

Schmerzgedächtnis – Ursachen und Ausschaltung

Sehr viele Menschen leiden an chronischen Schmerzen, zu denen, auch nach umfassender Untersuchung, keine Ursache mehr gefunden wurde. Wiederkehrende Schmerzen stören das Leben der Betroffenen erheblich, denn sie haben ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickelt, nachdem die akute körperliche Erkrankung längst beseitigt worden ist. Die Forschung befasst sich schon lang intensiv mit dem Phänomen und hat viele Strategien entwickelt, um Patienten wieder ein lebenswertes Dasein zu ermöglichen.

Auch für Wolfgang Scheiber, Psychologe und Coach aus Bad Herrenalb, ist das seit Jahrzehnten ein beherrschendes Thema, und er hat unter anderen eine ganzheitliche Heilmethode „Rücken-Braining“ entwickelt, die auch in Fachkreisen anerkannt ist.

In seinem Vortrag beim Stadtseniorenrat „Schmerzgedächtnis – ursächlich für chronische Schmerzen“, erklärte er in verständlicher Weise die Entstehung des Schmerzgedächtnisses und seine mögliche Ausschaltung.

Da bestimmte Nervenzellen im Gehirn bei realen Schmerzen aktiviert werden, kann in einigen Fällen die Schmerzentstehung aus der erlebten Leidenszeit immer wieder hergeleitet werden.

Wolfgang Scheiber nennt das eine Art „Trampelpfad“ (neuronale Straße). Eine seiner Strategien: „Den Schmerzen keine Energie zuführen, weder in Worten noch in Gedanken.“ Ohne Angst vor möglicher Schmerzwiederholung sollten positive Gedanken entwickelt und sich bewusst entspannt werden. Auch die Chi-Atmung kann dabei eine Hilfe sein: Durch die Nase einatmen, bis vier zählen, durch den Mund kräftig ausatmen, bis acht zählen.

Die emotionale Grundstimmung (sich nicht vom Depressiven beherrschen lassen) ist einer der lindernden Faktoren, um wieder zu erkennen, dass es auch Positives im Leben gibt, und zwar täglich. Diese Wahrnehmung kann/muss man lernen. Es gibt in der Medizin viele Ansätze zur Besserung des Leidens. Hier wurde einer vorgestellt, den man jederzeit überall und ohne Nebenwirkung praktizieren kann.

H. K.