

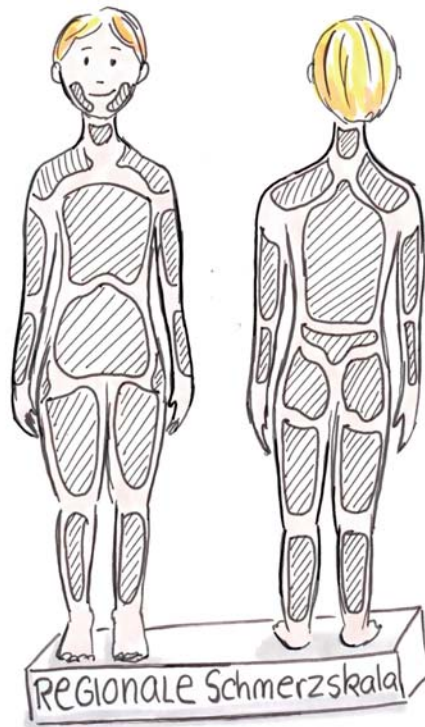
# Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren



# Symptome von CRPS



# Kriterien für das Fibromyalgiesyndrom



- Linker Kiefer
- Rechter Kiefer
- Nacken
- Linke Schulter
- Rechte Schulter
- Linker Oberarm
- Rechter Oberarm
- Linker Unterarm
- Rechter Unterarm
- Brustkorb
- Brustwirbelsäule
- Bauch
- Linke Hüfte
- Rechte Hüfte
- Linker Oberschenkel
- Rechter Oberschenkel
- Linker Unterschenkel
- Rechter Unterschenkel
- Kreuz (LWS)

≥ 7

## SYMPTOMSCHWERE ≥ 5

<p>Merk- und Konzentrationsstörung</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>0 1 2 3</p>	<p>Müdigkeit</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>0 1 2 3</p>	<p>nicht erholsamer Schlaf</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>0 1 2 3</p>	<p><input type="checkbox"/> Kopfschmerz</p> <p><input type="checkbox"/> Bauchschmerz</p> <p><input type="checkbox"/> Depression</p>
--	--	--	---

> 3 Monate



# Kriterien für die anhaltende somatoforme Schmerzstörung






# Kriterien für eine Somatisierungsstörung

2 Jahre, viele, wechselnde Symptome



Ständige Sorge, Zahlreiche Arztbesuche und Selbstmedikation



Weigerung, medizinische Feststellung zu akzeptieren



## 6 SYMPTOME aus mind. 2 GRUPPEN

**GASTROINTESTINAL**

Übelkeit      Bauchschmerz  
Blähung  
Erbrechen  
Durchfall

übler Geschmack



**KARDIOVASKULÄR**

Brustschmerz      Atemnot



**UROGENITAL**

Dysurie

Ausfluss

Genitalbereich unangenehm



**Haut-/Schmerz-Symptome**

Fleckig

Kribbeln

Taubheit  
Schmerz

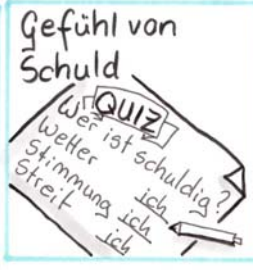


# Kriterien für eine depressive Episode

## HAUPTSYPNTOM



## ZUSATZSYMPTOM



> 14 Tage

	leicht	mittel	Schwer
Hauptsymptome	2	2	3
Zusatzsymptome	2	3-4	> 4

# Kriterien für eine generalisierte Angststörung

Anspannung  
Besorgnis  
BEFÜRCHTUNG



≥ 4 Symptome, mindestens 1 vegetativ

## VEGETATIV

Herzrasen  
Herzklopfen



Schweiß-  
ausbrüche



Zittern



Mundtrockenheit



## WEITERE

BRUST- und  
Oberbauch



Psychisch



ALLGEMEIN

Kälte-/Hitzeschauer



Anspannung

Verspannung



UNSPECIFISCH

Schreckhaft





# Symptome der Neurasthenie

Geringste Anstrengung führt zu  
⇒ STÄRKSTEN Beschwerden



Anstrengend:



FOLGEN



# Symptome einer ME/eines CFS



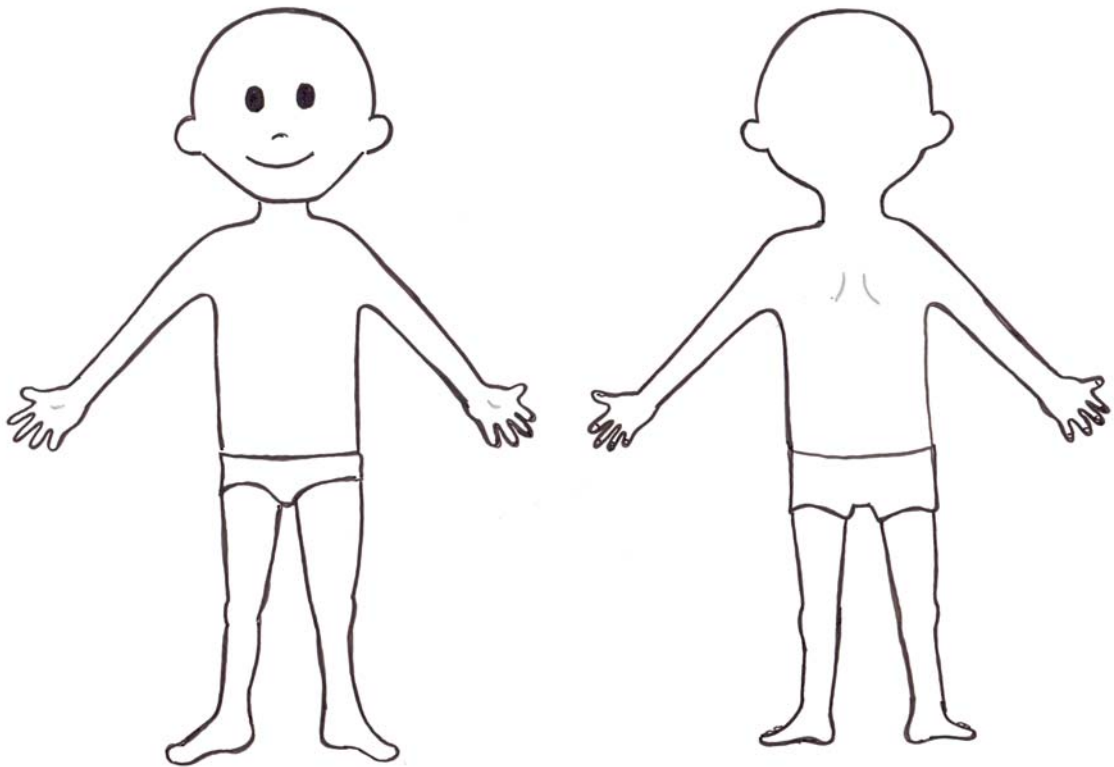
# Anamnese



# Checkliste Anamnese

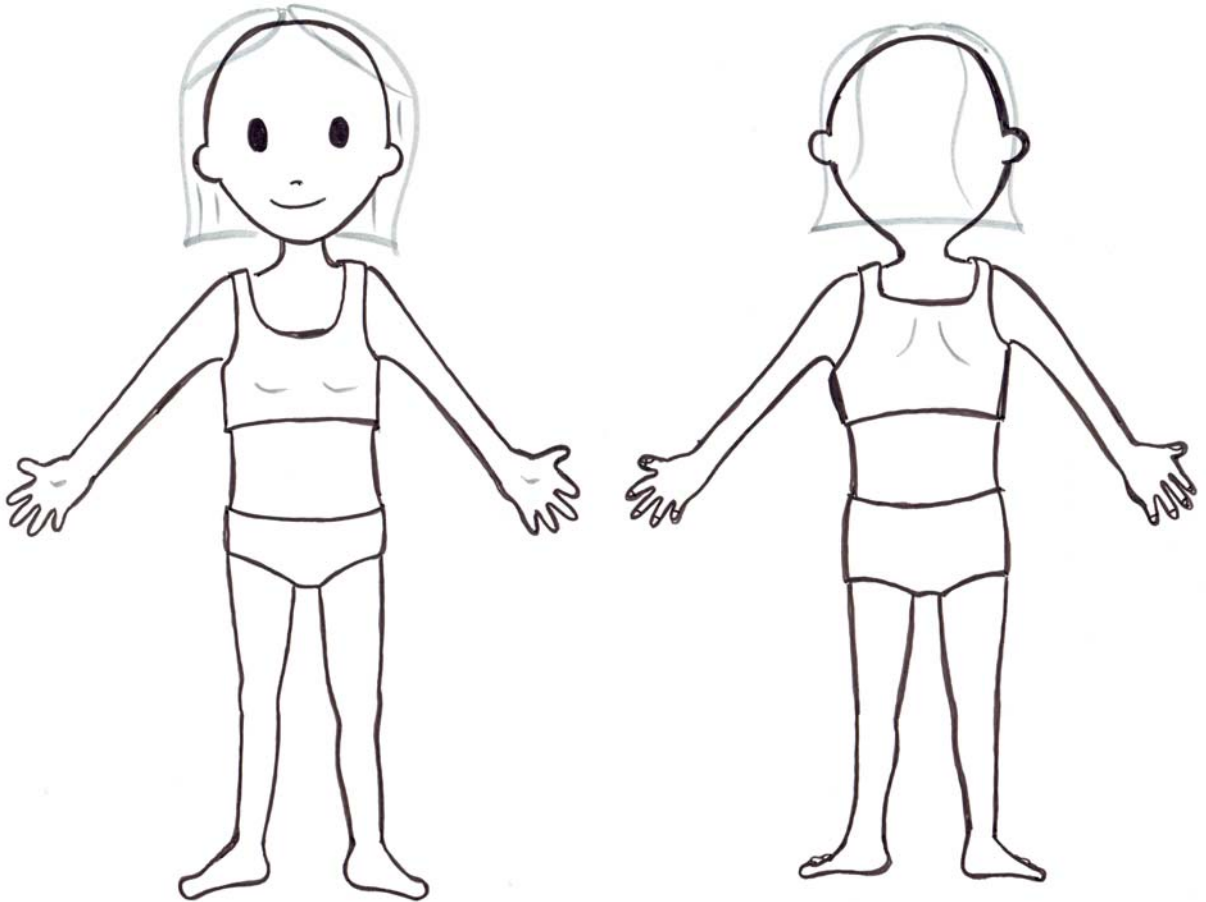
- Vorerfahrungen mit Schmerz (vor den jetzigen Schmerzen)
- Hilfreiche Strategien bei früheren Schmerzen
- Beginn der aktuell im Vordergrund stehenden Schmerzen (seit wann)
- Auslöser / Umstände zu Beginn
- Lokalisation (Zeichnung)
- Intensität (0–10 kein Schmerz bis stärkster Schmerz, jüngere Kinder Gesichterskala)
- Schmerzqualität
  - o affektiv (z.B. schrecklich, grausam, quälend)
  - o sensorisch (z.B. pochend, drückend, ziehend)
- Häufigkeit und Dauer
- Verlauf über den Tag / die Woche
- Einflussfaktoren aktuell (was macht sie besser, was schlechter)
  - o Aufmerksamkeit
  - o gedanklich
  - o emotional
  - o sozial
  - o Verhalten
  - o körperlich (-e Belastung)
  - o Umwelt
- Veränderungen der Schmerzen seit Beginn (Besserung, Verschlechterung?)
- Was kann aufgrund der Schmerzen nicht mehr (vollständig) ausgeführt werden, was geht noch?
  - o familiär
  - o sozial
  - o schulisch/beruflich
  - o Freizeit
  - o Hobbys
  - o Sport
- Veränderungen im Schlafverhalten
  - o Einschlafstörung
  - o Durchschlafstörung
  - o vermehrter Schlaf
  - o wenig erholsamer Schlaf
- Begleiterscheinungen
  - o Schwindel
  - o Übelkeit/Erbrechen
  - o Sehstörungen
  - o Veränderungen im Appetit (mehr, weniger)
  - o Zittern
  - o Schwächegefühl
- Schmerzverhalten
  - o vermeidend
  - o durchhaltend
  - o Gedanken (katastrophisierend, bagatellisierend, ignorierend, ängstlich, resigniert etc.)
  - o Medikamente
  - o vermehrte Arztbesuche
  - o vermehrte Schmerzáußerungen
  - o regressives Verhalten
- Elternverhalten
  - o katastrophisierend
  - o vermehrte/reduzierte Zuwendung
- Emotionen
  - o Angst
  - o Wut
  - o Traurigkeit
  - o gestresst/genervt
- Krankheitsmodell von Eltern / Patient
  - o Bio-psycho-sozial oder auf einen der Bereiche fokussiert?
  - o Selbstwirksamkeitserwartung, etwas am Schmerz ändern zu können
- Erwartungen an die Therapie

## Körperbild männlich



*Bitte zeichne ein, wo du überall Schmerzen hast. Kreuze an, wo der Schmerz am stärksten ist. Falls dir noch mehr einfällt, z.B. ob der Schmerz immer da ist oder selten, so kannst du dies gern dazu schreiben.*

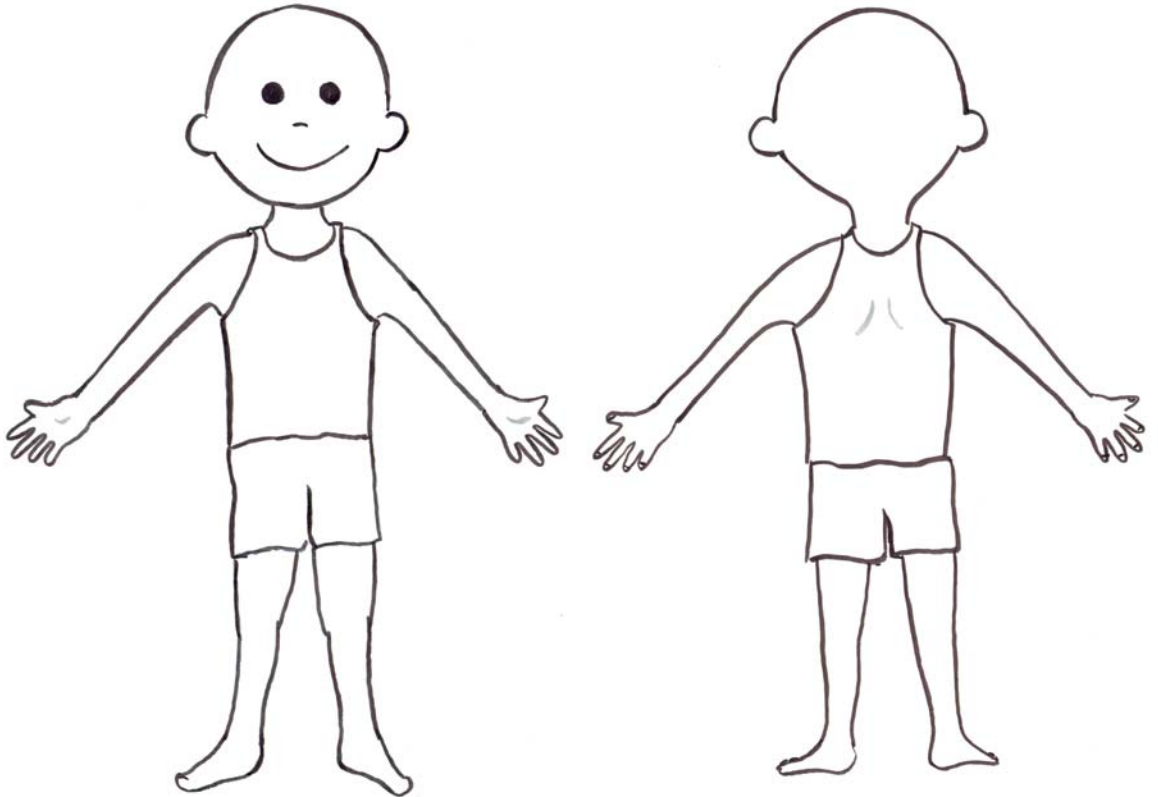
## Körperbild weiblich



*Bitte zeichne ein, wo du überall Schmerzen hast. Kreuze an, wo der Schmerz am stärksten ist. Falls dir noch mehr einfällt, z.B. ob der Schmerz immer da ist oder selten, so kannst du dies gern dazu schreiben.*



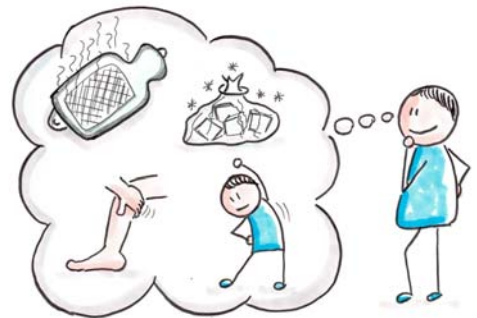
## Körperbild neutral



*Bitte zeichne ein, wo du überall Schmerzen hast. Kreuze an, wo der Schmerz am stärksten ist. Falls dir noch mehr einfällt, z.B. ob der Schmerz immer da ist oder selten, so kannst du dies gern dazu schreiben.*

# Vorerfahrungen & hilfreiche Bewältigungsstrategien

Welche Schmerzen	Was habe ich getan?
Knieschmerz nach Sturz.	Pusten.
Muskelkater.	Dehnen. Wärme. Leicht massiert.



*Bitte notiere kurz, welche Schmerzen du vielleicht früher einmal hattest, die aber wieder weggegangen sind. Der Körper ist in der Lage, Schmerzen loszuwerden. Was hast du getan oder was ist passiert, dass die Schmerzen weniger wurden? Alles, was du aufschreibst, hilft, deine bisherigen Stärken im Umgang mit Schmerzen zu erkennen und diese entweder anzuwenden oder auf die jetzige Situation anzupassen.*



# Einflussfaktoren

Schmerzen werden stärker durch:

Schmerzen werden schwächer durch:

Wochentag /  
Tageszeit

Gedanken

Gefühle

Verhalten

Therapie

Medikamente

Körperliche  
Vorgänge

Situation / Ort

Menschen

Umwelt  
z.B. Wetter

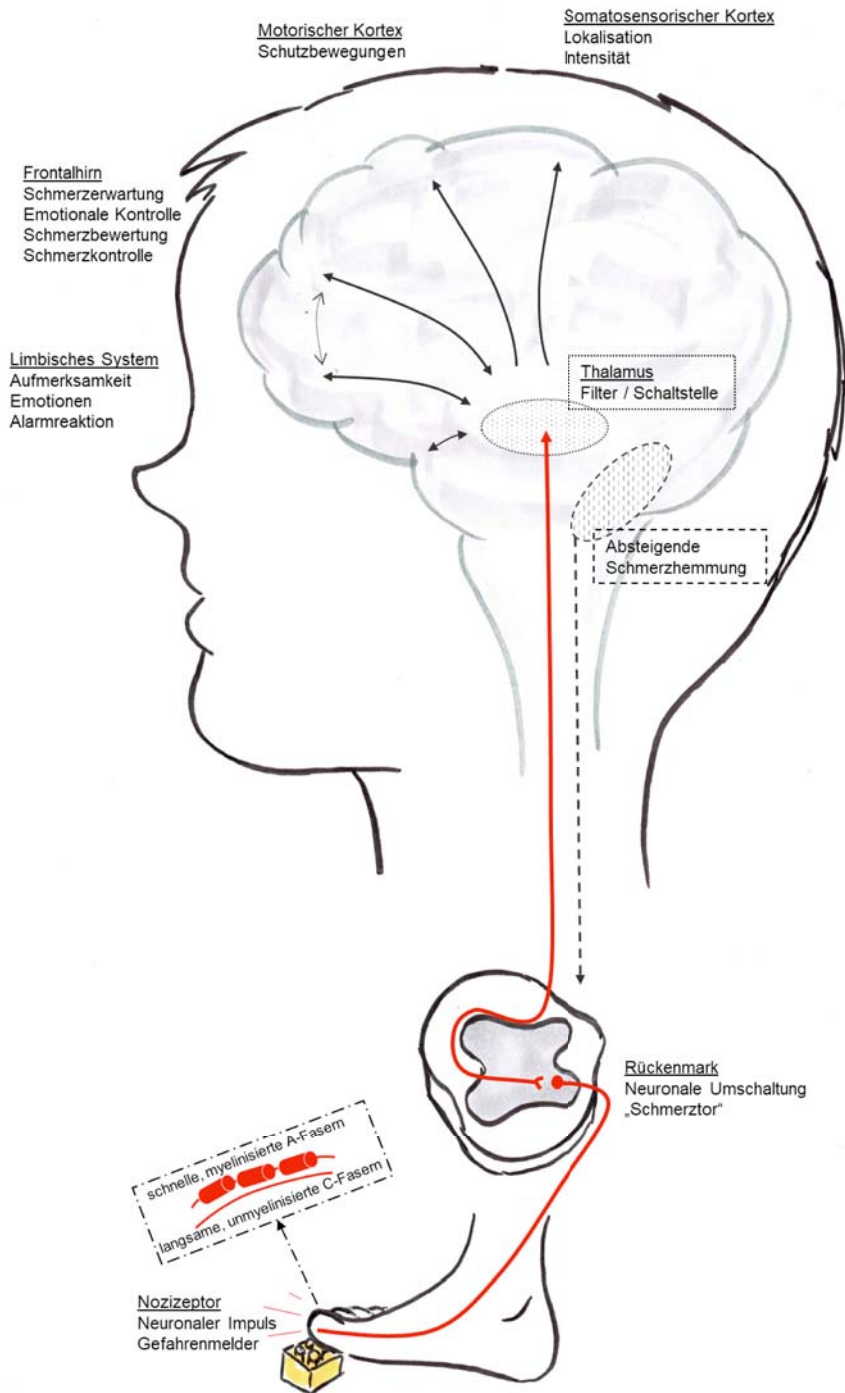
Mediennutzung  
z.B. Handy, Fernseher

*Bitte notiere alles, was deine Schmerzen stärker oder schwächer werden lässt, auch wenn die Effekte vielleicht nur kurz anhalten. Alles, was du aufschreibst, hilft, deine Schmerzen besser zu verstehen und eine Linderung zu ermöglichen.*

