

Liebe, Schmerz und Widerstände



Millionen Menschen sind von chronischen Schmerzen betroffen, ohne erkennbare körperliche Ursache. Die therapeutischen Maßnahmen greifen meist nur unzureichend. Die Schmerzverarbeitung in unserem Gehirn ist höchst komplex und frühere Erfahrungen sowie aktuelle Stimmungen haben einen starken Einfluss auf die emotionale Schmerzbewertung.

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen psychischem und physischem Schmerz. Die schmerzhemmende Wirkung von körpereigenen Stoffen bezieht sich ebenfalls gleichermaßen auf körperliche und seelische Schmerzen. Und wir nutzen für beide Formen sprachlich das gleiche Wort.

Gegen die Schmerzen aktivieren wir meist innere Widerstände, welche das schmerzbedingte Leiden weiter verstärken. Viele chronische Schmerzpatienten beklagen einen Mangel an Selbstfürsorge. Sie sind stets für andere da und haben ein ausgeprägtes Pflichtgefühl. Selbstfürsorge und Selbstliebe sind Schlüsselfaktoren bei der Überwindung innerer Widerstände. Dadurch eröffnen neue Wege die eigenen Energien wieder besser ins fließen zu bringen und die Lebensfreude zu aktivieren. Die Ausschüttung körpereigener Opioide wird angeregt und der Ausweg aus der Schmerzspirale wird unterstützt und möglich.

In diesem interaktiven Vortrag zeige ich kreative Wege zur Arbeit mit den schmerzbedingten inneren Widerständen und zeige einige Übungen.

Dozentin: Doris L. Zeißner
Heilpraktikerin und NLP-Lehrtrainerin

