

Ständige Schmerzen greifen unsere Psyche an

20.10.2008, 10:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Platon Praxis*



Sylvia Poth

Für einen Außenstehenden ist es kaum nachvollziehbar, wie es ist, wenn man unter ständigen Schmerzen leidet. Oftmals fühlen sich die Betroffenen deshalb allein mit ihrem Leiden.

Nicht nur, dass tägliche Arbeiten und Handgriffe zur Tortur geworden sind – viel mehr als der Körper leidet die Seele unter den chronischen Schmerzen.

Doch wie soll man mit chronischen Schmerzen umgehen? Und was kann man dagegen tun?

Jessica Hund sagt: „Man kann sich gar nicht vorstellen, was für eine unglaubliche Kraft es kostet, Tag für Tag gegen die gleichen Schmerzen anzukämpfen und trotz ihnen seinen Alltag zu bewältigen. Dies ist so zermürbend, dass Körper und Seele irgendwann völlig erschöpft sind. Die Betroffenen verlieren ihre Lebensfreude, ziehen sich immer mehr in sich

selbst zurück, nehmen immer weniger am Leben teil und werden oft auch depressiv. Andere wiederum werden durch die ständigen Schmerzen aggressiv.“

Sylvia Poth führt weiter: „Oft kommt noch hinzu, dass die Betroffenen von ihren Mitmenschen als Jammerlappen bezeichnet werden oder zu hören bekommen, sie sollen sich einfach zusammenreißen. Dass dies die Schmerzpatienten nur noch tiefer in die Isolation treibt, liegt auf der Hand.

Körperliche Schmerzen greifen die Nervenzellen an und greifen auf das Bewusstsein über, was den Betroffenen sehr stark zusetzt. Durch meine eigene Erfahrung weiß ich, dass Schmerzen einen so weit treiben können, dass man die Lust am Leben verliert. Ich weiß, dass es einen großen Unterschied macht, ob man gesund oder krank ist – dies habe ich selbst oft genug erfahren, denn wir können nicht alles mitmachen, was das Leben zu bieten hat. Die ständigen Schmerzen beherrschen uns. Ich wünsche mir manchmal ein wenig mehr Verständnis für die Menschen, die so leben müssen. Wenn man diese Menschen etwas von ihrem Leiden ablenkt – und sei es nur durch ein schönes Gespräch – kann dies sehr viel helfen.“

Jessica Hund meint: „Oft stehen die Betroffenen ihren Schmerzen völlig hilflos gegenüber und Erfolglosigkeit zahlreicher Schmerztherapien lassen sie verzweifeln. Oft sind die Therapien nur auf die Symptome ausgerichtet und basieren auf der Gabe von Schmerzmitteln. Da die meisten chronischen Schmerzen jedoch psychische Ursachen haben, sollte eine gute Schmerztherapie auch dort ansetzen.“

Sylvia Poth ergänzt: „Daher ist es wichtig, dass man sich mit sich selbst beschäftigt und sich fragt, unter welchen Lebenssituationen oder inneren Konflikten man leidet und dann Wege sucht, diese zu lösen. In der Regel ist dies ein Prozess, bei dem es oft ratsam ist, therapeutische Hilfe anzunehmen.

Meiner Ansicht nach sollte bei der Behandlung von Schmerzpatienten eine viel bessere und engere Zusammenarbeit von Ärzten und Therapeuten stattfinden, so dass die körperliche und seelische Behandlung der Patienten gleichermaßen und aufeinander abgestimmt erfolgen kann. Ich empfehle Schmerzpatienten auch, einen guten und verständnisvollen Neurologen aufzusuchen; dies kann sehr hilfreich sein.“

Jessica Hund sagt: „Auch können Meditation und Entspannungsübungen eine hilfreiche Unterstützung im Kampf gegen den Schmerz sein. Hierdurch gelangen wir nämlich in einen entspannten Ruhezustand, die sogenannte Tiefenentspannung, wo sich die Muskeln lockern und entspannen, wo Körper und Geist zur Ruhe kommen und neue Energie tanken können.

Weiter gibt es bestimmte Atemtechniken, die man lernen kann und manchmal hilft auch eine Hypnose, die den Schmerz lindern kann. Hierbei kann der Hypnotiseur uns während der Hypnose befehlen, die Schmerzen selbst in den Griff zu bekommen. Dies ist aber nur empfehlenswert, wenn man sich mit seinem Arzt abspricht. Vielleicht kennt dieser sogar einen sehr guten Hypnotiseur.

Man sollte einfach nichts unversucht lassen.“

Sylvia Poth meint weiter: „Wir sollten nicht die Krankheit oder unsere Schmerzen zu Thema Nr.1 in unserem Leben machen, denn in dem Moment beherrschen die Schmerzen unser Leben. Ich selbst habe, wenn ich Schmerzmittel genommen hatte und meine Schmerzen einigermaßen zu ertragen waren, die Zeit genutzt, um ganz normale Alltagsdinge zu tun.

Es hat mich abgelenkt und ich fühlte mich nicht so hilflos und unperfekt den Gesunden gegenüber. Ich konnte es noch nie ertragen, mitleidig angesehen zu werden.

Sehr wichtig ist auch, dass wir niemals den Glauben daran verlieren, wieder schmerzfrei zu werden. Denn was wir denken, setzen wir auch um. Wenn wir uns also jeden Tag sagen, dass wir den Schmerz überwinden werden und unseren Alltag wieder unbeschwert meistern können, so setzt unser Unterbewusstsein dies auch um.

Nicht an allen Tagen sind die Schmerzen gleich stark. Die Tage, an denen es einem besser geht, sollte man ausgiebig für sich nutzen und all die Dinge tun, die man schon immer tun wollte, die einem aber meist verwehrt blieben.

Und vielleicht werden wir es eines Tages schaffen, ganz schmerzfrei zu sein.“

Portrait

Sylvia Poth/Bach, geb. am 24.03.1956, ist Autorin und Lebensberaterin. Seit 2005 betreibt sie die Platon-Praxis. Nach schwerer Krankheit und einem Nahtoderlebnis begann sie zu schreiben und fand zu ihrer Bestimmung, den Menschen zu helfen. Ihr großes Wissen beruht hauptsächlich auf ihrer eigenen Lebenserfahrung. Das Unterbewusstsein ist ihr Hauptgebiet. In ihrem Buch „Leben und sich niemals aufgeben“ (ISBN 978-3-89845-235-9; Silberschnur-Verlag) schreibt Sylvia Poth darüber.

Jessica Hund ist eine junge, talentierte Astrologin, Heilungsbegleiterin und Lebensberaterin.

News-ID: 252061 • Views: 172 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/252061/Staendige-Schmerzen-greifen-unsere-Psyche-an.html>