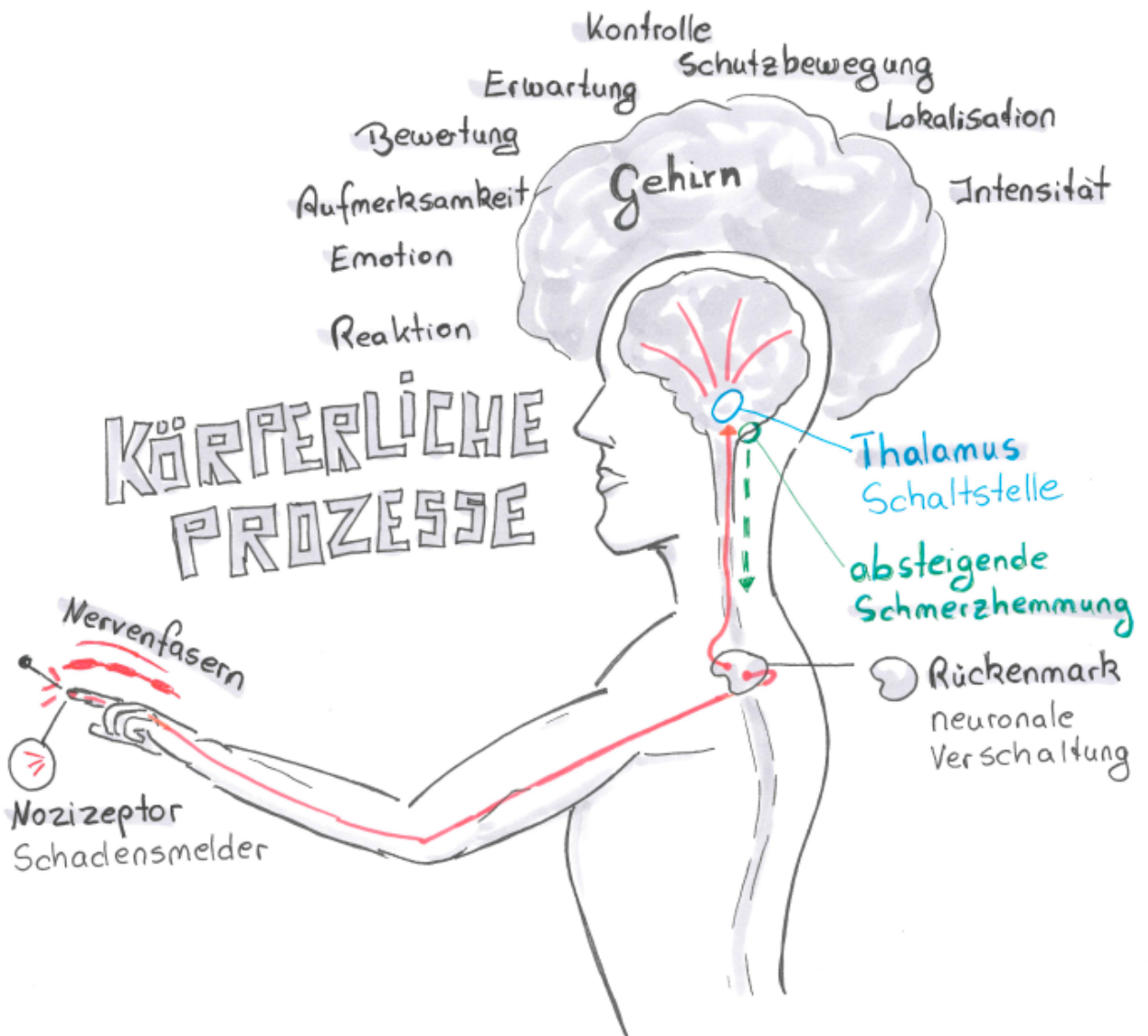


# Edukation

# Physiologische Prozesse bei der Verarbeitung und Wahrnehmung von Schmerzen



# Physiologische Prozesse bei der Verarbeitung und Wahrnehmung von Schmerzen



# Körperkärtchen

Schadensmelder

Nerv

Schmerztor

Schaltstelle

Emotionen

Aufmerksamkeit

Erinnerung

Schmerzgedächtnis

Schutzreflex

Schmerzhemmung

Planung

Schmerzstärke

Registrierung  
Schmerzort

Gedanken

Reiz

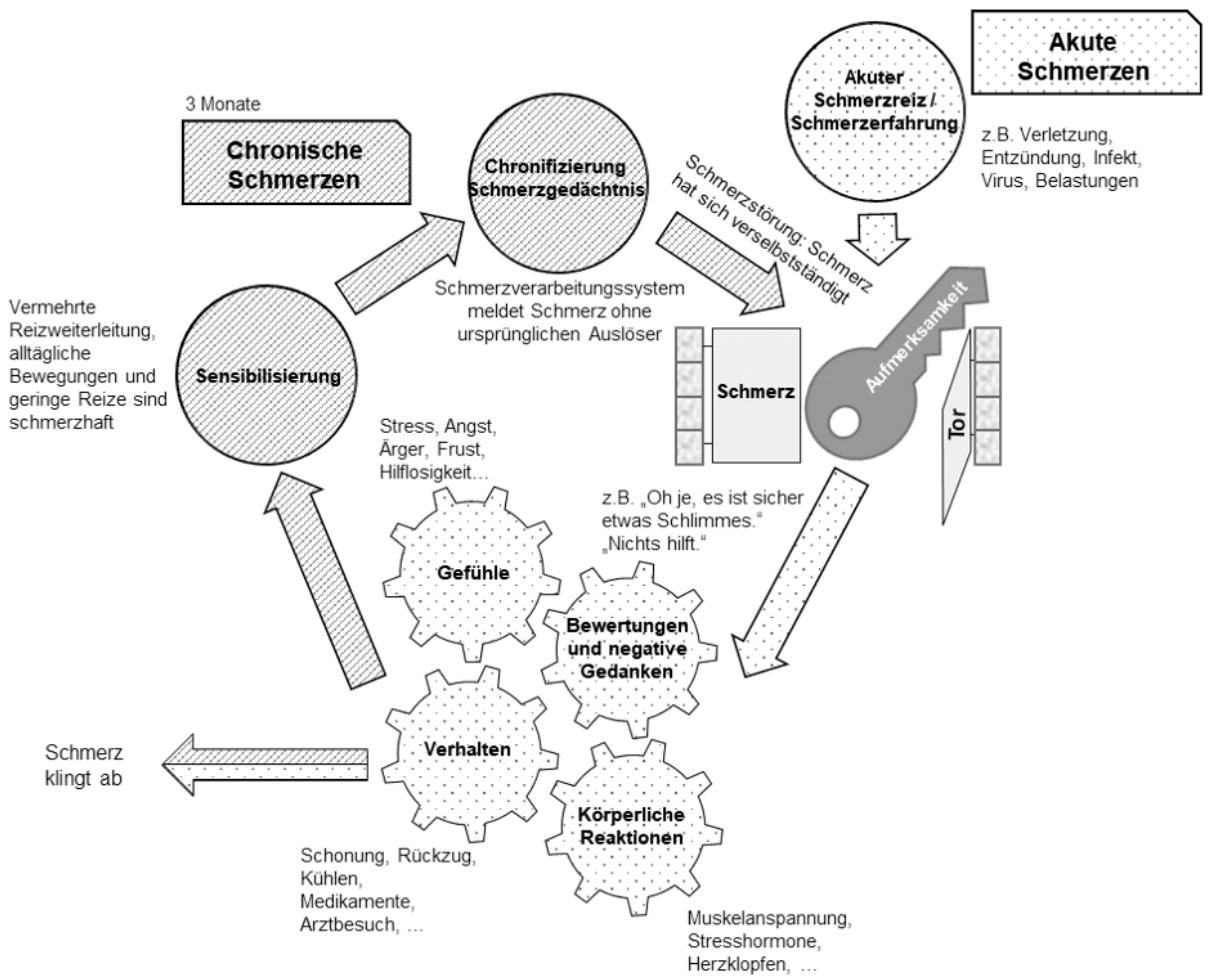
Rückenmark



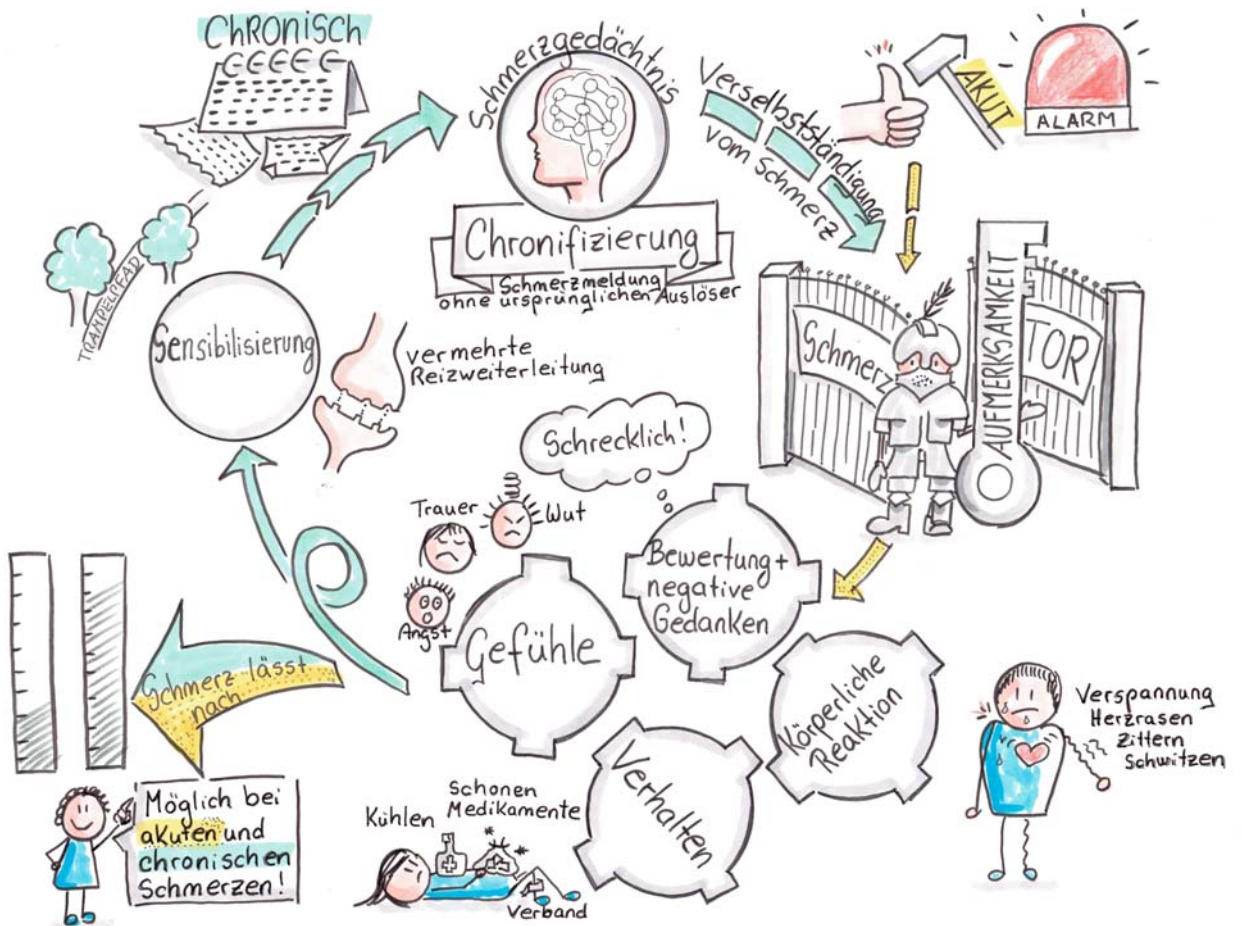
# Kärtchenkörper



# Schmerzverarbeitungsmodell (klassisch)

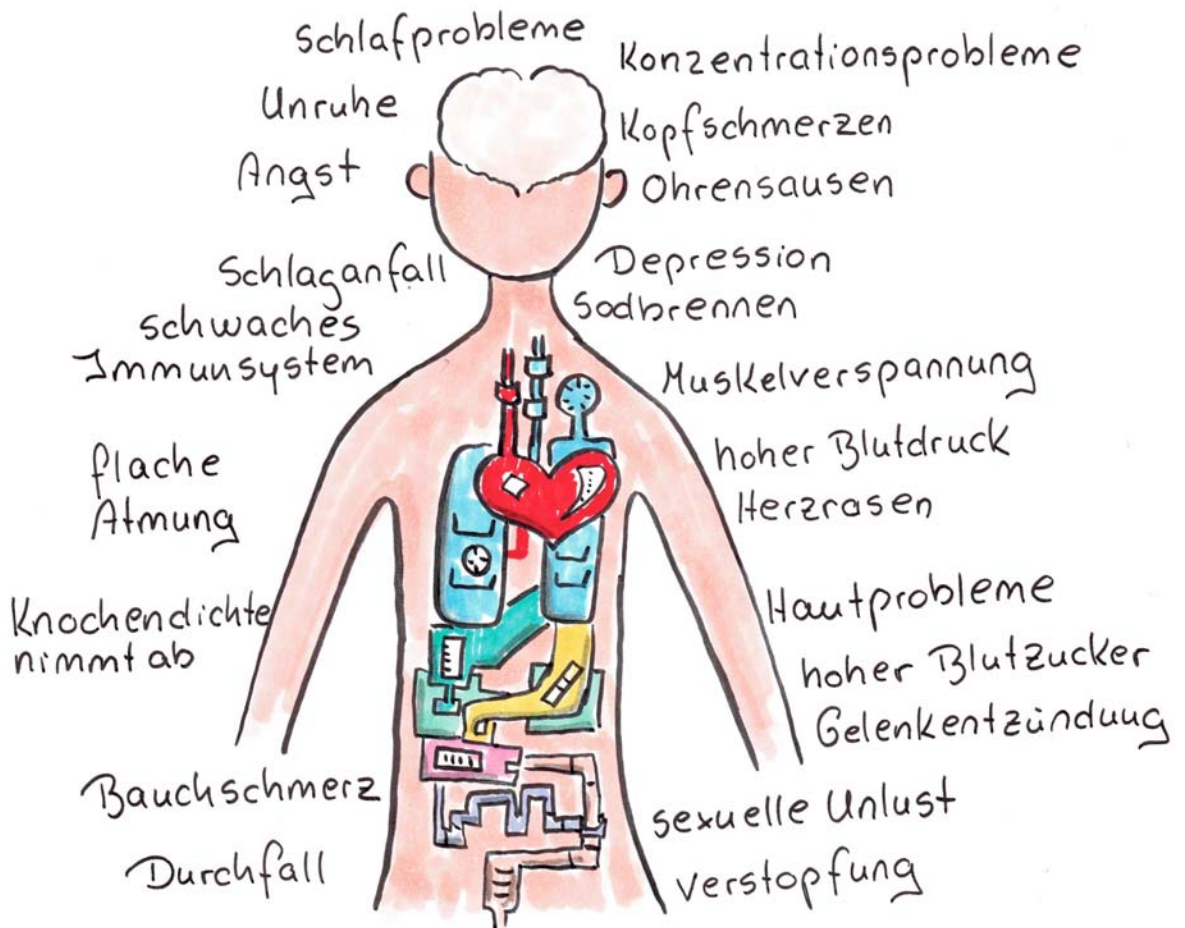


# Schmerzverarbeitungsmodell (illustriert)



# Stressreaktionen

## STRESSREAKTIONEN





# Checkliste Edukation

## PHYSIOLOGISCHE PROZESSE

- Akuter Schmerz = wichtiges Alarmsignal
- Nozizeptor/Schadensmelder
- Leitung über Nervenbahn
- Gate-Control-Theorie/Schmerztor/  
Stabübergabe beim Staffellauf
- Thalamus/Schaltstelle/Filter  
(Übung Dinge wahrnehmen)
- Absteigende Schmerzhemmung/  
Stoppschild
- Schmerzmatrix/Schmerzknötchenpunkte
  - o Aufmerksamkeit
  - o Emotionen
  - o Alarmreaktion
  - o Schmerzerwartung
  - o Schmerzbewertung
  - o Schutzbewegungen
  - o Lokalisation
  - o Intensität

## SCHMERZVERARBEITUNGSMODELL

- Akuter Schmerz = wichtiges Alarmsignal
- Chronischer Schmerz = Dauer mind.  
3 Monate
- Aufmerksamkeit
  - o Blauer-Fleck-Theorie
  - o Gelbe Dinge sammeln, dann  
andere Farbe benennen
  - o Verweis auf Gate-Control-Theorie
- Gedanken
- Gefühle
  - o Verweis auf absteigende  
Schmerzhemmung
- Körperliche Reaktionen
  - o Verspannung
  - o Stressreaktionen
- Verhalten
- Schmerz klingt ab
- Positives Beispiel
  - o Liebessessen

- Sensibilisierung
  - o Trampelpfad/Bahnung
  - o Neues tun, um Neues zu erleben
- Chronifizierung
  - o Schmerzgedächtnis gut gefüllt,  
leicht abrufbar
- Verselbstständigung
  - o Keine Schädigung mehr nötig, um  
Schmerzempfinden auszulösen
  - o Schmerz real, da Schmerzmatrix aktiv
- Zusammenfassend und wiederholend
  - o Akuter Schmerz Warnsignal,  
chronischer Schmerz verselbstständigt
  - o Beide Formen von Schmerzen  
(akut und chronisch) sind real
- Auch bei chronischen Schmerzen möglich:  
Schmerz klingt ab
- Therapeutische Ansätze teilweise  
überlappend und zugleich unterschiedlich
  - o Wichtig:
    - Balance aus Aktivierung und Erholung
    - o Nicht hilfreich:
      - Schonen
      - Medikamente
      - Rückzug/Vermeidung

## ZIEL DER THERAPIE

- Nicht primär die Reduktion der Schmerzen
- Bewegungsängste reduzieren
- Freudige Tätigkeiten (wieder-)erlernen
- „Es kann nichts kaputtgehen“
- Dysbalancen ausgleichen
- Schulbesuch
- Selbstwirksamkeit erhöhen
- Reduktion Medikamenteneinnahme
- Reduktion von körperlichen  
Diagnostikverfahren
- Verhindern von Operationen

## TIPPS FÜR ELTERN IM UMGANG

- Vermeidung des Wortes „Schmerz“ und  
Reduktion von Gesprächen darüber
- Etablierung schmerz unabhängiger  
Interaktionszeit und Zuwendung

# Handouts für Patienten

# Wohlfühlplan



**Ablenkung**

---

---

---

---

---

---

---



**Entspannung**

---

---

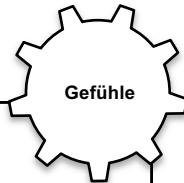
---

---

---

---

---



**Gute Gefühle**

---

---

---

---

---

---

---



**Hilfreiche Gedanken**

---

---

---

---

---

---

---



**Verhalten & Übungen**

---

---

---

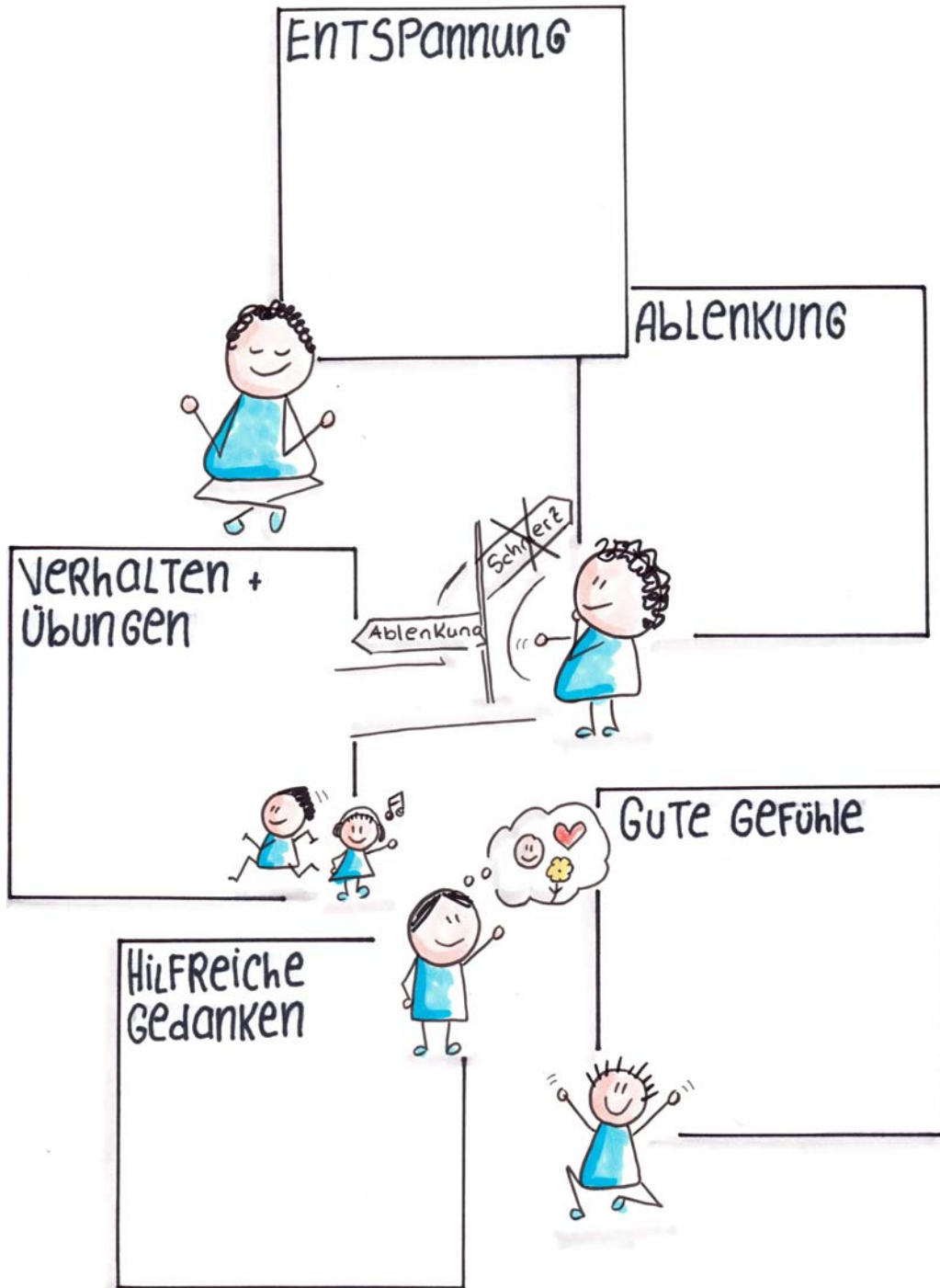
---

---

---

---

# Wohlfühlplan

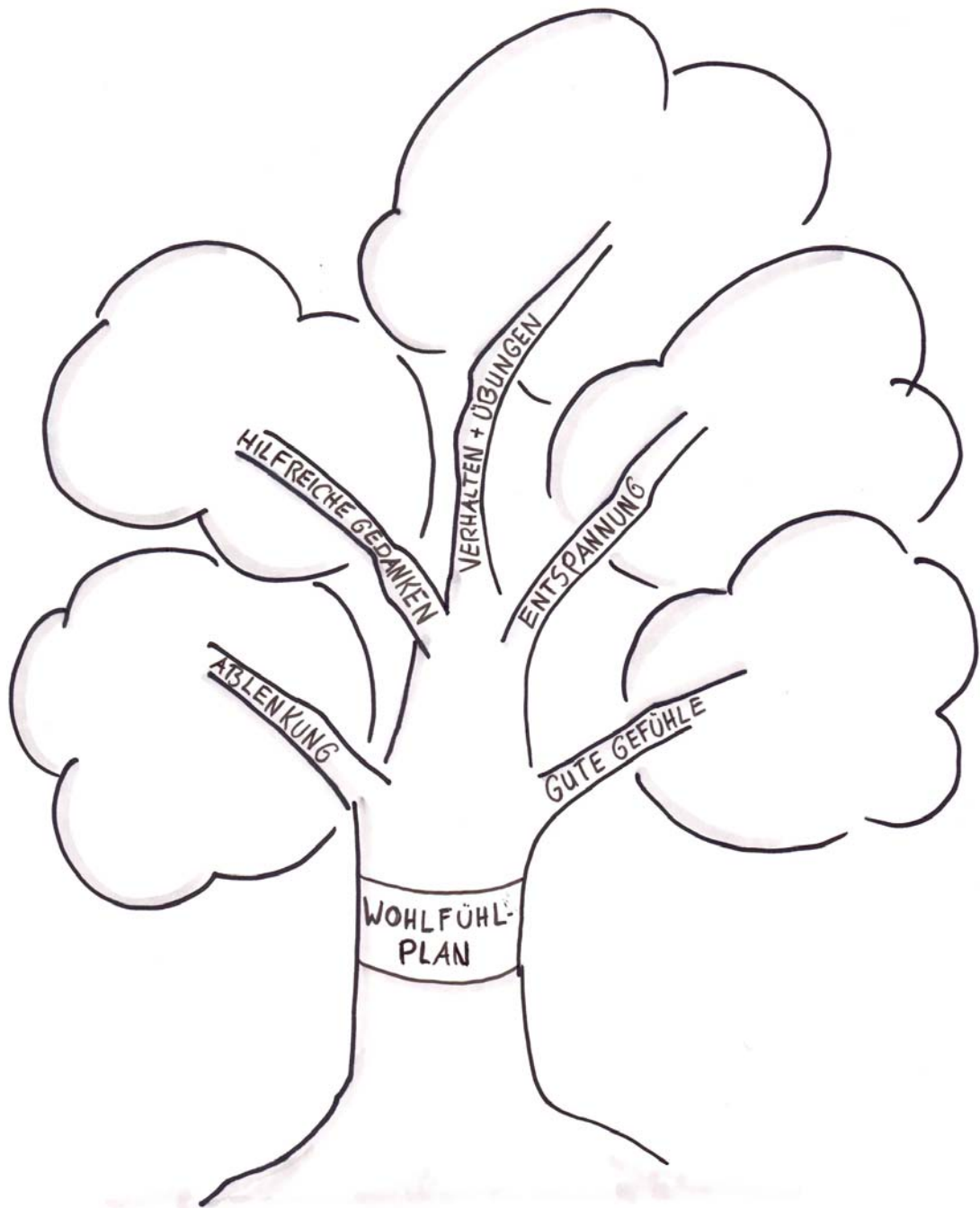


# Wohlfühlplan





# Wohlfühlplan





## Deine Erfahrungen

*Was fällt dir spontan zum Thema „Schmerz“ ein?*

*Notiere einfach alles, was dir in den Sinn kommt: Vielleicht Gedanken, die du hattest. Was hast du dann getan? Was hast du nicht getan? Wie hast du dich gefühlt? Wie haben andere reagiert? Alles, was dir einfällt, ist richtig.*

