



# Optimisten

22. Jahrgang

Mitgliederzeitung der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e. V.

Selbsthilfegemeinschaft für Betroffene mit Fibromyalgie und deren Angehörige, Statisch-myalgischem Syndrom und vergleichbaren Muskelschmerzen

Ausgabe 03/2017



## GRUPPENSPRECHERSCHULUNG

30. Juni – 02. Juli 2017 in Hann. Münden

## BEWEGEN, BIS DER SCHMERZ WEGGEHT

Dr. med. Martina Lenzen-Schulte

# Entspannung – Wichtig für die Bewältigung von Schmerzen

Diplom-Psychologe Jens v. Lindeiner

**Vielleicht denken Sie: “Wieso soll ich mich denn entspannen? Ich habe doch Schmerzen! Wenn die erst einmal besser werden, dann kann ich mich auch wieder entspannen...”**

Und doch gibt es Situationen, wie zum Beispiel ein wirklich gelungener, längerer Urlaub mit dem Traumwetter Ihrer Wahl, und Sie spüren Ihre Schmerzen viel seltener, manchmal sogar gar nicht.

Schmerz hat die Funktion, uns darauf aufmerksam zu machen, dass da etwas nicht stimmt. Unsere ganze Aufmerksamkeit wird so fokussiert, die Ursache(n) zu finden. Zudem bedeutet Schmerz Stress für den Körper, und so sind wir automatisch angestrengt. Das bedeutet auch, dass unsere Muskelspannung zunimmt. Denn Anspannung schärft auch die Sinne und damit auch unsere Wahrnehmung. Leider gehören dann auch Schonhaltungen oder das Vermeiden von Bewegungen, Situationen, Kleidungsstücken etc. dazu. Es dauert somit nicht lange, und wir könnten dann meist eine regelrechte Verkrampfung des ganzen Körpers spüren.

**Doch von der Wahrnehmung dieser oft starken Verkrampfung lenkt uns der Schmerz ab!**

Gewissermaßen eine Teufelsspirale. Nun ist das kein Geheimnis und viele ganzheitlichen Mediziner empfehlen also auch, Sport zu machen, Progressive Muskelentspannung oder verschreiben sogar Massagen. Selbst Autogenes Training, Yoga, Meditation und Hypnose helfen uns immer auch in eine gewisse Entspannung. Doch viele Schmerzpatienten berichten, dass all das nur kurzzeitig oder gar nicht geholfen habe. Der Hauptgrund für das „Versagen“ all dieser doch eigentlich sehr wirksamen Instrumente ist, dass diese Techniken nicht individuell genug auf Sie angepasst sind. Denn wir Menschen sind uns zwar insgesamt sehr ähnlich, aber im Detail (Fingerabdrücke, Augen, etc.) völlig unterschiedlich. Das betrifft auch unsere Vorlieben und somit die Gegebenheiten, die wir brauchen, damit wir uns wunderbar entspannen können.

**Entspannung ist immer extrem wichtig**

Denn schon der normale Alltag von Gesunden fordert meist viel. Das Gefühl ständig „unter Strom“ zu stehen bedeutet auch, dass unser Körper maximal gefordert ist. Es gibt Muskeln, die sich nur noch selten entspannen. Selbst im Schlaf knirschen viele mit den Zähnen und sind also angespannt.

Doch nur entspannt findet eine gute Regeneration und auch optimale Reparatur in den Zellen statt.

Zugleich haben wir nicht mehr die Bandbreite unserer Möglichkeiten zur Verfügung. Die Kreativität leidet, denn Anspannung engt auch unsere Wahrnehmung und unsere Entscheidungsvarianz ein.

Wenn wir allerdings gut (= entspannt) geschlafen haben oder einen schönen, erholsamen Urlaub erleben, dann fühlen wir uns gesund, sind kreativ und finden oft sogar Lösungen für lange bestehende Themen.

**Entspannung ist immer individuell**

Deshalb helfe ich all meinen Patienten meist schon im ersten Termin, ihren eigenen Entspannungsort zu kreieren. Und dabei haben wir bisher noch nie einen für zwei Menschen deckungsgleichen Ort gefunden!

Nehmen Sie sich nun ein paar Minuten Zeit, um Ihren Weg zu Ihrem eigenen Entspannungsort zu finden.

Stellen Sie sicher, dass Sie möglichst nicht gestört werden und setzen Sie sich bequem hin.

Während der folgenden Punkte achten Sie bewusst darauf:

Wo in Ihrem Körper spüren Sie die Entspannung als erstes (und was verändert sich dabei)?

Nun atmen Sie schnell und tief in den Bauch ein und

doppelt so langsam wieder aus (wie beim Gähnen, beim Yoga oder ähnlichem).

Dann überlegen Sie sich genau, was Sie brauchen, damit Sie sich entspannen können: (Vielleicht waren Sie ja schon an einem wundervoll entspannenden Ort?)

- Wärme – Kühle – Welche Temperatur genau?
- Draußen oder drinnen?
- Wind oder Windstille?
- Einsamkeit oder Menschenansammlungen (bitte ohne Bekannte, Freunde, Verwandte, Haustiere)?
- Welche Jahreszeit, welche Tageszeit?
- Was muss da zu sehen sein? (Was darf nicht zu sehen sein?)
- Was hören Sie für Geräusche (Wasserplätschern, Vögel, ...) oder völlige Stille?

#### **Ihre Entspannung können Sie „ankern“**

Wenn Sie nun irgendwo in Ihrem Körper eine Entspannung spüren, dann achten Sie bewusst darauf, ob diese bleibt, wenn Sie sich:

- auf eine Farbe konzentrieren, die Ihnen an Ihrem Entspannungsort besonders gefiel.
- maximal drei Worte überlegen, die diesen Ort und Ihr inneres Erleben am besten zum Ausdruck bringen.
- auf Ihre langsame Ausatmung konzentrieren.
- eventuell sogar einen dazu passenden Geruch und Geschmack überlegen.

Je öfter Sie sich nun an Ihren entspannenden Ort begeben, desto leichter wird es Ihnen fallen und desto besser wird die Wirkung sein. So können Sie in nur 2-5 Minuten quasi einen kleinen Urlaub machen.

Sie haben nun auch mindestens drei Anker, die Sie bewusst einsetzen können, bzw. auch indirekt:

- Ihre Entspannungs-Farbe: Oft empfehlen sich Kleidungsstücke in dieser Farbe.
- Ihre drei Worte: Quasi Ihr Entspannungs-Mantra. Solange Sie diese Worte denken, können Sie nicht über anderes (wie zum Beispiel Schmerzen) nachdenken.
- Ihr langsames Ausatmen ... Probieren Sie es einfach aus und lassen Sie sich überraschen.



**Dipl.-Psych. Jens v. Lindeiner**  
HiQ-Institut & Privat-Praxis  
Hedwigstr. 30-32  
47058 Duisburg  
(0203) 36 35 58 88  
[www.HiQ-Institut.de](http://www.HiQ-Institut.de)  
[www.Hypnosetherapie-Duisburg.de](http://www.Hypnosetherapie-Duisburg.de)

## **Redaktionsschluss**

Bitte beachten Sie bei unserem jeweiligen Redaktionsschluss auch die Bürozeit in der Geschäftsstelle. Diese endet am **01. November 2017** um **17.00 Uhr**.

Nach dieser Uhrzeit eingehende Post kann erst für den kommenden Tag als eingegangen betrachtet und bearbeitet werden.