatomy of an illness as perceived by the patient*. New York: W. W. Norton & Co.
- Hayes, S. N. & Gannon, L. (1981). *Psychosomatic disorders*. New York: Praeger, 32 –78
- Krieger, D. (1979). *Therapeutic Touch*. Englewood Cliffs, NJ: Prentive Hall.
- Kunz, D. & Peper, E. (1982). Fields and their clinical implications – Part I. *The American Theosophist*, 70 (11), 395 – 401.
- Kunz, D. & Peper, E. (1983a). Fields and their clinical implications – Part II. *The American Theosophist*, 71 (1), 3-.
- Kunz, D. & Peper, E. (1983b). Fields and their clinical implications – Part III: Anger ans how it affects human interactions. *The American Theospohist*, 71, (6), 199- 203.
- Kunz, D. & Peper, E. (1984a). Fields and their clinical implications – Part IV: Depression from the energetic perspective – etiological underpinnings. *The American Theosophist*, 72 (9), 299 – 306.
- Simonton, O.C., Matthews-Simonton, S. & Creighton, J.L. (1979). *Getting well again*. New York: Bantam.
- Achterberg, J. (1985). *Imagery in healing*. Boston: Shambhala.

Übersetzung mit Einverständnis des Authors: Mag.M.Fuhs/ I. Knoll
Email: holistic-learning@gmx.at