*Danach kannst du einmal überlegen, was eher körperlich und was eher psychologisch ist. Einige Themen sind wahrscheinlich auch sozial, betreffen also das Miteinander mit anderen Menschen.*

**Körperlich**

**Psychisch**

**Sozial**

Nerv

Gehirn

Rezeptor /  
Schadensmelder

Weiterleitung

Glücksbotenstoff

Schmerztor

Verletzung

Entzündung

Schaltstelle /  
Thalamus

Aufmerksamkeit

Traurigkeit

Angst

Wut

Stress

Arztbesuch

weinen

Spritze

Unverständnis

alleine

Streit

pusten

trösten

Hobbys

Schule

Familie

blauer Fleck

Freunde

Schlaf

Appetit

Medikamente

kühlen

wärmen

massieren

Schreck

Verspannung

Entspannung

Ablenkung

schonen

# Lückentext

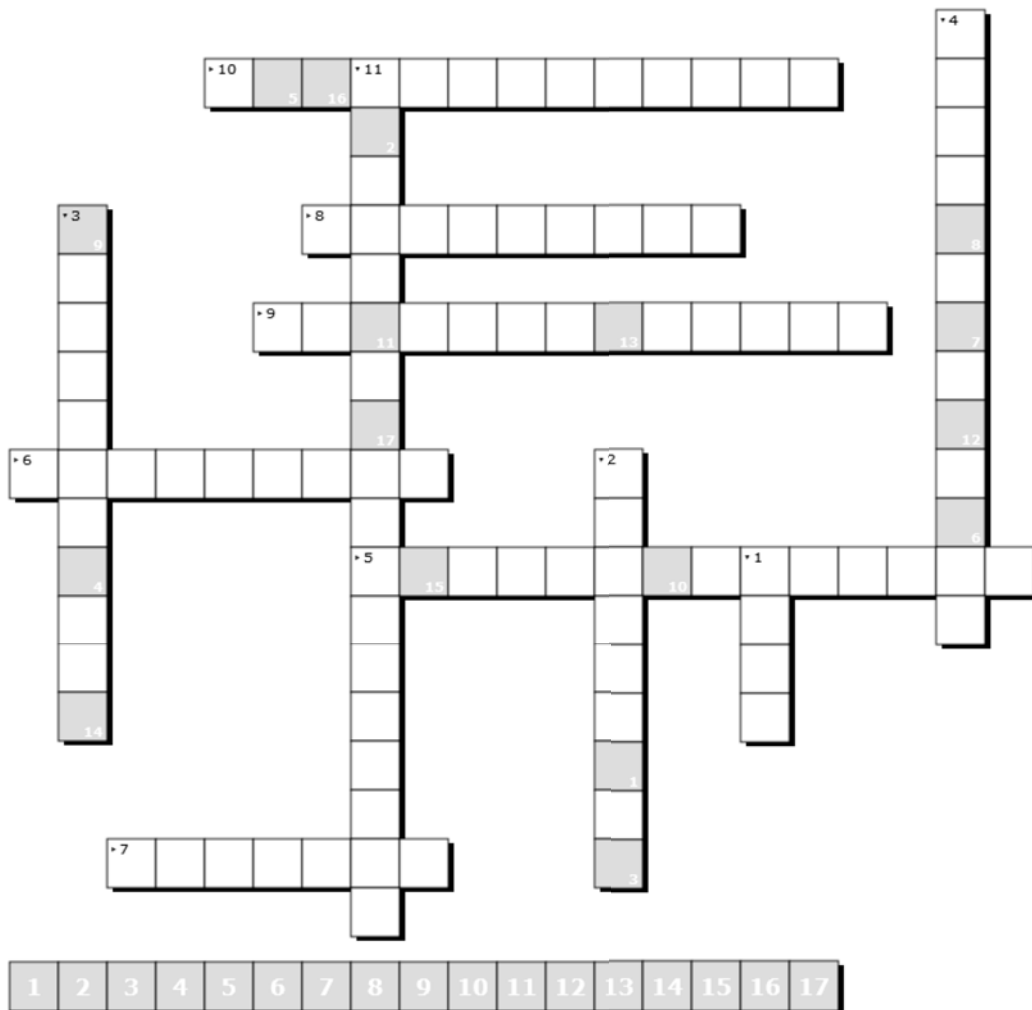
Im bio-psycho-sozialen Modell der Schmerzverarbeitung wirkt eine Vielzahl von Faktoren auf die Wahrnehmung von akuten und chronischen Schmerzen ein. Je nach persönlicher Veranlagung können sich aus einmaligen oder wiederkehrenden akuten Schmerzreizen chronische Schmerzen entwickeln. Die empfundenen Schmerzen sind real, da sie im Rahmen der neuronalen Schmerzverarbeitung (Nerven, Gehirn) generiert werden, auch wenn die körperliche Grundlage vielleicht nicht (mehr) in Form einer Verletzung oder Entzündung vorhanden ist. Sobald der Schmerzreiz auf Rückenmarksebene das \_\_\_\_\_ (1) passieren darf und die Schaltstelle (Thalamus) das Signal im Gehirn in die \_\_\_\_\_ (2) weiterleitet, dringt der Schmerz ins Bewusstsein und lenkt \_\_\_\_\_ (3) auf sich. Dann kann es zu einer Reihe von psychologischen Folgereaktionen kommen, welche Gedanken, Verhalten, körperliche Reaktionen und Emotionen beinhalten. Solange man den Schmerzreiz wahrnimmt (z.B. dumpf, stechend) ohne ihn gedanklich zu bewerten (z.B. mörderisch, schrecklich), wird er als weniger schlimm empfunden. Häufig jedoch treten Bewertungen ein, die sich zu umfassenden \_\_\_\_\_ (4) ausweiten können (z.B. „Das wird nie wieder besser!“). Die \_\_\_\_\_ (5) reichen von Resignation und Traurigkeit bis hin zu Depression oder Angstzuständen. Im \_\_\_\_\_ (6) reduzieren die Betroffenen häufig ihre körperliche Aktivität aus Angst vor Bewegung und um die schmerzenden Regionen zu schonen. Was bei akuten Schmerzen durchaus eine sinnvolle Reaktion ist, hat bei chronischen Schmerzen meist keinerlei positive Auswirkungen auf die Schmerzstärke und den weiteren Verlauf. Manche Menschen finden aber auch kein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Erholung und gehen körperlich regelmäßig über ihre Grenzen hinaus, was sich wiederum negativ auf die Schmerzen auswirkt. Als \_\_\_\_\_ (7) ist beispielsweise oft eine An- und Verspannung bemerkbar, z.B. hervorgerufen durch extreme Schonhaltung mit darauf folgender muskulärer Verhärtung oder durch Überforderung ohne Erholungsphase. Aber auch eine psychische Anspannung führt dazu, dass sich der Körper verspannt. Der Körper reagiert mit der Zeit immer empfindlicher auf Reize und entwickelt eine hohe \_\_\_\_\_ (8) bezogen auf Schmerzen. In der Wechselwirkung all dieser Faktoren kann es dazu kommen, dass der Schmerz sich \_\_\_\_\_ (9), was bedeutet, dass Schmerzen generiert und wahrgenommen werden, ohne dass körperliche Auslöser (ausreichend) vorhanden sind.

(1) Schmerztor (2) Schmerzmatrix (3) Aufmerksamkeit (4) negativen Gedanken (5) Gefühle oder Emotionen (6) Verhalten (7) körperliche Reaktion (8) Sensibilität (9) verselbstständigt

*Um für dich selbst herauszufinden, ob du alles zum Thema „Schmerz“ verstanden hast, fülle bitte den Lückentext aus. Wenn nicht, frage einfach noch einmal nach. Die Lösungen findest du unter dem Text, aber versuche erst einmal, alles selbst herauszufinden.*



# Kreuzworträtsel



1. Wie nennt man Schmerzen, die durch eine momentane Schädigung des Körpers entstehen?
2. Wie nennt man Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten?
3. Das Schmerzsignal wird im \_\_\_\_\_ von einem Nerv auf den nächsten umgeschaltet.
4. Die schmerzverarbeitenden Regionen im Gehirn nennt man auch \_\_\_\_\_.
5. Da Schmerz ein Warnsignal ist, zieht er \_\_\_\_\_ auf sich.
6. Bei Schmerzen verändert man oft sein \_\_\_\_\_, man unternimmt nicht mehr so viel.
7. Bei Schmerzen können Gedanken \_\_\_\_\_ werden.
8. Traurigkeit, Wut, Angst sind \_\_\_\_\_, die bei Schmerzen auftreten können.
9. Als körperliche Reaktion kann es bei Schmerzen zu \_\_\_\_\_ kommen.
10. Der Körper wird bei andauernden Schmerzen empfindlicher und entwickelt eine hohe \_\_\_\_\_.
11. Im \_\_\_\_\_ sind Schmerzerfahrungen und Schmerzerinnerungen gespeichert.

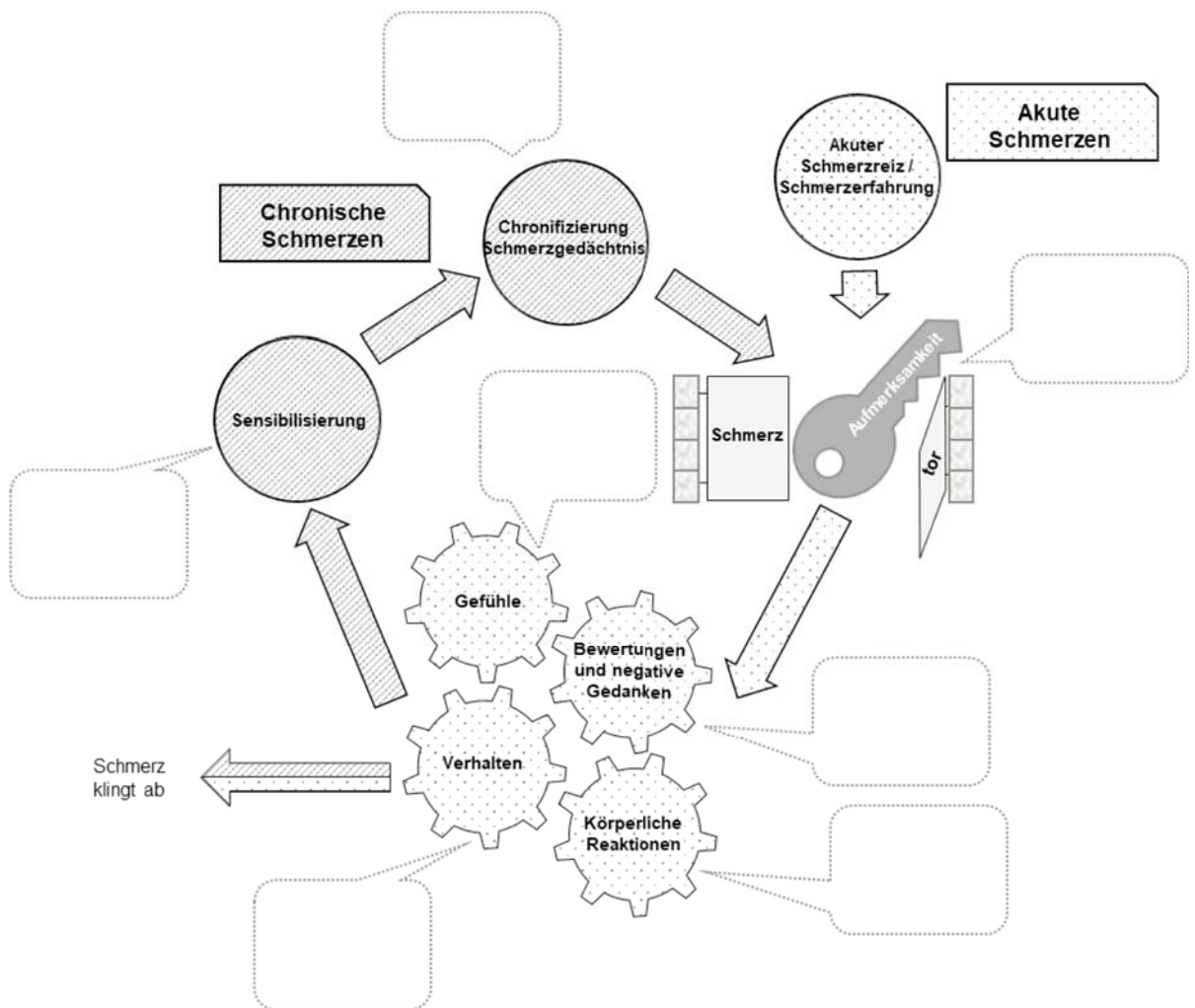
(1) akut (2) chronisch (3) Ruckmark (4) Schmerzmatrix (5) Aufmerksamkeit (6) Verhalten (7) negativ (8) Emotionen (9) Verspannungen (10) Sensibilität (11) Schmerzgedächtnis

*Um für dich selbst herauszufinden, ob du alles zum Thema „Schmerz“ verstanden hast, fülle bitte das Kreuzworträtsel aus und schau, welches Wort sich ergibt. Falls du noch Fragen hast, kannst du diese gern stellen. Die Lösungen findest du unter dem Rätsel, aber versuche erst, alles selbst herauszufinden.*

Kreuzworträtsel erstellt mit Xwords (<https://www.xwords-generator.de/de>)

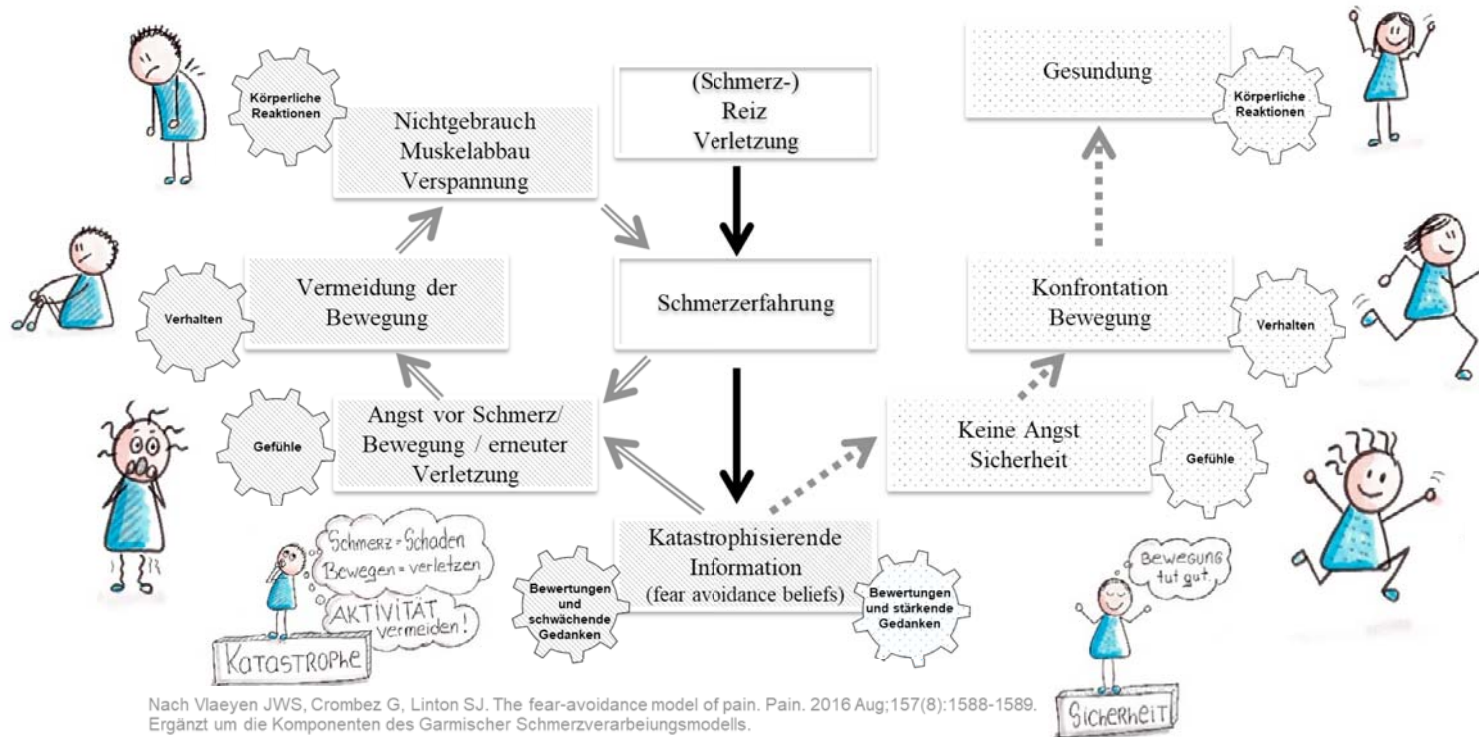


# Schmerzverarbeitungsmodell zum Ausfüllen



Hier siehst du, was alles reinspielen kann, wenn man akute oder chronische Schmerzen hat. Überlege doch einmal, was bei dir zutrifft, und schreibe das in die gepunkteten Sprechblasen.

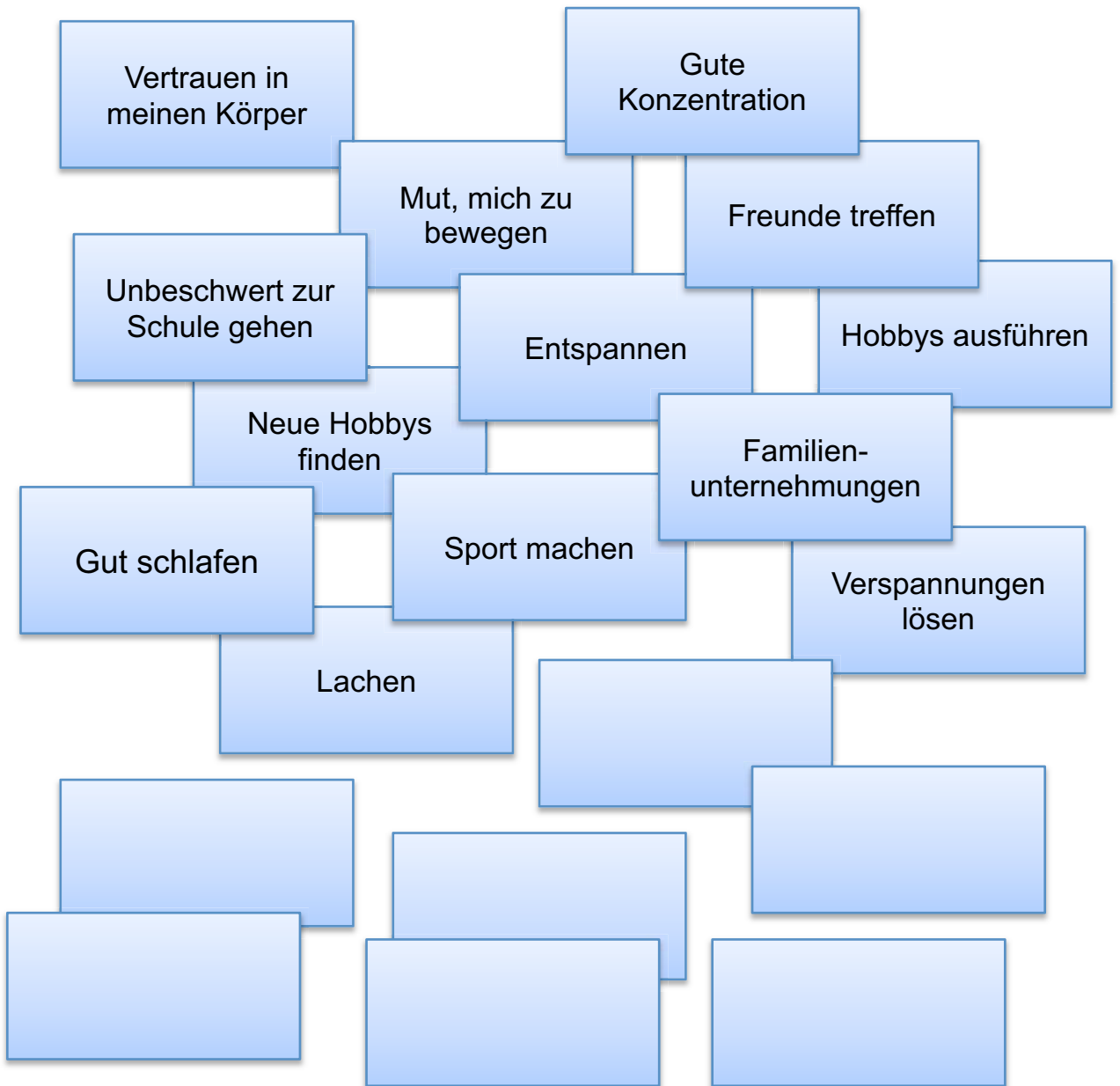
# Angst-Vermeidungs-Modell



Beim Angst-Vermeidungs-Modell zeigt sich, wie ängstliche oder katastrophisierende Gedanken dazu führen können, dass man sich weniger bewegt, was wiederum zu mehr Schmerzen führen kann. Ein Weg aus diesem Kreislauf heraus sind zuversichtliche Gedanken und der Mut, sich zu bewegen.



