

Zwölf Goldene Regeln für den Umgang mit dem Schmerz

1. Machen Sie niemanden verantwortlich für Ihren Schmerz. Übernehmen Sie die Verantwortung und treffen Sie die Entscheidungen, die Ihnen auf dem Weg durch den Schmerz richtig erscheinen. Dazu gehört, die notwendige, das heißt die Notwendige, medizinische Behandlung in Anspruch zu nehmen, nicht vorschnell zu resignieren, verschiedene Therapieformen auszuprobieren und gegebenenfalls auch den Arzt zu wechseln.
2. Suchen Sie Hilfe bei Menschen, denen Sie sich nahe fühlen und zu denen Sie Vertrauen haben. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe, Unterstützung und Nähe zu bitten.
3. Vertrauen Sie auf Ihre eigene Empfindung und Ihre Gefühle, was Ihren Schmerz betrifft. Niemand außer Ihnen selbst ist dazu in der Lage.
4. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, um über mögliche Ursachen eines chronischen Schmerzes nachzudenken. In der Regel gibt Ihre innere Stimme Ihnen eine Antwort, auf die Sie vertrauen sollten.
5. Kennen Sie die Ursache Ihres Schmerzes und haben Sie auch eine mögliche Veränderungsmöglichkeit erkannt, setzen Sie diese in die

Tat um; wenn nötig, suchen Sie sich unterstützende Hilfe.

6. Nehmen Sie angebotene Hilfe an, zieren Sie sich nicht. Sie schafft Ihnen Freiraum, loszulassen, sich zu entspannen, Kraft zu schöpfen und den Weg durch den Schmerz zu gehen.
7. Leiden Sie unter einem, nach medizinischen Erkenntnissen, unveränderbaren Schmerzzustand, halten Sie Ausschau nach alternativen Möglichkeiten, an die Sie bislang noch nicht gedacht haben.
8. Beobachten Sie Ihr Verhalten: Welche Veränderungen in Ihrem Alltag können Ihnen Erleichterung verschaffen? Seien Sie offen für Entspannungstechniken. Nach einer Übungszeit können sie Wunder wirken.
9. Hören Sie in sich hinein und lernen Sie zu unterscheiden zwischen rein körperlichem und psychosomatischem Schmerz. Kennen Sie selbst die Ursache, dann ist der Weg der Behandlung sehr viel leichter gangbar.
10. Auch bei seelischem Schmerz hilft bewusste Entspannung. Werden Sie sich klar, ob Änderungen in Ihrem Leben den Schmerz lindern können. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, eine Therapie oder seelsorgerliche Gespräche.
11. Vertrauen Sie auf die Kraft und die schmerz-

lindernde Wirkung von Nähe, Fantasie und Humor.

12. Machen Sie nicht Gott verantwortlich für Ihre Schmerzen und verwerfen Sie den Gedanken an Schuld. Sehen Sie den Schmerz als Gelegenheit anzuhalten, sich selbst und Ihr Leben zu betrachten, um einer notwendigen Veränderung Raum zu geben und damit einen wichtigen Schritt in Ihr Leben zu gehen.