# Ziele



*Überlege dir einmal, was alles Ziele sein könnten, die du erreichen möchtest. Es geht dabei jetzt einmal nicht darum, keine Schmerzen mehr zu haben. Manchmal vergisst man über diesen Wunsch alles andere. Lass deiner Fantasie freien Lauf und schreibe alles auf, was dir einfällt, oder kreuze an, was schon da steht.*

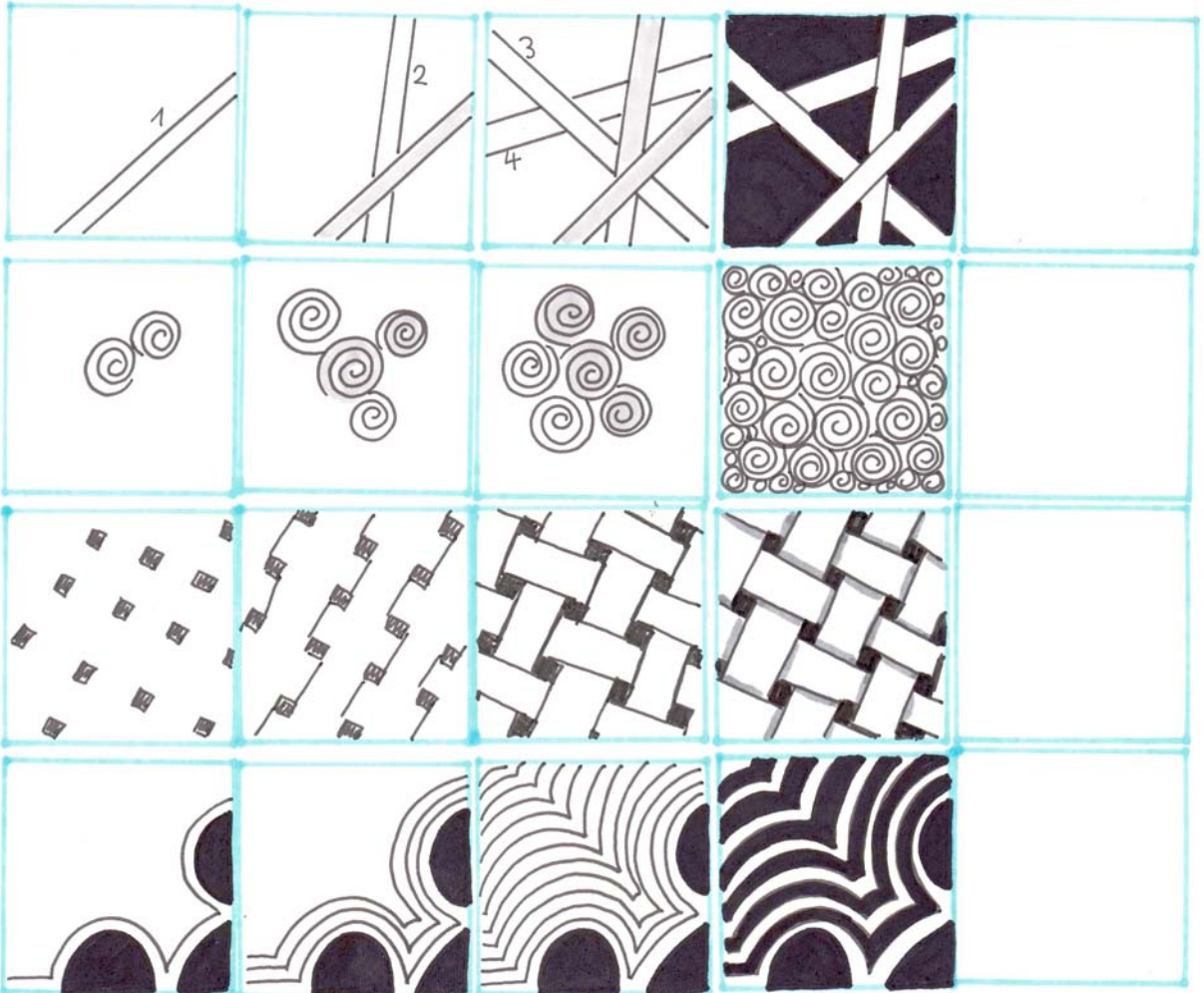




ABLENKUNG



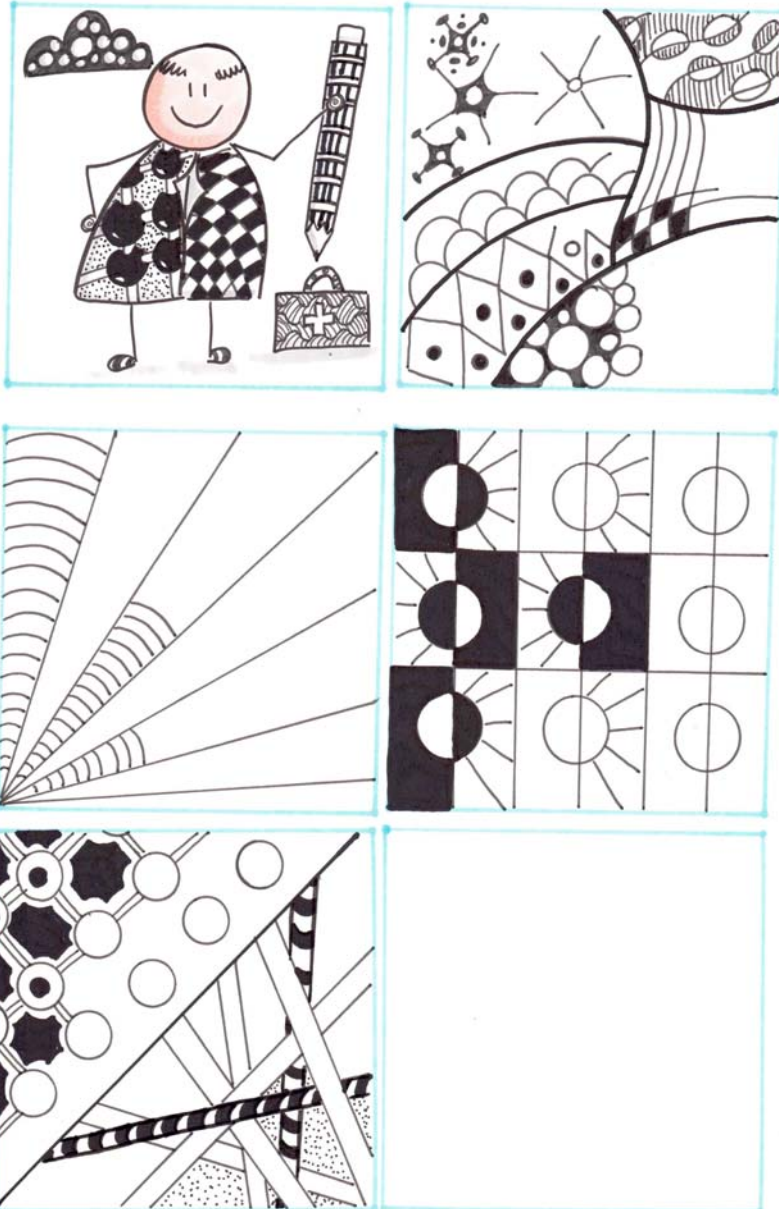
## Zentangle



Zentangle ist eine schöne Methode, sich mit Zeichnen abzulenken und dabei zu entspannen. Das Wort setzt sich aus Zen (Meditation) und Tangle (Knäuel, Durcheinander) zusammen. Du zeichnest sich wiederholende Muster, ohne den Anspruch zu haben, es müsse realistisch oder schön aussehen. Zeichne ohne Absicht. Probiere es einmal aus. Du wirst sehen, am Ende bist du entspannt und hast eine tolle Zeichnung. Übe die Muster auf der Vorlage und füge sie in die rechten Kästchen ein.



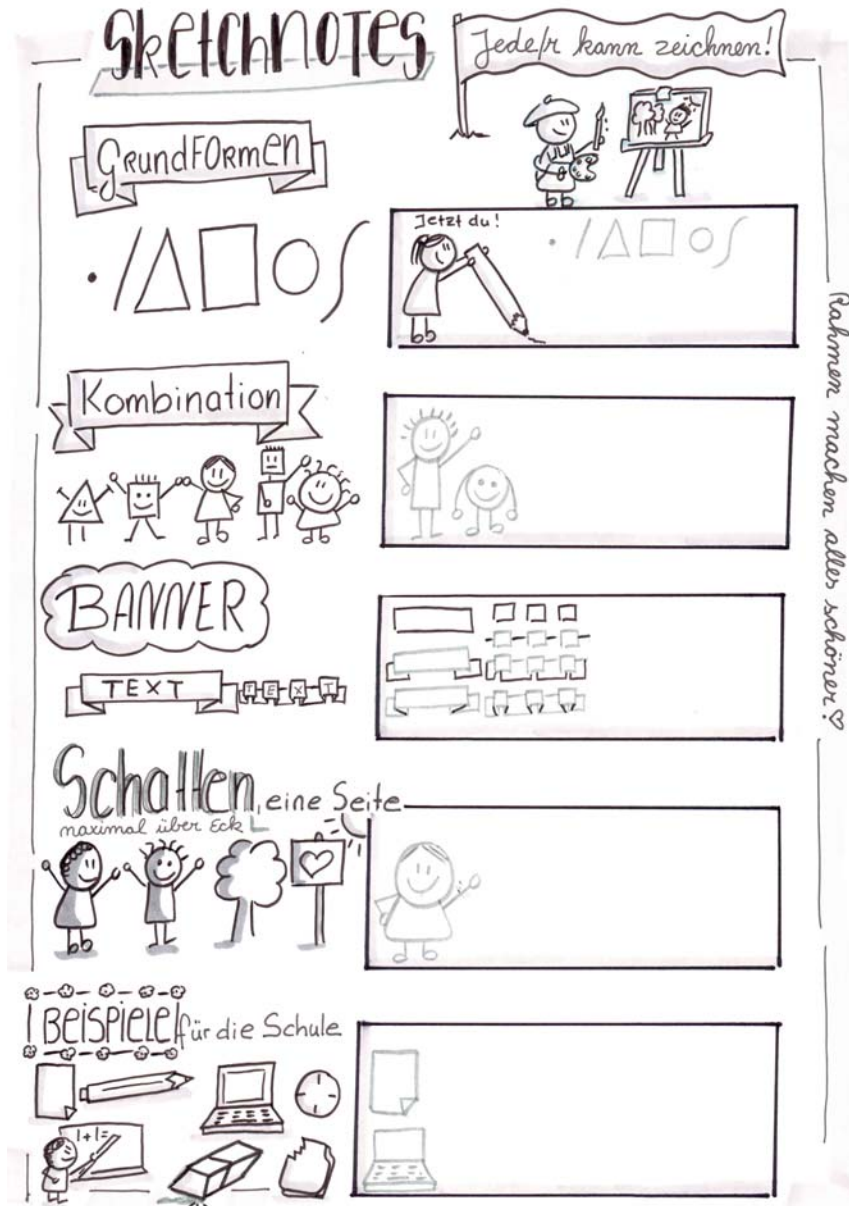
## Zentangle



Zentangle ist eine schöne Methode, sich mit Zeichnen abzulenken und dabei zu entspannen. Das Wort setzt sich aus Zen (Meditation) und Tangle (Knäuel, Durcheinander) zusammen. Du zeichnest sich wiederholende Muster, ohne den Anspruch zu haben, es müsse realistisch oder schön aussehen. Zeichne ohne Absicht. Probiere es einmal aus. Du wirst sehen, am Ende bist du entspannt und hast eine tolle Zeichnung. Ergänze einfach die Muster auf dem Blatt, du findest schon heraus, wie es geht.

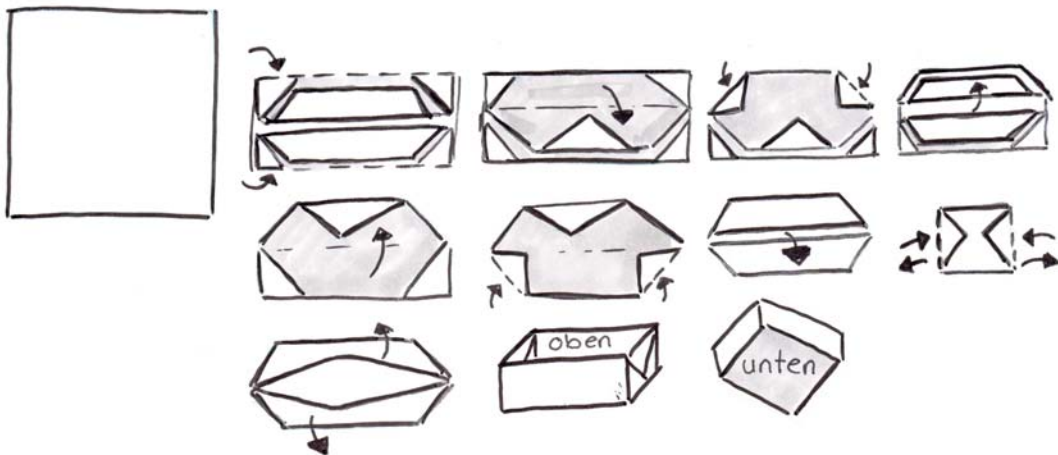
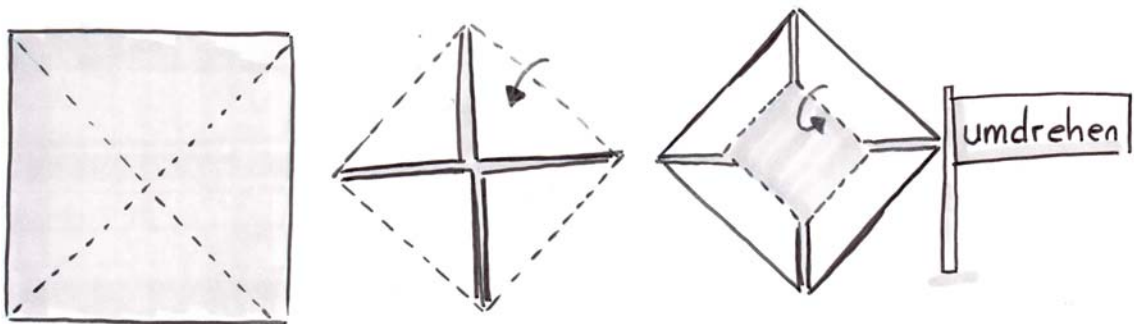


# Sketchnotes



Sketchnotes (Wort-Bild-Kombinationen) setzen sich aus einfachen geometrischen Figuren zusammen. Mit etwas Übung wirst du sehen, dass es ganz leicht ist und du schnell zu schönen Ergebnissen kommst. Mit einem Schatten oder dem einen oder anderen Banner sieht es sofort professionell aus. Du kannst Sketchnotes häufig einsetzen: zur Darstellung von Lerninhalten, auf Postkarten, zum Notieren deiner Tagesaktivitäten und zu vielem mehr. Dazu benötigt man weder Talent noch Vorkenntnisse, denn Vierecke, Kreise, Striche und Punkte kann jede/r.

# Origami



Sicher hast du schon einmal von Origami gehört, der Kunst des Faltens. Dabei kann man gut abschalten und hat am Ende etwas Kreatives in der Hand. Anleitungen zu Frosch, Schwan und Geldgeschenken findest du überall im Internet. Die Anleitung für eine Schachtel, ohne die Schere zu nutzen, ist jedoch eher selten zu finden. Auch wenn du es dir jetzt vielleicht noch nicht vorstellen kannst, so eine Kiste kann man immer brauchen.



# Handlettering

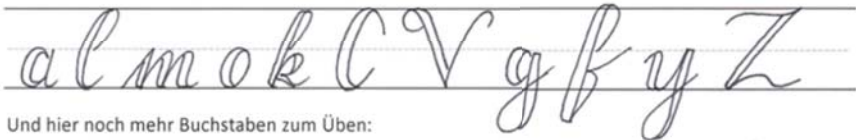
Hier erst einmal die Grundformen, die du üben kannst.



Jetzt ein paar Buchstaben, einmal mit Pinselfstift:



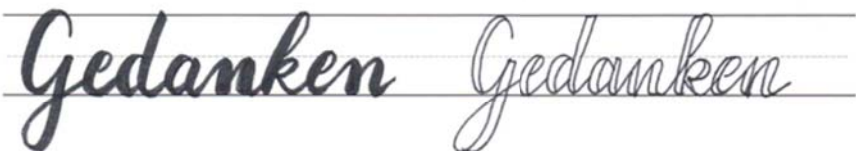
... und einmal mit einem normalen Stift:



Und hier noch mehr Buchstaben zum Üben:



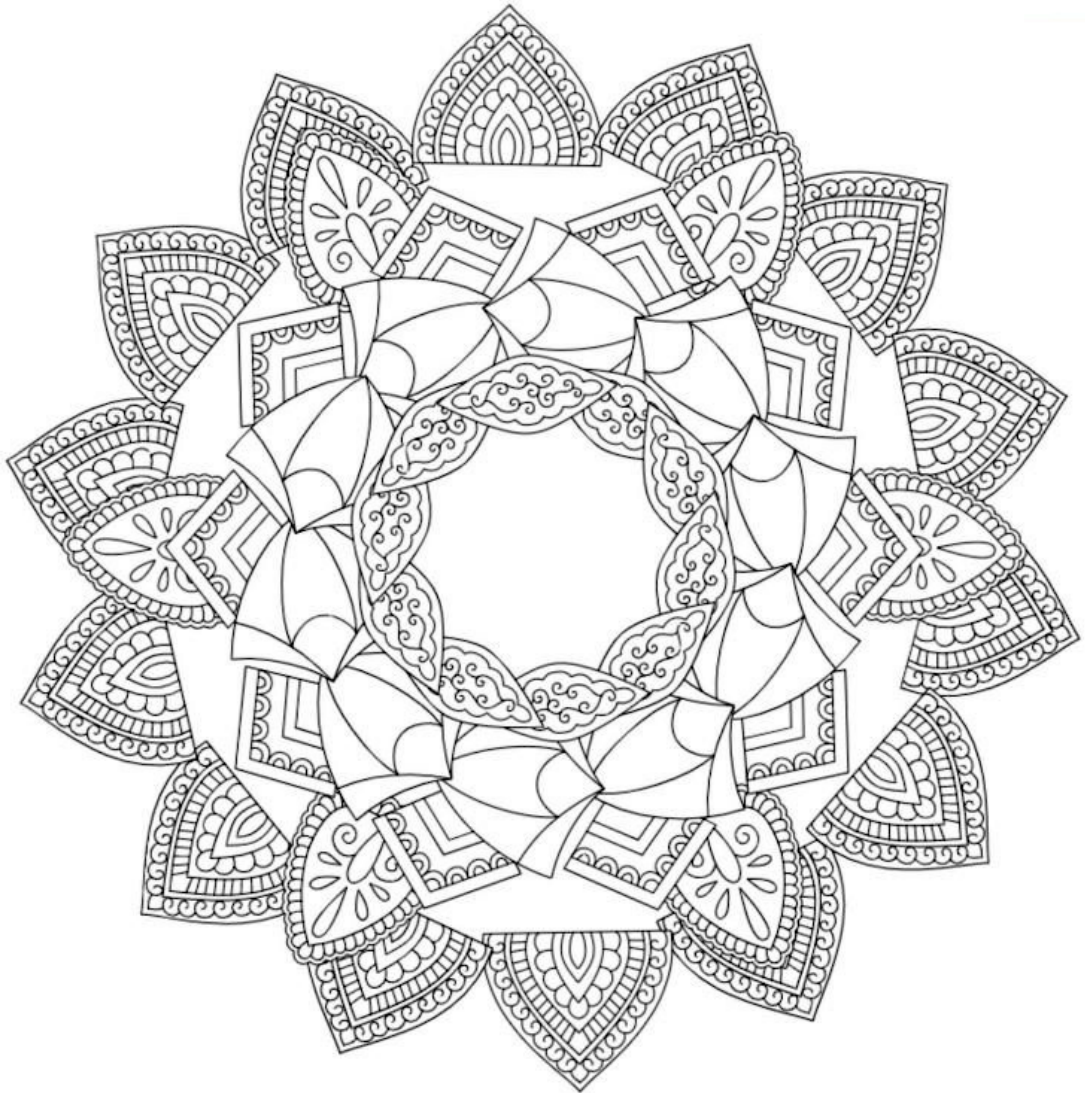
Und ein paar Worte:



Handlettering ist eine beliebte Form des Schönschreibens, die recht einfach zu erlernen ist. Damit kannst du zum Beispiel Überschriften im Schulheft verschönern, Sprüche ansprechend gestalten oder Karten schreiben. Das Wichtigste ist, dass du bei dem Strich nach oben dünn schreibst und beim Strich nach unten dicker. Das geht entweder mit einem Pinselfstift oder aber du malst im Nachhinein den Strich nach unten dicker aus.

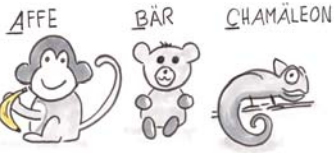


# Mandala



*Beim Ausmalen eines Mandalas kannst du gut abschalten und entspannen. Vielleicht versuchst du im nächsten Schritt sogar, dein eigenes zu entwerfen.*

Mandala erstellt mit Staedler Mandala Creator auf <https://www.staedler.com/de/de/mandala-creator/#>



# Ablenk-ABC

## Mögliche Themen

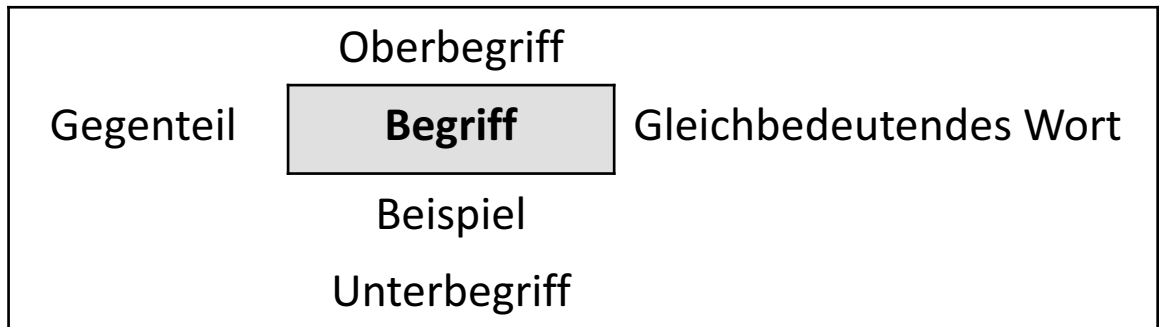
Tiere, Städte, Länder, Flüsse, Farben, Bäume, Obstsorten, Automarken

**A** \_\_\_\_\_  
**B** \_\_\_\_\_  
**C** \_\_\_\_\_  
**D** \_\_\_\_\_  
**E** \_\_\_\_\_  
**F** \_\_\_\_\_  
**G** \_\_\_\_\_  
**H** \_\_\_\_\_  
**I** \_\_\_\_\_  
**J** \_\_\_\_\_  
**K** \_\_\_\_\_  
**L** \_\_\_\_\_  
**M** \_\_\_\_\_

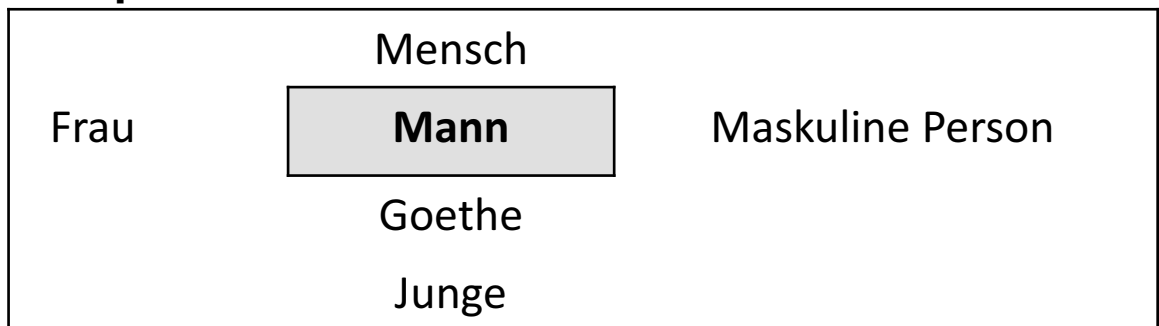
**N** \_\_\_\_\_  
**O** \_\_\_\_\_  
**P** \_\_\_\_\_  
**Q** \_\_\_\_\_  
**R** \_\_\_\_\_  
**S** \_\_\_\_\_  
**T** \_\_\_\_\_  
**U** \_\_\_\_\_  
**V** \_\_\_\_\_  
**W** \_\_\_\_\_  
**X** \_\_\_\_\_  
**Y** \_\_\_\_\_  
**Z** \_\_\_\_\_

*Das Ablenk-ABC ist der Klassiker unter den Ablenkaufgaben. Es geht darum, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren, z.B. Tiere, Länder, Städte oder sonst etwas, das dir gut gefällt, von A – Z aufzusagen. Wenn das zu einfach ist, dann von Z – A. Und wenn das zu einfach ist, überlege z.B. beim Tier noch, wo es ursprünglich beheimatet ist. Hauptsache, du denkst viel nach und in der Zeit nicht an die Schmerzen.*

# Begriffe erweitern

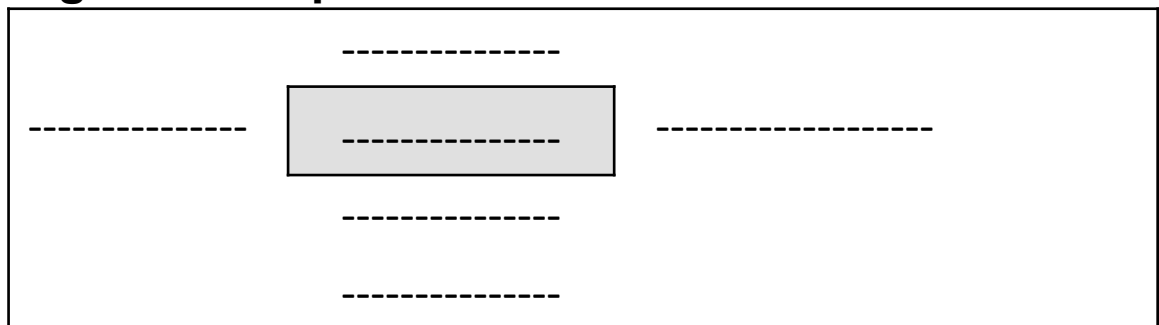


## Beispiel



Baum, Auto, Stift, Musik, Ohr, Lampe, Schule, Freund, Stuhl, Mond

## Eigenes Beispiel



Um dich abzulenken, kannst du gedanklich Begriffe erweitern.  
Unterbegriff, Oberbegriff, Beispiel, Gegenteil und ein gleichbedeutendes Wort.  
Versuche es mit den genannten Beispielen und dann finde deine eigenen Begriffe!



## Wörterkette

### Wörterkette ohne Sinn

Esel	Luft	Tee	Ei	Indien	Nagel	Laster	Rand	D...

### Wörterkette mit Sinn (mehr oder weniger)

Eine	Ente	erwartet	täglich	Heu	und	dann	natürlich	Hafer

*Um dich abzulenken, kannst du eine Wörterkette bilden. Der letzte Buchstabe des vorderen Wortes ist der erste Buchstabe des folgenden Wortes. Wenn du es ganz kompliziert und ablenkend machen möchtest, muss der Satz auch noch Sinn ergeben!*

# Sätze aus Wörtern

## Sätze aus Wörtern ohne Sinn

<b>Baum</b>	<b>Birne</b>	<b>Ameise</b>	<b>Unsinn</b>	<b>Maske</b>			
<b>Lachen</b>	L...	A...	C...	H...	E...	N...	
<b>Sonntag</b>	S...	O...	N...	N...	T...	A...	G...
<b>Witz</b>	W...	I...	T...	Z...			

## Sätze aus Wörtern mit Sinn (mehr oder weniger)

<b>Baum</b>	<b>Beate</b>	<b>arbeitet</b>	<b>und</b>	<b>malt.</b>		
<b>Freude</b>	F...	R...	E...	U...	D...	E...
<b>Wasser</b>	W...	A...	S...	S...	E...	R...
<b>Schlaf</b>	S...	C...	H...	L...	A...	F...



Um dich abzulenken, kannst du aus einem Wort einen Satz bilden. Dabei sind die Buchstaben des Ursprungswortes die Anfangsbuchstaben der Wörter im Satz. Kompliziert wird es, wenn der Satz dann auch noch Sinn ergeben soll. Du kannst anstelle von Wörtern auch die Buchstaben auf Nummernschildern nehmen.





## 10 Dinge die ...

grün	weich		
Gras	Feder		
Birne	Watte		
Salat			
Grashüpfer			

*Um dich abzulenken, kannst du dir zehn Dinge zu einem bestimmten Adjektiv (Wie-Wort) ausdenken. Auf den ersten Blick einfach, aber man muss doch nachdenken. Starte mit den Adjektiven oben – im Alltag wird dir auffallen, dass es ausreichend Inspiration gibt. Du siehst zum Beispiel auf dem Weg zur Schule eine Wiese und schon kannst du zehn Dinge überlegen, die grün sind.*

# Sudoku

## Lösung

4	1	5	9	6		8		3
9	2	8	7	3	4	5	6	
3	7	6		1		2	4	9
5	3	4	2	9		7	1	8
	6	1	4	8	7	3	9	5
8	9		1		3		2	6
1	4	3		2	9	6	8	7
6	8	2	3	7		9	5	
7	5	9	6	4	8	1	3	2

4	1	5	9	6	2	8	7	3
9	2	8	7	3	4	5	6	1
3	7	6	8	1	5	2	4	9
5	3	4	2	9	6	7	1	8
2	6	1	4	8	7	3	9	5
8	9	7	1	5	3	4	2	6
1	4	3	5	2	9	6	8	7
6	8	2	3	7	1	9	5	4
7	5	9	6	4	8	1	3	2

## Einfach

## Mittel

## Schwer

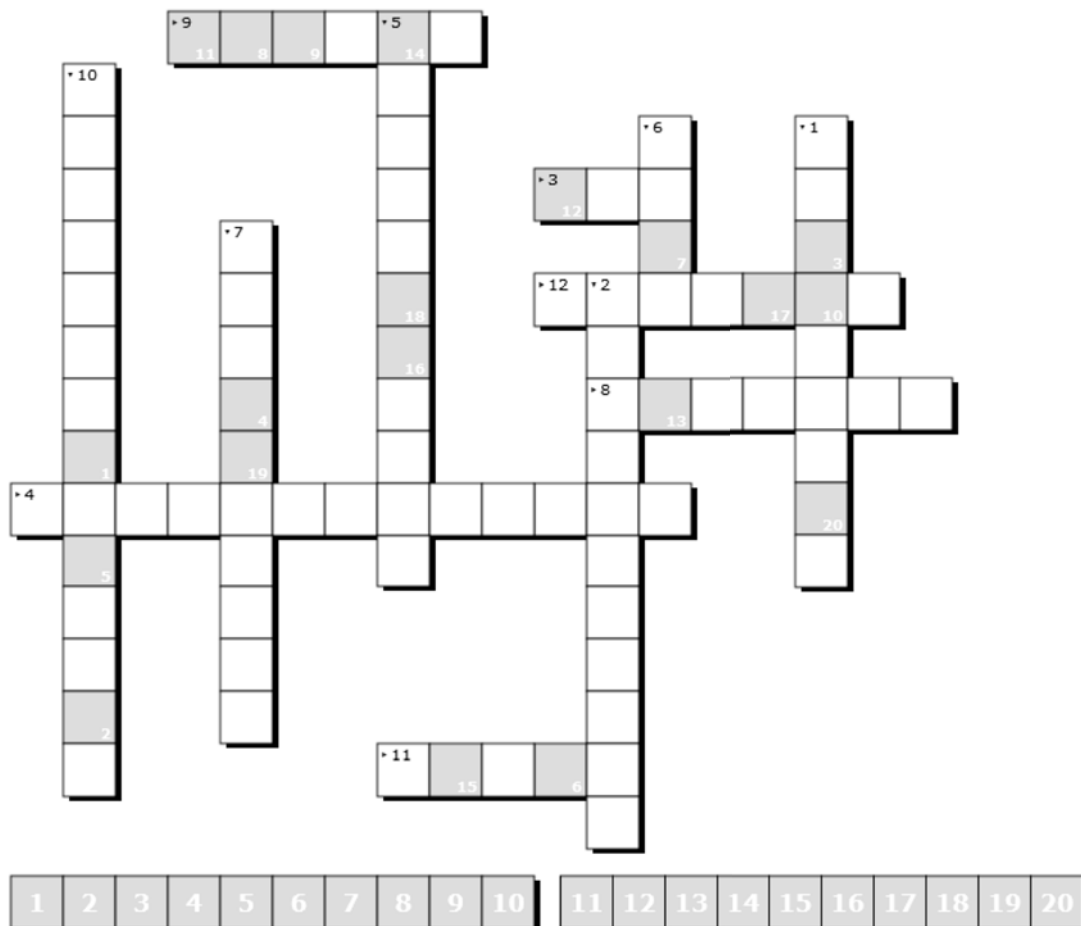
1		5	3	2	8	6	7	4
7	8	3				5		1
	2		7	5	1	9	8	3
	4	9	1	7	5	2	6	8
8	1	7	9	6		3	4	5
5		2	8				9	7
	7		4	1	3	8	5	2
			5	9		4	1	6
4	5	1	2	8	6	7	3	9

6				3	5			
3	4		6		2			
				4		7		
		9		7	5		2	
			4		7			
	7				9			
4	1	3		5		2	7	8
9			4	7				5
7	8	5		1	4			

				4			6	
	3			9				
2	5					8		
8	9			1				
3	2						5	
7	1			2				9
4						9		2
			8				1	7
			3					

Vielleicht hast du schon einmal von Sudoku gehört. Ziel ist, in jedem 9-er-Quadrat jede Zahl von 1-9 nur einmal stehen zu haben. Knifflig wird es, weil auch in jeder Reihe und in jeder Spalte die Zahl nur einmal vorkommen darf.

# Kreuzworträtsel zu hilfreichen Strategien



- (1) Was kann dir helfen, wenn die Schmerzen Aufmerksamkeit auf sich ziehen?
- (2) Wenn dein Körper verspannt ist oder du dich gestresst fühlst, was kann da helfen?
- (3) Wenn du abends schlecht zur Ruhe kommst, kann das Trinken von \_\_\_\_\_ helfen.
- (4) Wenn sich deine Gedanken im Kreis drehen, hilft ein bewusster \_\_\_\_\_.
- (5) Bei chronischen Schmerzen ist Schonung meist nicht hilfreich, besser ist \_\_\_\_\_.
- (6) Sind Medikamente bei chronischen Schmerzen zu bevorzugen? Ja oder nein?
- (7) Sobald du schrittweise deine Belastung steigerst, nennt man das auch \_\_\_\_\_.
- (8) Vor allem bei Kopfschmerzen, aber auch sonst, ist es wichtig, ausreichend zu \_\_\_\_\_.
- (9) Regelmäßiger und ausreichender \_\_\_\_\_ ist wichtig, um sich erholen zu können. Dann kann der Körper auch besser mit den Schmerzen umgehen.
- (10) Wenn es einem wegen der Schmerzen oder aus anderen Gründen emotional schlecht geht, hilft \_\_\_\_\_.
- (11) Vor allem bei Bauchschmerzen, aber auch sonst, ist es wichtig, tief in den Bauch zu \_\_\_\_\_.
- (12) In Gesprächen ist es wichtig, \_\_\_\_\_ über Schmerzen zu reden.

(1) Ablenkung (2) Entspannung (3) Tee (4) Gedankenstopp (5) Aktivierung (6) nein (7) Stufenplan (8) trinken (9) Schlaf (10) Psychotherapie (11) atmen (12) weniger

*Um dich abzulenken und gleichzeitig noch ein paar hilfreiche Strategien bei chronischen Schmerzen kennenzulernen, fülle bitte den Lückentext aus. Die Lösungen findest du unter dem Rätsel, aber versuche erst einmal, alles selbst herauszufinden.*

Kreuzworträtsel erstellt mit Xwords (<https://www.xwords-generator.de/de>)

# Buchstabenrätsel

S L B T Z  
A K T I V I T Ä T  
W F W M P I A J B Q Q  
G B T S M E A F R E U D E  
E V A P F F P S Y C H E J  
P D B N A S R A R V M Y R E S  
J A S Z B P E X H O B D A R O  
L N A E B I U L R P L C U L N  
Y K M N B E N K Ö R P E R V N  
N E A B W L D G E F Ü H L E E  
N L E U E E F A M I L I E  
I E C K N B E W E G U N G  
N G E S U N D H E I T  
V E R H A L T E N  
M L C I T

- |              |            |              |
|--------------|------------|--------------|
| 1 Bewegung   | 2 Malen    | 3 Gefühle    |
| 4 Sonne      | 5 Freunde  | 6 Körper     |
| 7 Tanzen     | 8 Gedanken | 9 Gesundheit |
| 10 Aktivität | 11 Spaß    | 12 Freude    |
| 13 Familie   | 14 Spielen | 15 Verhalten |
| 16 Psyche    |            |              |

*Ablenkung hilft, um weniger an Schmerzen zu denken, wodurch sie nachlassen können. Suche bitte die angegebenen Worte im Buchstabensalat und setze vielleicht gleich einige davon um, wie z.B. Bewegung.*

Buchstabenrätsel erstellt auf <https://www.raetsel-fuer-kinder.de/buchstabensalat>



## 5-4-3-2-1

**5x** ----->

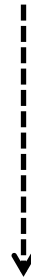
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_

**4x** ----->

Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_

**3x**

Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_



**1x** <-----

Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_

**2x**

Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich sehe \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich höre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_  
Ich spüre \_\_\_\_\_

*Diese Übung eignet sich gut zur Ablenkung von unangenehmen Situationen oder wenn dich negative Gedanken stören. Du bist dann ganz in der Gegenwart und nicht in der Erinnerung an vergangene Zeiten oder im Überdenken der Zukunft. Es ist ganz einfach: Nimm nacheinander 5 – 4 – 3 – 2 – 1 Mal Dinge über mehrere Sinne wahr. Achte darauf, ganz bewusst anderen Empfindungen als den Schmerzen nachzuspüren. Also z.B. eher, wie dein Rücken den Stuhl berührt oder wie sich der Wind auf der Haut anfühlt. Falls das noch nicht geht, bleibe beim Sehen und Hören.*

## 5 Dinge mit der Farbe ....

Blau					
Gelb					
Grün					
Blau					
Gelb					
Grün					



Diese Übung eignet sich gut zur Ablenkung von unangenehmen Situationen oder wenn dich negative Gedanken stören. Du bist dann ganz in der Gegenwart und nicht in der Erinnerung an vergangene Zeiten oder im Überdenken der Zukunft. Es ist ganz einfach: Nimm fünf Dinge wahr, die blau sind. Dann fünf, die gelb, und fünf, die grün sind. Dann fängst du wieder von vorne an und findest Neues. Du wirst sehen, das beruhigt.



## Farbrätsel



grün	gelb	blau	rot	grün
blau	rot	gelb	blau	rot
rot	gelb	blau	rot	grün
gelb	grün	rot	blau	gelb
grün	blau	gelb	grün	grün

Mit dieser Übung kannst du dich gut ablenken. Der sogenannte Stroop-Effekt ist nach einem Psychologen benannt, der sich fragte, wieso die Benennung der Farbe eines Wortes schwieriger wird, wenn sie nicht mit dem Wort übereinstimmt. Benenne immer die Farbe des geschriebenen Wortes, ohne das Wort zu lesen. Bei **rot** ist die richtige Antwort also „grün“.



HILFREICHE  
GEDANKEN



## Gedankenstopp

### So kannst du den Gedankenstopp noch unterstützen:

Stelle dir wirklich ein Stoppschild vor, dass du vor den Gedanken hältst.

Drehe dich um.

Sage laut das Wort „Stopp“.

Atme einmal tief ein und atme den Gedanken dann kräftig aus.

Halte die Hand mit der Handfläche nach vorne vor dich.

Schüttele den Kopf.

Halte dir einen Duft unter die Nase – das verwirrt den Gedanken.

Denke bewusst an das Gegenteil des Gedankens.

Stelle dir vor, wie du den Gedanken in ein Kiste packst und wegschickst.

Stelle dir den Gedanken auf einer Tafel vor und wische ihn weg.

*Gedanken lassen sich tatsächlich stoppen!*

*Jede/r ist Boss über die eigenen Gedanken. Du wirst sehen, es geht tatsächlich, nervigen Gedanken ein Stoppschild vorzuhalten oder etwas zu tun, was sie verstummen lässt. Am besten ist es, wenn du dann bewusst an etwas anderes denkst. So kannst du deine Gedanken trainieren.*

# Stimmenregulierung

## So kannst du die Stimmenregulierung noch unterstützen:

Wechsele die Stimme von männlich nach weiblich und umgekehrt.

Stecke die Stimme in eine Mülltonne und schließe den Deckel.

Lass eine Comicfigur den Gedanken sprechen.

Ändere die Geschwindigkeit, bis du eigentlich nichts mehr verstehst.

Drehe die Stimme immer leiser. Führe dazu am besten die Handbewegung aus, die du machst, um z.B. am Handy den Ton leiser zu stellen.

Von wo kommt die Stimme? Oben, unten, rechts, links, vorne, hinten? Ändere einfach einmal die Richtung.

Drücke auf Pause.



*Mit dieser Übung gelingt es dir, die Tonalität deiner Gedanken zu regulieren. Hast du schon mal daran gedacht, sie leiser zu stellen, schneller oder langsamer zu drehen oder in eine Mickey-Mouse-Stimme umzuändern? Du merkst, dass der Einfluss der inneren Stimme auf dich nachlässt, sobald du sie veränderst.*

*Spiele einfach mal mit der Stimme deiner Gedanken herum, es ist einfacher, als du denkst.*

# Gedankenorchester



**Welche Stimmen drängten sich bisher in den Vordergrund und welche holst du im Orchester mehr nach vorne?**

Bisher:

Ab jetzt mehr:


Meist hat man viele Gedanken im Kopf, wahrlich ein ganzes Orchester an Stimmen. Oft sind die negativen Meinungen am lautesten, die positiven finden wenig Gehör. Es ist an der Zeit, dass du sie dirigierst. Stelle dir jede Stimme als einen lustigen Musiker vor, der unbedingt sprechen und spielen möchte. Sei freundlich, aber bestimmt, und bitte alle an ihren Platz.

Nur mit deiner Lenkung und Führung wird es ein schönes Musikstück und gedankliches Miteinander, das ihr produziert.

# Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (weder Vergangenheit noch Zukunft) und nicht wertet.

Im Gegensatz zur Konzentration, die sich beispielsweise auf ein bestimmtes Objekt oder einen Gedanken fokussiert und damit andere Empfindungen ausblendet, zielt Achtsamkeit darauf ab, offen für alle Wahrnehmungen (Gedanken, Gefühle, Körper, Objektbereiche) zu sein und diese ohne Wertung zu beobachten.

Bezogen auf die Schmerztherapie geht es weniger darum, die Schmerzen zu reduzieren und sich auf bestimmte Übungen zu konzentrieren, sondern den Schmerz wie alle anderen Erfahrungen und Empfindungen wahrzunehmen und mit Neugierde und Offenheit zu beobachten. Dies führt häufig dazu, dass der

Widerstand gegen den Schmerz aufhört, negative Gedanken und Gefühle reduziert werden und in der Folge das Schmerzempfinden nachlässt.



*Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du beim Gehen darüber nachdenkst, was du als Nächstes machen wirst, und gar nicht beachtest, wie du gehst? Und wenn du dann das Nächste machst, denkst du schon wieder weiter. Achtsam sein bedeutet, zu gehen, wenn du gehst. Zu essen, wenn du isst. Zähne zu putzen, wenn du deine Zähne putzt. Es klingt an sich logisch und achte einmal darauf, ob du wirklich mit deiner Aufmerksamkeit bei dem bist, was du tust. Übe dies im Alltag und du wirst spüren, wie der Stress nachlässt und das Wohlbefinden steigt.*





GUTE GEFÜHLE

## Positive Aktivitätenliste

Tanzen  
Basteln  
Singen  
Bullet-Journal  
Tagebuch  
Rätsel  
Knobelspiele  
Zauberwürfel  
Fidget-Würfel  
Stressball  
Buch lesen  
Durch die Stadt wandern  
In die Natur gehen  
Baden  
Musik hören  
Blume zeichnen  
Fotografieren  
Mit Freundin telefonieren  
Stricken/Häkeln  
Tee trinken  
Backen  
Kochen



Stadt-Land-Fluss  
Text von Lieblingslied schreiben  
Kneten  
Schminken  
Duschen  
Geschichte schreiben  
Zeitschrift lesen  
Malen  
Zimmer umräumen  
Musik machen  
Entspannungsübung  
Fingernägel lackieren  
Neue Frisur ausprobieren  
Spieleabend  
Magnetspiel  
Karaoke  
Sandfiguren bauen  
Comic lesen

---

---

---

---

*Häufig sind es die kleinen Dinge, die einem den Alltag verschönern können, nur fehlen uns die Ideen. Unternehme jeden Tag zwei von den Dingen, die auf diesem Blatt stehen, und du wirst sehen, dass es dir besser geht. Ergänze noch, was dir zusätzlich einfällt.*

# Bohnenübung



## Meine positiven Momente





*Manchmal fällt es einem schwer, die schönen Dinge im Leben zu bemerken. Steck dir zu Beginn des Tages eine Handvoll getrocknete Bohnen in die Hosentasche. Jedes Mal, wenn dir am Tag etwas Positives auffällt, z.B. Sonnenstrahlen, ein Lächeln, eine Blume, dann wechselst du eine Bohne in die andere Hosentasche. Am Abend holst du sie raus und versuchst, dich an alle schönen Momente zu erinnern. Mit der Zeit gelingt dir das immer besser und die schönen Dinge fallen ganz von alleine auf.*

# Meine Gefühle

Farbe

Form



Farbe und Form

Wie würde dein schönstes Gefühl aussehen?

*Gefühle kann man manchmal nicht benennen oder beschreiben, dennoch sind sie da. Es kann sehr erleichternd sein, seine Gefühle aufs Papier zu bringen. Wenn dein jetziges Gefühl eine Farbe hätte, welche wäre das? Wenn es eine Form hätte, welche? Wie könnte denn dein schönstes Gefühl aussehen?*



## Umgang mit Angst

*Es ist ganz natürlich, falls du bei Schmerzen Angst empfindest. Nicht immer ist es einfach, sich über seine Gefühle auszutauschen oder sie zu beschreiben. Um sie „aus dem System zu bekommen“, kann es helfen, sie aufzumalen. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Wie sieht die Angst für dich aus? Sobald sie aufs Papier gebracht ist, ist sie greifbar und kann kleiner werden. Eine bewährte Übung ist auch, einfach einen Regenbogen zu malen.*



## Umgang mit Wut

*Es ist ganz natürlich, falls du bei Schmerzen Wut empfindest. Nicht immer ist es einfach, sich über seine Gefühle auszutauschen oder sie zu beschreiben. Um sie „aus dem System zu bekommen“, kann es helfen, sie aufzumalen. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Wie sieht die Wut für dich aus? Sobald sie aufs Papier gebracht ist, ist sie greifbar und kann kleiner werden. Eine bewährte Übung ist auch, einfach Linien und Striche zu zeichnen, um Grenzen zu setzen.*

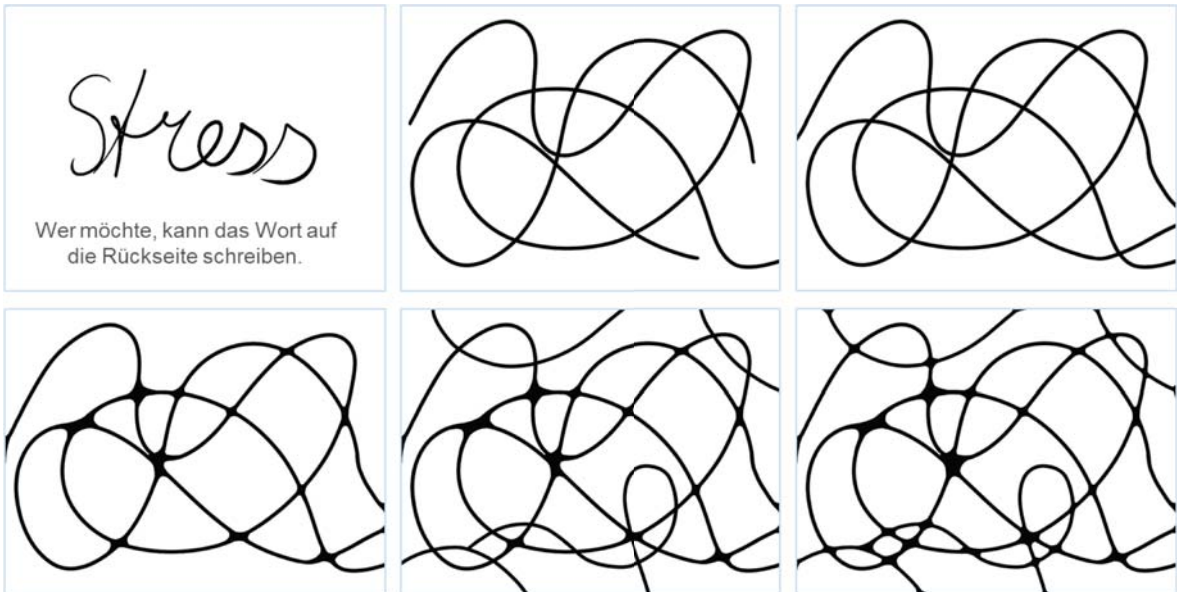




## Umgang mit Traurigkeit

*Es ist ganz natürlich, falls du bei Schmerzen Traurigkeit empfindest. Nicht immer ist es einfach, sich über seine Gefühle auszutauschen oder sie zu beschreiben. Um sie „aus dem System zu bekommen“, kann es helfen, sie aufzumalen. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Wie sieht die Traurigkeit für dich aus? Sobald sie aufs Papier gebracht ist, ist sie greifbar und kann kleiner werden. Eine bewährte Übung ist auch, mit Wasserfarben eine Landschaft zu malen.*

# Neurografik



*Eine Neurografik hilft dabei, negative Themen und damit zusammenhängende Gefühle zu ändern und sich mit ihnen wohler zu fühlen. In einem ersten Schritt schreibst du das negative Thema auf die Rückseite eines Papiers, z.B. Stress. Dann zeichnest du auf der Vorderseite mit einem schwarzen Stift drei Sekunden lang ziellos eine Linie und denkst an das Thema. Sollten Linien mitten im Blatt enden, zeichne sie bis an den Rand. Nun kommt die Veränderung: An allen Stellen, an denen sich Linien überschneiden, rundest du die Ecken ab. Wenn du magst, kannst du danach noch weitere Formen hinzufügen und alle Überschneidungen wieder abrunden. Als letzten Schritt füllst du die freien Flächen mit Farbe, einer Struktur oder was dir in den Sinn kommt und dir gefällt. Probiere es aus: Es entspannt und löst negative Themen auf.*

# Stressreaktion und -regulation

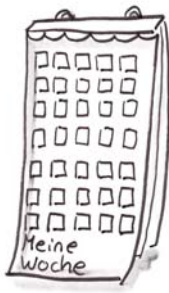
Äußere Stressauslöser	Reaktion	Was kann ich tun?
Prüfung	Herzrasen	Rechtzeitig vorbereiten, ruhig atmen

Innere Stressauslöser		
Wut auf Freundin	Anspannung, Weinen	Mit ihr reden
Angst vor anderen	Zittern, Herzrasen	Büroklammer in Hosentasche als „Blitzableiter“

Schmerzen hängen häufig mit Stress zusammen. Wie auch beim Schmerz gibt es akuten Stress, z.B. wenn man durch ein lautes Geräusch erschrickt, oder chronischen Stress, der länger andauert. Ausgelöst wird Stress durch äußere und innere Faktoren. Überlege einmal, was bei dir bisher Stress ausgelöst hat und woran du Stress bemerkt hast bzw. was deine Reaktionen waren. Danach fällt dir bestimmt auch ein, was du alternativ tun könntest.



# VERHALTEN UND ÜBUNGEN



# Wochenstrukturplan

Sonntag			
Samstag			
Freitag			
Donnerstag			
Mittwoch			
Dienstag			
Montag			
	Vormittag	Nachmittag	Abend

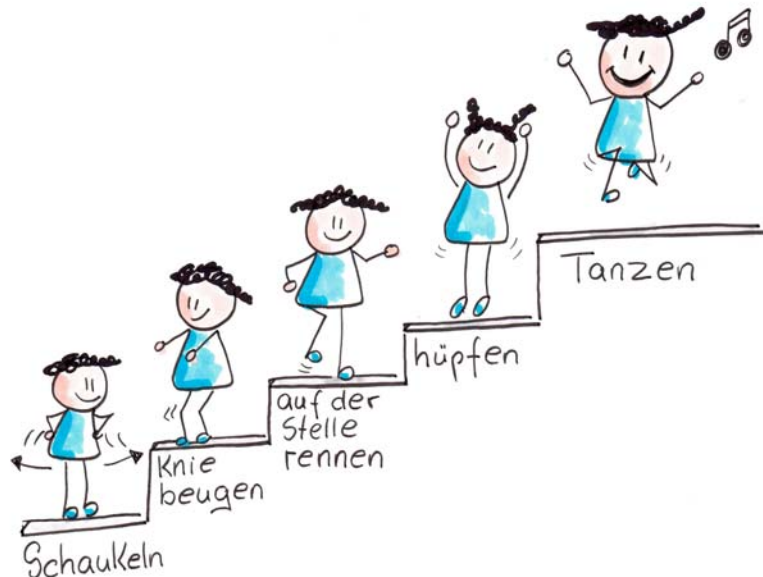
## Das ist mir wichtig:

- Zeit mit Freunden
- Entspannung
- Aktivierung
- Schule
- Hausaufgaben
- Familie
- Hobby
- Kreative Zeit
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

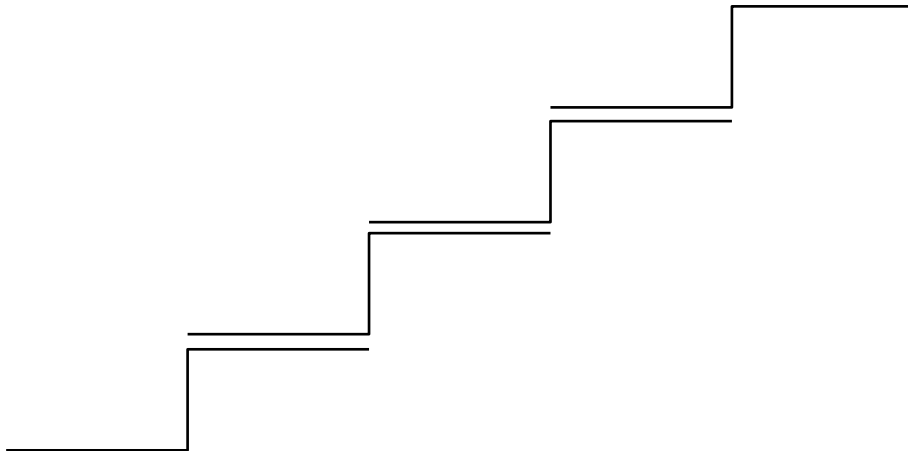
Wenn der Tag bisher von Schmerzen bestimmt war, kann es helfen, sich einen Plan für die Woche zurechtzulegen. Dann entscheidet nicht mehr der Schmerz, sondern du. Plane ausreichend Zeit für schöne Dinge ein, reduziere am besten die Zeiten vorm Fernseher oder am PC und bringe deinem Körper bei, dass er sich wieder bewegen darf. Du kannst den Wochenplan natürlich noch viel detaillierter gestalten.

# Stufenplan

## Beispiel



## Meine Erfolgsstufen zum Ziel



Manchmal nehmen wir uns zu viel auf einmal vor und übersehen dabei, dass wir mit kleinen Schritten in überschaubaren Stufen viel besser vorankommen. Es ist auch wichtig, jeden noch so klein erscheinenden Schritt schon als Erfolg zu sehen. Jeder Zwischenschritt ist ein erreichtes Ziel! Was möchtest du wieder tun können und wie sehen die einzelnen Stufen auf dem Weg dorthin aus?



# SchmerzFREItagebuch

DATUM: \_\_\_\_\_

Mein Tag

AUFSTEHEN

SCHLAFEN



- Gute Stimmung
- + Darauf bin ich stolz
- meiner Gesundheit GUTES getan
- ☆ Schönes Gespräch
- ▣ etwas Neues gelernt
- △ Sonstiges, was gut war

Für morgen nehme ich mir vor: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

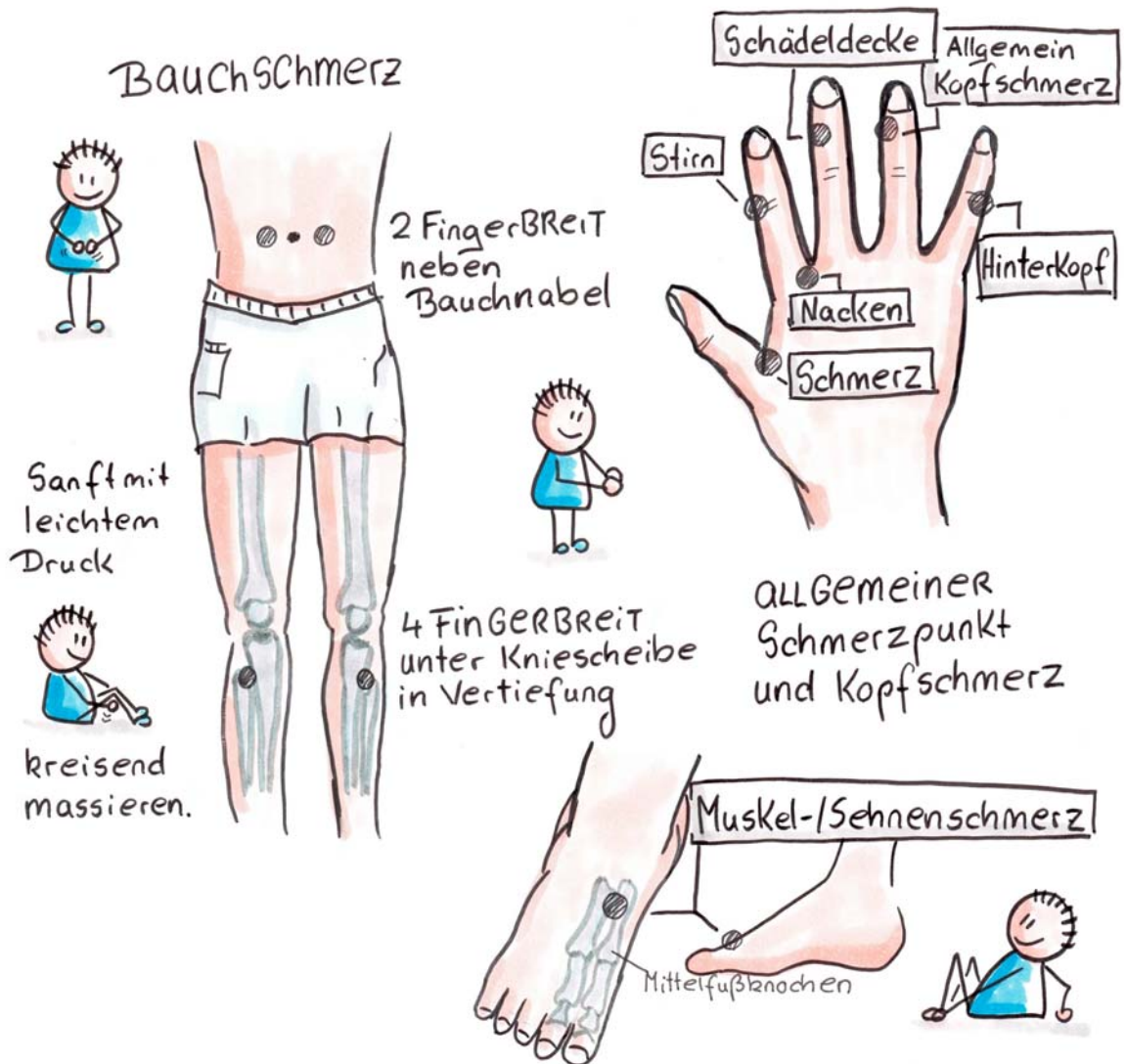
## BEISPIEL

○ Katze    ☆ mit Hanni    □ zur Schule gelaufen    + 2 in Mathe    □ Rasenmähen dehnen    ○ Lustig    △ Eis    ○ Spielen

○ Oma anrufen  
○ Bild malen  
○ Trampolin

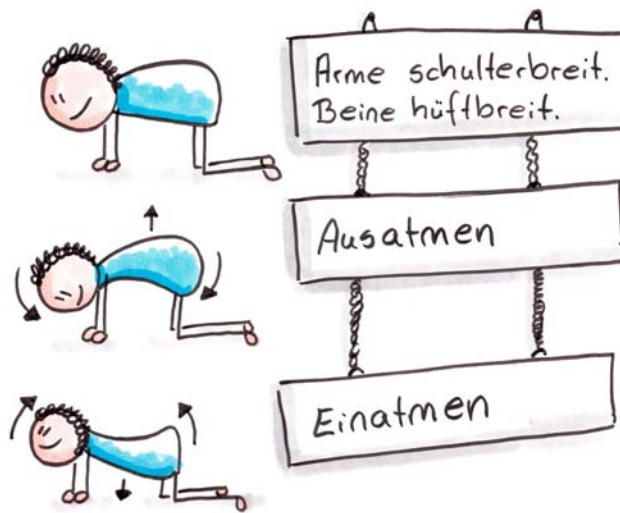
Ein SchmerzFREItagebuch hilft dir dabei, deine Aufmerksamkeit weg vom Schmerz und hin zu den besseren Zeiten zu lenken. Markiere über der Tageslinie, wann du an dem Tag guter Stimmung warst, was dir gut gelungen ist, wann du dir etwas Gutes getan hast usw. Auch wenn diese Momente vielleicht erst einmal nicht so zahlreich waren, ist es wichtig, sie zu registrieren. Alles, auf das wir achten, wird mehr! Du wirst merken, dir wird mehr und mehr Schönes widerfahren. Du kannst dir natürlich auch dein ganz eigenes SchmerzFREItagebuch gestalten.

# Akupressur



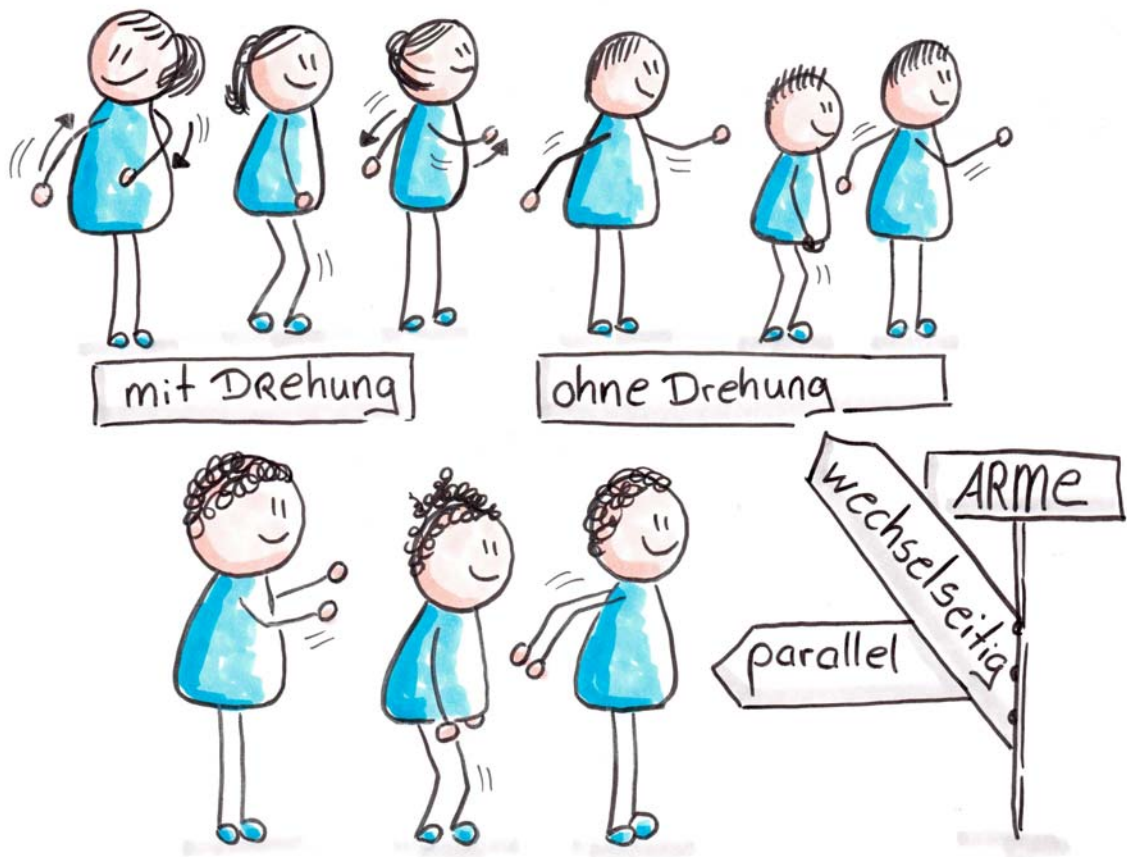
In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird viel mit Energiepunkten, den sogenannten Akupunkturpunkten, gearbeitet. Einige von ihnen haben eine gute schmerzreduzierende Wirkung, wenn man sie sanft drückt oder massiert. Bei akuten Beschwerden die Punkte bei Bedarf drücken oder massieren. Bei länger andauernden Beschwerden die Punkte drei- bis viermal täglich behandeln. Wenn ein Punkt sehr empfindlich ist, nur leicht für ca. 30 Sekunden massieren. Wenn ein Punkt weniger empfindlich ist, intensiver für 10-15 Sekunden massieren.

# Flexible Wirbelsäule



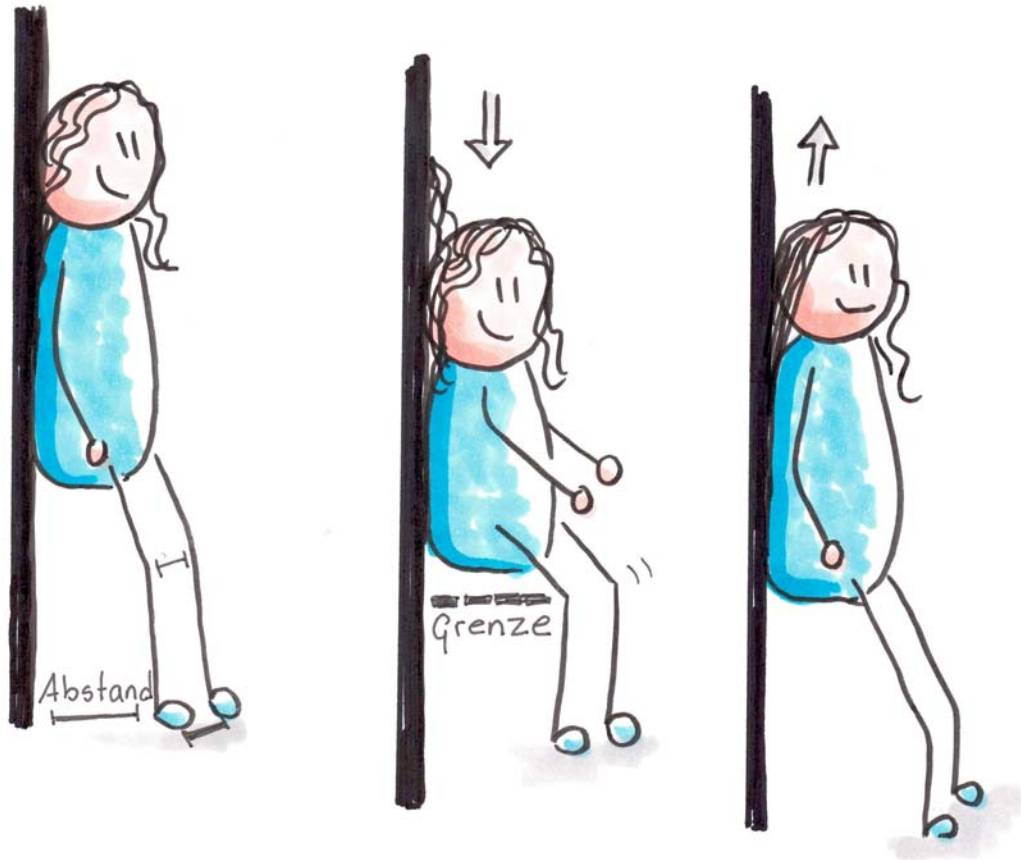
Mit dieser Übung wird deine Wirbelsäule flexibler, deine Rückenmuskulatur wird mobilisiert und du kannst Verspannungen lösen. Anfangs nimmst du eine neutrale Position ein und dann bewegst du deinen Rücken in Richtung Decke oder Boden. Dein Becken kippt dabei, der Kopf bewegt sich entgegengesetzt zum Rücken. Wenn du magst, kannst du auch eine Weile in der Position bleiben, die dir gut tut. Etwas leichter geht es im Liegen oder Sitzen.

# Entspannung des Schultergürtels



Mit dieser Übung lockerst du deinen Schulterbereich und bewegst sanft deine Wirbelsäule. Stelle die Beine parallel etwa hüftbreit auf. Schwinde die Arme entweder mit leicht wippenden Bewegungen aus den Knien heraus um den Körper oder lasse sie von vorne nach hinten schwingen.

## Beckenstabilisation



Mit dieser Übung kannst du deinen Beckenbereich stabilisieren. Stelle dich dafür mit dem Rücken an eine gleitende Wand und berühre mit dem ganzen Rücken die Fläche. Die Füße ca. 30 cm von der Wand entfernt, Abstand zwischen den Knien und den Füßen beckenbreit. Langsam nach unten rutschen, maximal bis die Oberschenkel senkrecht zum Boden sind. Dann wieder hochschieben. Der Rücken bleibt die ganze Zeit an der Wand.



## Dehnung des Schulter-Nackensbereichs



Mit dieser Übung kannst du deinen Schulter- und Nackenbereich dehnen und entspannen. Setze dich dafür an einen Tisch und lege die Arme auf. Dann schiebst du beide Arme nach vorne. Alternativ schiebst du mit nur einem Arm und drehst den Körper dadurch ein wenig.



# Dehnung der hinteren Muskelkette

Igelball



Alternativen:

Tennisball



Gefüllte Plastikflasche



VORÜBUNG:



mit Fußsohle drüber rollen



mit Ferse auf  
Treppenabsatz

nach vorne  
beugen

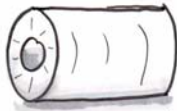
später: mit  
Fußballen

Mit dieser Übung kannst du deinen Rückenbereich und die Hinterseite deiner Beine dehnen. Dehnung funktioniert am besten, wenn die Muskulatur zuerst entspannt ist, weshalb eine gute Vorbereitung das Rollen der Füße über einen Igelball ist. Dann stelle dich mit der Ferse auf einen Treppenabsatz. Beuge dich stückchenweise langsam vor, du wirst die Dehnung spüren. Wenn das alles gut geht, kannst du es noch steigern, indem du dich weiter vorne auf die Fußballen stellst.

# Faszientraining für die Beine

FASZIENROLLE

FASZIENDOPPELBALL



FASZIENBALL



5 WIEDERHOLUNGEN



FUß



WADE



OBERSCHENKEL

Faszien sind Teil des Binde- und Stützgewebes, sie sind quasi überall vorhanden. Sie umschließen Muskelfasern und Muskeln, befinden sich an Knochen und Gelenken und dienen der Befestigung unserer Organe. Faszien sind zudem maßgeblich beteiligt an der Wahrnehmung von Schmerzen. Durch Fehlhaltungen, Schonung oder Verspannungen können Faszien „starr“ werden. Um sie wieder gesund und funktionsfähig zu bekommen, kannst du sie trainieren. Das ist manchmal etwas schmerzhaft, lohnt sich aber! Führe die Übungen bewusst und in Ruhe durch und deine Faszien werden wieder elastisch.

# Faszientraining für den Oberkörper

FASZIENROLLE



FASZIENDOPPELBALL



FASZIENBALL



5 Wiederholungen



SCHULTERBLATT

am Schulterblatt entlang



Kopf nach rechts und links



NACKEN



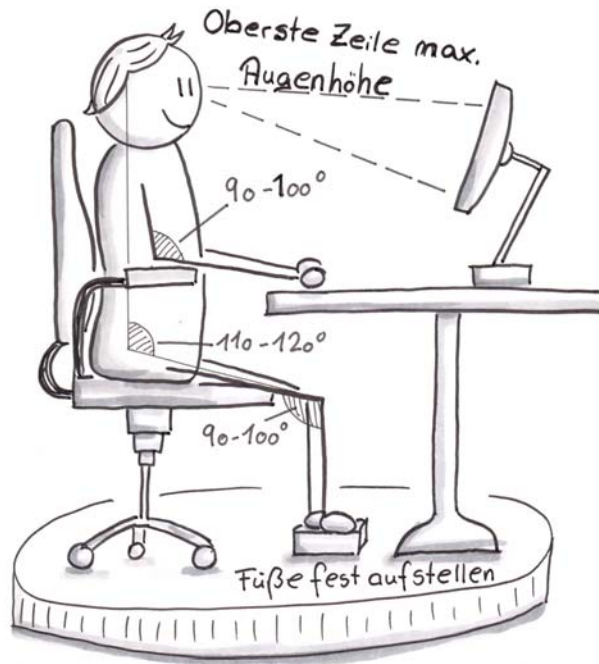
hoch  
runter



RÜCKEN

Faszien sind Teil des Binde- und Stützgewebes, sie sind quasi überall vorhanden. Sie umschließen Muskelfasern und Muskeln, befinden sich an Knochen und Gelenken und dienen der Befestigung unserer Organe. Faszien sind zudem maßgeblich beteiligt an der Wahrnehmung von Schmerzen. Durch Fehlhaltungen, Schonung oder Verspannungen können Faszien „starr“ werden. Um sie wieder gesund und funktionsfähig zu bekommen, kannst du sie trainieren. Das ist manchmal etwas schmerzhaft, lohnt sich aber! Führe die Übungen bewusst und in Ruhe durch und deine Faszien werden wieder elastisch.

# Ergonomisches Sitzen



Ja



Ball oder Ballkissen  
Max. 30 Min

Stuhl mal anders  
herum benutzen | Bewegungs-  
übungen

Nein



Hausaufgaben  
im Bett



Krummer Rücken



Zu lang in einer Position

Ergonomisches Sitzen ist wichtig, damit du schmerzfrei und konzentriert arbeiten kannst. Häufig denkt man, die korrekte Sitzhaltung wäre die einzig wahre Lösung. Doch auch Sitzen in einer perfekten Position über einen längeren Zeitraum ist ungünstig. Teste doch einmal, ob du korrekt sitzt, und achte darauf, die Position auch immer wieder einmal zu verändern und Pausen zu machen, am besten in Bewegung!



# Mittelweg

## Beispiel

Bereich	Unter- oder Überforderung	Was kann ich ändern?	Wer kann mich unterstützen?
Schule	Lerne zu spät, gerate in Stress.	Zeitiger lernen.	Lehrerin zu Lernstrategien befragen.
Sport	Gehe nicht mehr zum Fußball.	Einmal / Woche trainieren.	Mit dem Trainer sprechen.

## Meine Überlegungen

Bereich	Unter- oder Überforderung	Was kann ich ändern?	Wer kann mich unterstützen?

*Im Leben ist weder die Unter- noch die Überforderung gut. Wenn wir uns unterfordern, können wir mit der Zeit immer weniger. Wenn wir uns überfordern, geschieht dasselbe. Es gilt, den richtigen Mittelweg zu finden. Gibt es Bereiche, in denen du dich unter- oder überforderst? Was könntest du tun, um eine gute Balance zwischen zu viel und zu wenig zu finden?*



# Schlafhygiene

Von 99 rückwärts zählen. Gedanklich mit Kreide auf eine Tafel schreiben, wegwischen, neue Zahl schreiben.

Tagsüber möglichst aktiv sein, auch bei Müdigkeit.

Uhr außer Sichtweise.

Entspannungsphasen über den Tag verteilen.

Sorgen aufschreiben und für die Nacht somit vergessen.  
→ Gedanken können zur Ruhe kommen

Notizblock für kreative, gute Gedanken in der Nacht bereitlegen.  
→ Dann musst du nicht wach werden zum Merken

Warme Getränke in kleinen Mengen.

Kein schweres Essen oder Alkohol vor dem Schlafen.

Zubettgebräute, z.B. Licht etwas abdunkeln, Entspannungsmusik

Keine elektrischen Geräte am Bett.

Kein Schreibtisch, Fernseher, Computer etc. am Bett.

Optimale Raumtemperatur 15° – 18°.

Lüften vor dem Schlafen.

Keine spannenden Filme, Computerspiele etc. vor dem Schlafen.

In der Fantasie ein Schlaftor durchschreiten.

Schlafraum dunkel und ruhig.

Kein Koffein ab Nachmittag.

Bett nur zum Schlafen nutzen.

Körperpartien leicht anspannen, wieder loslassen.  
→ Lockert die Muskulatur

Warmes Bad

Kein anstrengender Sport vor dem Schlafen.  
→ Körper läuft weiter auf Hochtouren.

Auf das Wachbleiben konzentrieren.  
→ Wenn du dich auf das Einschlafen konzentrierst, klappt es oft nicht.

Warme Füße im Bett.

Leichter Spaziergang.

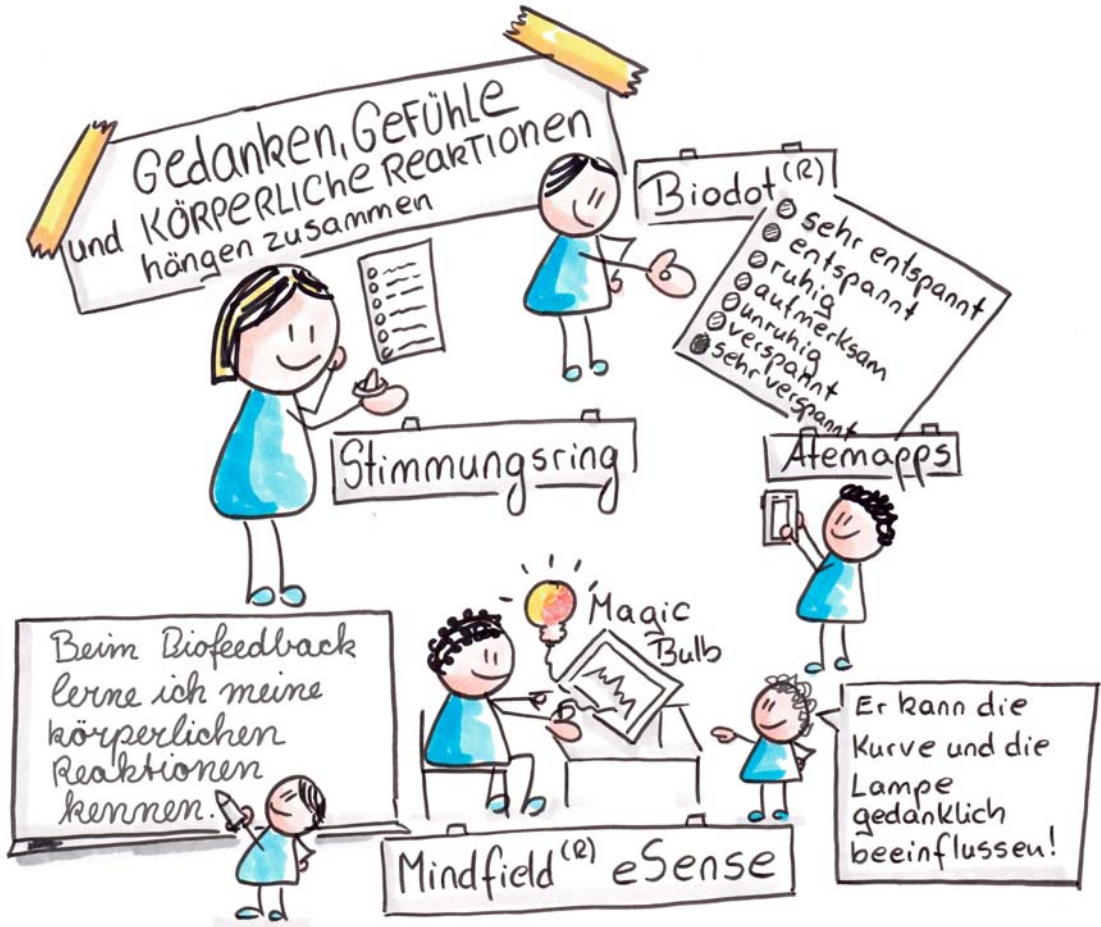
*Guter Schlaf ist wichtig, damit das Schmerzsystem gut und entspannt arbeiten kann. Regelmäßige und ausreichende Schlafzeiten sind Balsam für deinen Körper. Die wichtigsten Tipps für einen erholsamen Schlaf sind hier zusammengestellt.*





ENTSPANNUNG

# Biofeedback



Biofeedback ist eine hervorragende Methode, um wahrzunehmen, wie sehr Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zusammenhängen. Du kannst einerseits beobachten, wie dein Körper reagiert. Andererseits kannst du auch trainieren, dies bewusst zu steuern und zu verändern, z.B. durch Atemübung, Gedankenberuhigung oder Muskelentspannung. Sicherlich hilft es deinem Schmerzsystem, sobald du z.B. Stress in Richtung Entspannung lenken kannst.

# Atemübungen in alle Richtungen



In Stresssituationen atmen wir oft nicht mehr ruhig, regelmäßig und tief in den Bauch hinein. Da Schmerzen Stress auslösen können, ist es hilfreich, dass du regelmäßig Atemübungen machst, um das Schmerzsystem zu beruhigen. Hier ein paar Übungen, wie du lernen kannst, tief in den Bauch und auch in den Rücken und die Seiten zu atmen.

# Atemübungen Energie



LUFT = ENERGIE



Welche Farbe hat freudige Energie?

deine Antwort

Welche Farbe hat verbrauchte Energie?

deine Antwort



In Stresssituationen atmen wir oft nicht mehr ruhig, regelmäßig und tief in den Bauch hinein. Da Schmerzen Stress auslösen können, ist es hilfreich, dass du regelmäßig Atemübungen machst, um das Schmerzsystem zu beruhigen. Hier ein paar Übungen, wie du mit der Atmung deine Energie ausgleichen kannst.





# Autogenes Training

Autogenes Training	Platz für eigene Ideen
<p><b>Ruhe Übungen</b>  <i>Ich kann in den nächsten Minuten ganz einfach zur Ruhe kommen.</i>  <i>Ich lasse Gedanken oder Geräusche gelassen an mir vorbeiziehen und komme mehr und mehr zur Ruhe.</i>  <i>Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.</i></p>	<p>Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen.  Herbstblätter auf dem Fluss ziehen lassen.</p> <hr/> <hr/>
<p><b>Schwere Übungen</b>  Beginnen mit dominanter Seite, also mit dem Arm, mit dem du malst und das Bein, mit dem du losgehst. Im Beispiel sind es der rechte Arm und das rechte Bein:  <i>Mein rechter Arm ist schwer.</i>  <i>Mein linker Arm ist schwer.</i>  <i>Beide Arme sind wohltuend schwer.</i>  <i>Mein rechtes Bein ist schwer.</i>  <i>Mein linkes Bein ist schwer.</i>  <i>Beide Beine sind wohltuend schwer.</i>  <i>Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.</i></p>	<p>Schweregefühl nach Sport  Schwimmen  Mit Decke fest einwickeln</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Wärme Übungen</b>  Beginnen mit der dominanten Seite (z.B. rechts).  <i>Mein rechter Arm ist warm.</i>  <i>Mein linker Arm ist warm.</i>  <i>Beide Arme sind wohltuend warm.</i>  <i>Mein rechtes Bein ist warm.</i>  <i>Mein linkes Bein ist warm.</i>  <i>Beide Beine sind wohltuend warm.</i>  <i>Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.</i></p>	<p>Sonnenstrahlen  Duschstrahl  Sauna</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Ergänzend bei Bedarf und Lust</b></p> <p><b>Atem Übung</b>  <i>Mein Atem fließt gleichmäßig und ruhig.</i>  <i>Mit jedem Atemzug (mit Einatmen) gleite ich tiefer in die Entspannung (mit Ausatmen).</i></p> <p><b>Herz Übung</b>  <i>Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.</i></p> <p><b>Sonnengeflecht Übung</b>  <i>Mein Bauch ist warm.</i>  <i>Wunderbare Wärme breitet sich im Bauchraum aus.</i></p> <p><b>Stirnkühle Übung</b>  <i>Meine Stirn ist angenehm kühl.</i>  <i>Mein Kopf ist leicht und klar.</i></p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Zurücknehmen</b>  <i>Ich recke und strecke meine Arme und Beine.</i>  <i>Ich atme zwei- bis dreimal tief ein und aus und werde dabei wacher und wacher.</i>  <i>Ich öffne die Augen und bin ganz im Hier und Jetzt.</i>  <i>Ich fühle mich vollkommen ruhig und gelassen.</i></p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

*Eine bewährte Form der Entspannung ist das Autogene Training. Die Vorstellung von Ruhe, Schwere und Wärme hilft dir dabei, Verspannungen zu lösen und somit das Schmerzsystem zu beruhigen. Wenn du möchtest, kannst du noch die ergänzenden Übungen dazu nehmen. Vielleicht fallen dir auch noch weitere Ideen ein, mit denen du das entspannte Gefühl bildlich fördern kannst.*

anspannen



entspannen



# Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)	Platz für eigene Ideen
Anspannen von dominanter Hand, Unterarm und Oberarm Strecke den Arm vor dir aus, winkele ihn um ca. 45° an und ball die Hand zur Faust. Stelle dir vor, du drückst einen nassen Schwamm aus, halt die Anspannung für ca. 5–7 Sekunden, dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	Skistöcke halten Von der Wand abdrücken _____ _____
Anspannen von anderer Hand, Unterarm und Oberarm Strecke den anderen Arm vor dir aus, winkele ihn um ca. 45° an und balle die Hand zur Faust. Stell dir vor, du drückst einen nassen Schwamm aus, halt die Anspannung für ca. 5–7 Sekunden, dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	Nach oben schauen _____ _____
Anspannen der Stirn Zieh deine Augenbrauen hoch, so, als ob du über etwas sehr erstaunt bist, sodass auf der Stirn Querfalten entstehen (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____
Anspannen der Augenbrauen Zieh die Augenbrauen zusammen, als ob du grimmig schaust (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____
Anspannen der Schultern I Nimm die Schultern zurück, so, als ob sich die Schulterblätter berühren wollten (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____
Anspannen der Schultern II Zieh beide Schultern hoch, so hoch es geht, als ob du die Ohrläppchen mit deinen Schultern berühren wolltest (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____
Anspannen des Rumpfes I Zieh den Bauch ein, so als ob du eine enge Hose anziehst und tief Luft holst, um den Reißverschluss zu schließen (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____
Anspannen des Rumpfes II Drück den Rücken zum leichten Hohlkreuz durch (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____
Anspannen von dominantem Ober-, Unterschenkel und Fuß Strecke dein dominantes Bein aus, hebe den Oberschenkel leicht von der Sitzfläche ab und winkele den Fuß zu dir ab (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____
Anspannen von anderem Ober-, Unterschenkel und Fuß Strecke dein anderes Bein aus, hebe den Oberschenkel leicht von der Sitzfläche ab und winkele den Fuß zu dir ab (5–7 Sekunden), dann lass wieder locker (30–40 Sekunden).	_____ _____

*Eine bewährte Form der Entspannung ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Einzelne Muskelpartien werden nacheinander leicht angespannt und dann wieder entspannt, sodass du den Unterschied gut merkst und mit der Zeit alle Muskeln lockerst. Das hilft dabei, Verspannungen zu lösen und somit das Schmerzsystem zu beruhigen. Vielleicht fallen dir auch noch weitere Ideen ein, mit denen du das entspannte Gefühl bildlich fördern kannst.*

# Bodyscan

Mache es dir bequem, sodass du es dir die nächsten Minuten einfach gut gehen lassen kannst. Atme ein und schließe ganz einfach mit dem nächsten Ausatmen die Augen, ganz in deinem Tempo und wie es dir gefällt.

Du kannst allem, was du empfindest, erlauben, da zu sein. Nimm ganz einfach Zentimeter für Zentimeter deinen Körper wahr. Es geht dabei nicht darum, die Wahrnehmung zu bewerten, es gibt kein wirkliches Unangenehm oder Angenehm, Blöd oder Toll. Es ist einfach nur so, wie es ist, ein Kribbeln, Wärme, Kühle oder gar nichts. Und das ist gut so.

Jede Stimmung und jedes Gefühl darf genau so sein, wie es ist. Vielleicht achtest du einmal auf deine nächsten Gedanken, wo sie herkommen und wo sie hinziehen. Schau sie kurz an und lass sie dann wie Herbstblätter auf einem Fluss davonziehen. Sie können da sein und dürfen weiterziehen. Und die Momente zwischen den Gedanken werden vielleicht jetzt schon länger und es ist egal, wo sie genau sind.

Mit dem Gedanken kannst du jetzt wahrnehmen, wie der Körper die Unterlage berührt ... und spüre die wellenförmige Bewegung deines Atems. Mit jedem Ausatmen kann der Körper ein wenig tiefer in die Unterlage sinken.

Spüre den rechten Fuß und erforsche die Empfindungen dort. Vielleicht nimmst du eine Wärme, Kühle, ein Kribbeln, Schwere oder Leichtigkeit wahr, vielleicht bemerkst du gar nichts. Was auch immer du gerade spürst oder nicht spürst, ist willkommen. Wichtig ist nur eine neugierige Aufmerksamkeit, mit der du Moment für Moment bemerkst, was in deinem Körper geschieht.

Spüre dann das rechte Fußgelenk. Gibt es dort etwas zu bemerken oder vielleicht auch nicht? Ändert sich etwas, wenn du darauf achtest oder bleibt möglicherweise alles gleich. Was es auch ist, es ist richtig. Wandere mit der Wahrnehmung in den Unterschenkel, spüre das Kniegelenk, den Oberschenkel und die rechte Hüfte.

Während die Musik weiterläuft, lässt du die Wahrnehmung zur linken Hüfte hinüberwandern und durch das linke Bein bis in den Fuß hineingleiten.

Erforsche die Empfindungen im linken Fuß, in die einzelnen Fußzehen. Lenke deine Aufmerksamkeit kurz auf die Fußsohle, auf die Seiten. Einfach nur beobachten, ohne zu werten. Es ist, wie es ist, und so ist es gut. Wandere mit der Wahrnehmung ins linke Fußgelenk, in den Unterschenkel, spüre das Kniegelenk, den Oberschenkel und schließlich die linke Hüfte.

Nimm das Becken wahr und den Beckenboden. Wandere mit der Aufmerksamkeit in die Rückseite des Beckens und fühle, wo es die Unterlage berührt.

Spüre den unteren Rücken. Erkunde den mittleren Rücken und den Bereich zwischen den Schulterblättern. Wie liegen diese auf dem Boden auf oder zeigen sie zur Seite? Spürte den Brust-Bauch-Bereich und nimm das Heben und Senken der Bauchdecke wahr.

Beachte für eine Weile einfach nur sanft die Wellen des Atems. Wenn es für dich passt, kannst du dir dabei ein inneres Lächeln vorstellen. Wenn nicht, ist das auch okay. Nimm das innere Lächeln mit deiner Aufmerksamkeit weiter mit durch den Körper.

Wandere mit der Wahrnehmung nach oben zu den beiden Schultern und spüre von dort aus die Arme, an den Ellenbogen vorbei, die Hände, bis in die einzelnen Fingerspitzen. Fühlt sich der kleine Finger anderes an als der Daumen? Liegt die eine Hand anders als die andere? Oder ist alles gleich? Was es auch ist, es ist gut so, alle Bewertungen fallen von dir ab.

Gleite zügig hinauf zum Nacken und erforsche dort die Empfindungen. Spüre den Hals, vielleicht fühlst du sogar, wie die Atemluft hindurchstreicht. Gleite mit der Aufmerksamkeit zum Kiefer. Spüre die Lippen und die Zunge.

Weite deine Wahrnehmung auf das gesamte Gesicht aus. An den Augen vorbei bis hin zur Stirn. Spüre, wo dein Kopf die Unterlage berührt. Wandere über die Kopfhaut bis ganz nach oben zur Mitte des Kopfes und noch ein Stück darüber hinaus. So als würdest du dich von oben betrachten können.

Beobachte von da die Empfindungen im gesamten Körper. Du kannst deine Fantasie ein wenig auf Reise schicken. Was täte dir jetzt gut? Wo wärst du gern? Was würdest du jetzt gern tun? Sind Leute um dich herum oder bist du eher alleine? Genieße die nächsten Minuten, ganz in diesem Bild zu verweilen, an einem Ort, an dem du dich wohlfühlst. Beobachte einfach, wahrnehmend, Momente der Gelassenheit.

...

Vielleicht möchtest du einen tiefen, frischen Atemzug nehmen, dir das Gesicht, die Kopfhaut massieren, gähnen, dich strecken oder räkeln. Mit jedem Atemzug kommst du immer mehr ins Hier und Jetzt. Nimmst wieder deine Umgebung wahr, hörst die Geräusche um dich herum. Mit dem nächsten Einatmen lässt du deine Augenlider wieder aufgehen und fühlst dich wohl.

*Eine bewährte Form der Achtsamkeitsübung ist der Bodyscan (Körperreise). Du beobachtest einfach nur nach und nach jede Region deines Körpers, ohne diese Beobachtung zu bewerten. Die schmerzhafteste Stelle bekommt nicht mehr und nicht weniger Aufmerksamkeit als andere Regionen. Du brauchst nichts zu verändern. Alles ist in diesem Moment so, wie es ist, in Ordnung. Sprich dir den Text selbst ein oder lasse ihn dir vorlesen. Nach ein paar Durchgängen weißt du den Ablauf auswendig und jedes Mal fällt es dir leichter, es dir mit dem Bodyscan gut gehen zu lassen.*



# Stilles Qigong

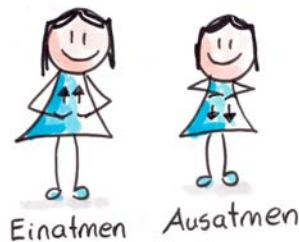


Qigong (Arbeit mit der Energie) ist eine meditative Bewegungstherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit achtsamen und langsamen Bewegungen, die sanft durch den Atem begleitet werden, kannst du deine Gedanken beruhigen, den Körper entspannen und dich auf einen angenehmen Energielevel bringen. Einige Übungen kannst du auch einfach nur im Sitzen durchführen.

# Entspannendes Qigong



Bewegung nach oben: Energiespender  
Bewegung nach unten: Entspannung

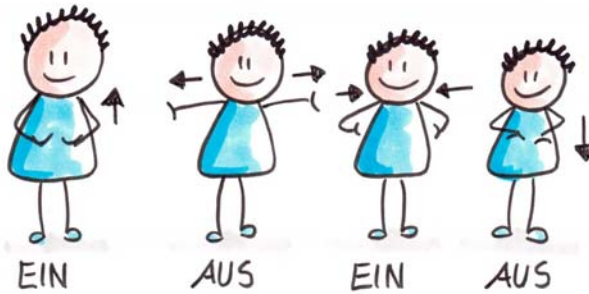


Alle Übungen können auch im Sitzen oder rein gedanklich durchgeführt werden!



Qigong (Arbeit mit der Energie) ist eine meditative Bewegungstherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit achtsamen und langsamen Bewegungen, die sanft durch den Atem begleitet werden, kannst du deine Gedanken beruhigen, den Körper entspannen und dich auf einen angenehmen Energielevel bringen. Mit diesen Übungen kannst du vor allem Entspannung erreichen.

# Immunstärkendes Qigong



Unangenehmes wegschieben,  
Angenehmes heranziehen.

Qigong (Arbeit mit der Energie) ist eine meditative Bewegungstherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit achtsamen und langsamen Bewegungen, die sanft durch den Atem begleitet werden, kannst du deine Gedanken beruhigen, den Körper entspannen und dich auf einen angenehmen Energielevel bringen. Mit diesen Übungen kannst du vor allem dein Immunsystem stärken.

# Wärmeanwendung



Kirschkernkissen Knickwärme Wärmeflasche Moorpackung

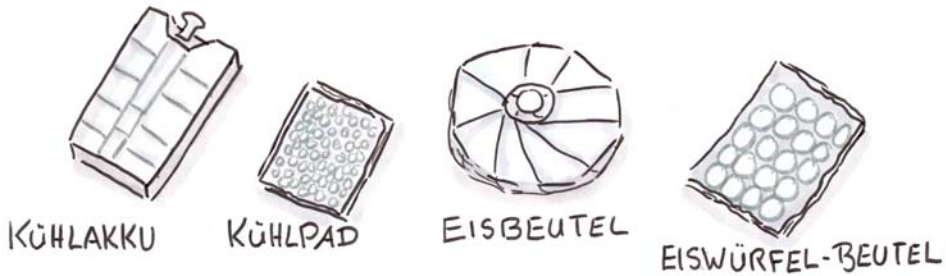
## Indikation:



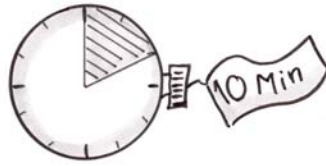
Wärmethherapie kann verspannte Muskulatur lockern, Morgensteifigkeit lindern, Schmerzen (bei nichtentzündlichen!) Prozessen reduzieren und die Durchblutung fördern. Teste vorher kurz, ob die Wärme so für dich angenehm ist. Wenn du noch eine Kälteanwendung planst, lasse dazwischen mindestens 30 Minuten Zeit.



# Kälteanwendung



## Indikation:

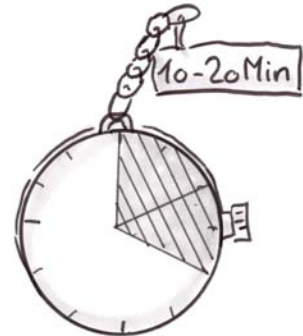


Kältetherapie ist hilfreich bei Überwärmung und Schwellungen; Gelenke und Sehnen können profitieren. Lege die Kälte nicht direkt auf die nackte Haut, sondern wickle sie in Stoff ein, z.B. einen Waschlappen. Eine Anwendungsdauer von 10 Minuten sollte nicht überschritten werden. Wenn du noch eine Wärmeanwendung planst, lasse dazwischen mindestens 30 Minuten Zeit.

# Igelball



VERSCHIEDENE AUSFÜHRUNGEN



## Indikation:



Mit einer Igelballmassage kannst du Verspannungen lösen und die Durchblutung verbessern. Du kannst großflächig oder kreisförmig je nach Wohlbefinden vorgehen, spare dabei Gelenke und Knochen aus. Zugleich lernt dein Körper, Berührung und Druck des Igelballs von Schmerzen zu unterscheiden und diese daraufhin zu reduzieren. Damit er dies lernen kann, ist es hilfreich, den Igelball auch an nichtschmerzhaften Regionen anzuwenden.

# Retterspitz®



VLIESTUCH



MOLTONTUCH RETTERSPIZ®



## VORBEREITUNG:



## ANWENDUNG:



Um Gelenk wickeln



mit Molton Tuch fixieren



## Indikation:



Hämatome



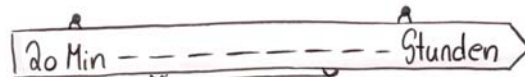
Gelenke  
- schmerzhaft  
- geschwollen  
- überwärmt



Sehnenansatzschmerz



nicht bei:  
☒ Empfindlichkeit gegenüber Inhaltsstoffen  
☒ Durchblutungsstörung



ZIELE



Kühlung



Schmerzlinderung

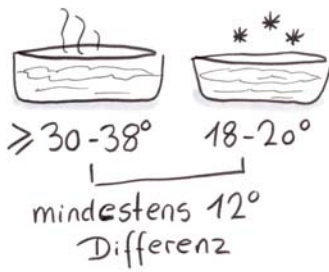


STOPP  
Entzündung

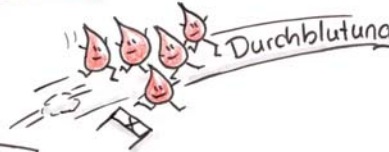
Retterspitz®wickel helfen bei geschwollenen oder überwärmten Gelenken, Sehnen Schmerzen, Zerrungen und blauen Flecken. Du kannst ein getränktes Tuch über die schmerzende Stelle legen und mit einem weiteren Tuch abdecken und fixieren. Am besten läufst du währenddessen nicht herum, sondern legst oder setzt dich ruhig hin, damit es gut wirken kann.



# Wechselbad



## Indikation:



Mit dem Wechselbad kannst du Schmerzen lindern, die Beweglichkeit verbessern, deine Durchblutung und den Stoffwechsel fördern und insgesamt wieder ein besseres Körpergefühl erlangen. Führe drei Durchgänge durch und beginne mit dem warmen Wasser für drei Minuten, dann wechselst du für 20 Sekunden zu kalt. Das Ganze 2–3x. Wenn es dir anfangs zu warm ist, reduziere die Temperatur ein wenig. Denke daran, beide Seiten einzubeziehen.



SCHATZKAMMER

# Positive Abfärbung

## Beispiel



## Situation, in der ich mich wohlfühlt habe.

Was verbinde ich damit, sodass ich es einfach auf eine unangenehme Situation übertragen kann? Alles ist hilfreich, egal ob Kleidung, Geräusche, Farben, Gerüche, Körperhaltung etc.

*Wenn uns Dinge Freude bereiten, wird der Moment in unserem Gedächtnis mit allen Sinnen abgespeichert. Womöglich überwiegen bestimmte Farben, Geräusche oder du trägst gerade dein Lieblingskleidungsstück. Das kannst du dir zunutze machen, indem du in herausfordernden Momenten an die schöne Farbe denkst oder das Kleidungsstück anziehst. Die negative Situation wird sofort leichter, da das Positive abfärbt. Du wirst spüren, dass es ganz einfach ist.*

# Stärkenaktivierung



## Beispiel

Situation	Zwischenetappen	Stärken	Weitere Situationen mit der Stärke
Regelmäßiger Schulbesuch	Hingehen	Mut	Im Meer schwimmen Achterbahn
	Während des Unterrichts melden	Selbstvertrauen	Bogenschießen Kartenspielen
	Mit anderen spielen	Freude	Spielplatz Geburtstag

Deine Situation	Deine Zwischenetappen	Deine Stärken	Deine weiteren Situationen

Sicher gibt es eine Situation, in der du etwas Wichtiges geschafft hast oder auf die du stolz bist. Wenn du zurückdenkst: Welche Stärken hast du auf dem Weg dorthin gezeigt? Welche guten Gefühle gab es? Welche Unterstützung hattest du? Was einmal geht, geht üblicherweise mehrmals. Mach dir deine Stärken und Unterstützungen bewusst und nutze diese Fähigkeit in herausfordernden Situationen.



# SchmerzFREI-Imagination

## Beispiel

Mein Schmerz	Alte Vorstellung	Neue Vorstellung
Farbe	Rot	Grün
Ort	Knie	Unterhalb Knie
Fläche / Größe	Handteller groß	Daumengroß
Temperatur	Warm	Kühl



## Meine Überlegungen

Mein Schmerz	Alte Vorstellung	Neue Vorstellung
Farbe		
Ort		
Fläche / Größe		
Temperatur		

*Durch bewusste Imagination (gedankliches und bildliches Vorstellen) können wir unsere Empfindungen beeinflussen. Wenn z.B. der Schmerz in der Vorstellung eine bestimmte Farbe hat und wir stellen ihn uns dann in einer anderen Farbe vor, verändert das die Wahrnehmung. Wenn wir ihn schrumpfen lassen, verändert sich der Ort. Verändern wir gedanklich die Temperatur, wandelt sich der Schmerz ebenfalls. Probiere es einfach aus, nimm dir Zeit dafür.*

## SchmerzFREI-Imaginationsgeschichte (1/2)

Vielleicht möchtest du heute einmal ganz bewusst deine Anspannung entspannen, loslassen, genießen. Mach es dir dafür noch einmal gemütlich, lege oder setze dich so hin, wie es für dich am angenehmsten ist. Während du die Unterlage an deinem Körper spürst, die Geräusche deiner Umgebung wahrnimmst und deine Gedanken beobachtest, kannst du damit beginnen, Stück für Stück zu entspannen.

Zur Entspannung könntest du einen Spaziergang am See machen. Du beobachtest das sanfte Wiegen der Wellen, wie sie gelassen und voller Ruhe hin- und herschaukeln. Auf der Wasseroberfläche fangen sich kleine Sonnenstrahlen wie kleine weiße Sterne, tanzend auf den Wellen voller Leichtigkeit und Harmonie. Während du die Wellen und funkelnden Sonnenstrahlen beobachtest, fällt es deinem Körper leichter, vorhandene Anspannungen loszulassen. Dafür ist es manchmal sinnvoll, einzelne Körperregionen kurz noch ein letztes Mal anzuspannen, um dann mit dem nächsten Ausatmen bewusst loszulassen... der Entspannung Platz zu machen, die sich Stück für Stück in deinem Körper ausbreitet.

Beginne einfach mit der Hand, mit der du normalerweise schreibst, malst... die dich unterstützt... ihr kannst du als erstes eine Pause gönnen. Spanne kurz die Hand an, den Unterarm und den Oberarm. Fühle die Anspannung ein letztes Mal und mit dem nächsten Ausatmen lässt du ganz locker. Und wie wäre es, wenn sich diese Lockerheit noch weiter ausbreiten würde, in die Tiefe, bis hinein in die Muskeln und Gelenke?

Lass die Hand, den Arm, jetzt einfach ruhig und entspannt liegen und achte auf die andere Seite. Spanne auch hier die Hand, den Unterarm und den Oberarm kurz an, nur so weit, bis du eine leichte Anspannung spürst. Und mit dem nächsten Ausatmen lässt du locker... ganz locker und entspannt, während die Sonnenstrahlen weiter auf dem Wasser glitzern.

Beobachte jetzt den Rest deines Körpers auf dieselbe Art und Weise, in kurzer Anspannung und dann weiß dein Körper schon von alleine, dass er gleich entspannen wird. Die Stirn, das Gesicht... kurz angespannt, um dann gleich entspannt zu sein. Vorbei an den Schultern... anspannen, entspannen. Und mit jedem Atemzug breitet sich die Entspannung mehr aus. Den Oberkörper und Bauch, anspannen, entspannen... ganz in deinem eigenen Tempo. Der untere Rücken, Beckenbereich und Hüfte. Angespannt und schon gleich locker entspannt. Vorbei am Gesäß, an den Oberschenkeln und Knien. Ein kurzes Gefühl der Anspannung – immer kürzer – mit darauffolgender Entspannung, immer länger, schon fast von ganz alleine. Unterschenkel und Füße... angespannt und entspannt... Weiter entspannt... tiefer entspannt... jeder Muskel deines Körpers ist jetzt gelockert... solltest du noch irgendwo eine Verspannung spüren, weiß dein Körper von alleine, was er zu tun hat. Diese bewusste Entspannung kannst du zu jeder Zeit mit oder ohne Aufmerksamkeit ganz von alleine nutzen...



## SchmerzFREI-Imaginationsgeschichte (2/2)

Die Sonnenstrahlen tanzen weiter auf den Wellen und auch du spürst die Wärme auf deinem entspannten Körper. Vielleicht geht es einher mit einem angenehmen Gefühl der Schwere, vielleicht auch nicht oder doch. Die Wärme dringt in jede Zelle deines Körpers und hilft dir dabei, dass du gesünder wirst und dich wohlfühlst. Der See glänzt silbrig im Sonnenlicht und wie wäre es, wenn du in deinem Spiegelbild die Stellen farblich erkennen könntest, die dir bisher weh getan hatten? Und während du dir diese Stellen anschaust ... ich frage mich, welche Farbe sie hatten... spürst du die Wärme der Sonne... die eindringt in die Haut, die Muskeln und Gelenke... und mit dem Gefühl verändert sich die Farbe im Spiegelbild. In ein Glitzern, kaum da, schon wieder weg.

Die Momente formen sich zu Minuten, sekundenlange Ewigkeit... während sich die Farbe immer mehr verändert, hin zum Guten... verschwindet... unwichtig wird.

Um die gute Wirkung auszuweiten, kannst du, wenn du magst, kurz deine Kleidung zur Seite legen und noch einmal eintauchen in das angenehme Wasser. Wie wäre es, hineinzugleiten in das heilende Nass? Es wirken lassen, angenehm warm. Und die Sonne scheint weiter auf dich hinab, leuchtet in jeden Winkel deines Verstandes, findet Kreativität, Lösungen, Freude und Gelassenheit.

Wie schauen die Ideen der Zukunft aus, wenn du alle Möglichkeiten der Welt hättest, hier im heilenden Wasser? Die Wolken ziehen über dir entlang und welches Bild oder welchen Wunsch malst du auf das Weiß der Wolke? Nimm dir einen Moment Zeit, ein schönes Zukunftsbild zu vollenden... schau es noch einmal an und lass es vertrauensvoll weiterziehen. Seinen Weg um die Welt. Im Hier und Jetzt und in der Zukunft.

Für heute ist es an der Zeit, aus dem See hinauszusteigen. Du trocknest dich sanft ab und ziehst dich an. Setz dich noch einmal kurz an den See, schau dem Funkeln der Sonne auf den sanften Wellen zu. Kaum da, ist es weg. Du kannst in den nächsten Momenten die positive Veränderung in Ruhe geschehen lassen. Dein Körper weiß alles, was er braucht, damit es besser und besser geht.

Mit diesem Gedanken beginnst du dich zu recken und zu strecken. Vertraue auf die Veränderungen und komm zurück ins Hier und Jetzt. Sobald du mit der Aufmerksamkeit wieder ganz da bist, fühlst du dich wohl und erholt für den Rest des Tages und darüber hinaus.

*Eine bewusste Imagination (gedankliches und bildliches Vorstellen) kann unsere Empfindungen beeinflussen. Die Vorstellung, die Farbe unserer Schmerzen zu variieren, wird etwas am Schmerz ändern. Durch die Vorstellung eines schönen Ortes oder die Veränderung von inneren negativen Bildern ist es möglich, die eigenen Emotionen oder das Schmerzempfinden zu beeinflussen. Lies einfach die Geschichte durch und lass dabei deiner Imagination freien Lauf. Du kannst sie dir auch in ähnlicher Form anhören unter: <https://www.junfermann.de/titel/chronische-schmerzen-bei-kindern-und-jugendlichen/1538>*



## Die Geschichte vom kaputten Krug

Es war einmal ein Wasserträger in Indien.

Auf seinen Schultern ruhte ein schwerer Holzstab, an dem rechts und links je ein großer Wasserkrug befestigt war.

Nun hatte einer der Krüge einen Sprung. Der andere hingegen war perfekt geformt und mit ihm konnte der Wasserträger am Ende seines langen Weges vom Fluss zum Haus seines Herrn eine volle Portion Wasser abliefern. In dem kaputten Krug war hingegen immer nur etwa die Hälfte des Wassers, wenn er am Haus ankam.

Für volle zwei Jahre lieferte der Wasserträger seinem Herrn also einen vollen und einen halbvollen Krug.

Der perfekte der beiden Krüge war natürlich sehr stolz darauf, dass der Wasserträger in ihm immer eine volle Portion transportieren konnte. Der Krug mit dem Sprung hingegen schämte sich, dass er durch seinen Makel nur halb so gut war wie der andere Krug.

Nach zwei Jahren Scham hielt der kaputte Krug es nicht mehr aus und sprach zu seinem Träger: „Ich schäme mich so für mich selbst und ich möchte mich bei dir entschuldigen.“

Der Wasserträger schaute den Krug an und fragte: „Aber wofür denn? Wofür schämst du dich?“

„Ich war die ganze Zeit nicht in der Lage, das Wasser zu halten, sodass du durch mich immer nur die Hälfte zu dem Haus meines Herrn bringen konntest. Du hast die volle Anstrengung, bekommst aber nicht den vollen Lohn, weil du immer nur anderthalb statt zwei Krüge Wasser ablieferst“, sprach der Krug.

Dem Wasserträger tat der alte Krug leid und er wollte ihn trösten. So sprach er: „Achte gleich einmal, wenn wir zum Haus meines Herrn gehen, auf die wundervollen Wildblumen am Straßenrand.“

Der Krug konnte daraufhin ein wenig lächeln und so machten sie sich auf den Weg. Am Ende des Weges jedoch fühlte sich der Krug wieder ganz elend und entschuldigte sich erneut zerknirscht bei dem Wasserträger.

Der aber erwiderte: „Hast du die Wildblumen am Straßenrand gesehen? Ist dir aufgefallen, dass sie nur auf deiner Seite des Weges wachsen, nicht aber auf der, wo ich den anderen Krug trage? Ich wusste von Beginn an über deinen Sprung. Und so habe ich einige Wildblumensamen gesammelt und sie auf deiner Seite des Weges verstreut.“

Jedes Mal, wenn wir zum Haus meines Herrn liefen, hast du sie gewässert. Ich habe jeden Tag einige dieser wundervollen Blumen pflücken können und damit den Tisch meines Herrn dekoriert. Und all diese Schönheit hast du geschaffen.“

*Oft kann uns eine Geschichte oder Metapher Trost spenden, auf neue Ideen bringen oder einfach eine schöne Zeit beschern. Vielleicht spricht dich in der Geschichte etwas an, das dir auf deinem Weg der Gesundheit hilft.*

## Die Geschichte von den zwei Wölfen

Eines Abends erzählte ein alter Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

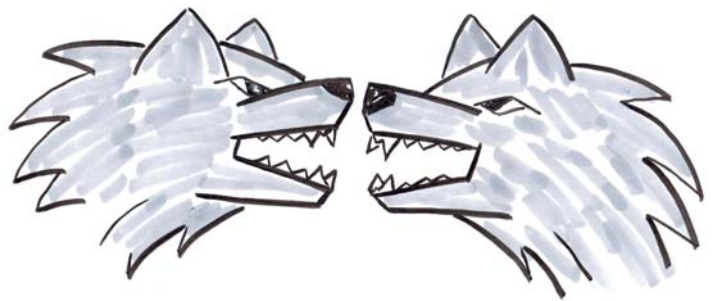
Er sagte: „Mein Junge, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.

Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.“

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“



*Oft kann uns eine Geschichte oder Metapher Trost spenden, auf neue Ideen bringen oder einfach eine schöne Zeit bescheren. Vielleicht spricht dich in der Geschichte etwas an, das dir auf deinem Weg der Gesundheit hilft.*



## Zitate

Du kannst den Sturm nicht beruhigen.  
Du kannst versuchen, selbst ruhig zu  
bleiben. Warte, bis der Sturm  
vorüberzieht, denn nach jedem Sturm  
folgen wieder sonnige Zeiten.

Es ist ein langsamer Prozess. Aber  
Aufhören wird ihn nicht beschleunigen.

Gelassenheit entsteht in der  
Konzentration auf das Wesentliche.  
*Bruno Schulz*

Der einzige Unterschied zwischen einer  
Blume und Unkraut ist ein Urteil.  
*Wayne W. Dyer*

Wer glaubt, keine Zeit für seine  
Gesundheit zu haben, wird früher oder  
später Zeit zum Kranksein haben müssen.

Da es sehr förderlich für die Gesundheit  
ist, habe ich beschlossen,  
glücklich zu sein.  
*Voltaire*

„Geh du voran“, sagte die Seele zum  
Körper, „denn auf mich hört er ja nicht.“  
„In Ordnung“, sagte der Körper, „ich werde  
krank werden, dann hat er Zeit für Dich.“  
*Faust/Goethe*

Es ist nicht gesagt, dass es besser wird,  
wenn es anders wird. Wenn es aber  
besser werden soll, muss es anders  
werden.  
*Georg Christoph Lichtenberg*

Was für die Spinne normal ist,  
ist für die Fliege das Chaos.  
*Jason Bartsch*

Viele Menschen versäumen das kleine  
Glück, während sie auf das große  
vergebens warten.  
*Pearl S. Buck*

Die reinste Form des Wahnsinns ist es,  
alles beim Alten zu belassen und  
gleichzeitig zu hoffen, dass sich  
etwas ändert.  
*Albert Einstein*

*Oft kann uns ein ansprechendes Zitat zum Nachdenken anregen, uns auf neue Ideen bringen und alternative Perspektiven aufzeigen. Vielleicht spricht dich in einem der Zitate etwas an, das dir auf deinem Weg der Gesundheit hilft, oder vielleicht hast du schon dein Zitat gefunden und kannst es ergänzen?*

# Akzeptanz



Wie kann ich den Moment mehr wahrnehmen und genießen?



Was möchte mein Schmerz mir sagen?



Was würde sich ändern, sobald ich den Kampf beende und dem Schmerz die Hand reiche?

Schmerzakzeptanz bedeutet nicht, aufzugeben und hilflos zuzusehen, wie das Leben den Bach runtergeht. Es bedeutet, sich aktiv mit dem Schmerz auseinanderzusetzen, ihn nicht wegschieben zu wollen, sondern ihm zuzuhören. Es bedeutet, die Situation so, wie sie im Moment ist, anzunehmen. Wenn du immer mit dem Schmerz kämpfst, wird er vielleicht durch das ständige Training stärker. Beobachte, ohne zu bewerten. Pausiere den Kampf und schöpfe wieder Kraft. Vielleicht empfindest du eine der Abbildungen als wertvoll und sie regt dich zu akzeptanzbasierten Überlegungen an.

# Reaktionstagebuch

Situation	Level	Gedanke	Gefühl	Körperliche Reaktion	Verhalten
Beispiel Streit (danach mehr Schmerzen)	Vergangenheit	Der ist doof.	Genervt	Arme verkrampfen	Anschreien
	Zukunft	Er ist nett.	Entspannt	Locker lassen.	Lächeln
	Umsetzung	Gedankenstopp	An Gelb denken	anspannen-entspannen	Lächeln
	Vergangenheit				
	Zukunft				
	Umsetzung				
	Vergangenheit				
	Zukunft				
	Umsetzung				
	Vergangenheit				
	Zukunft				
	Umsetzung				



Negative Situationen und Schmerzen werden begleitet von Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen. Für eine Veränderung ist es im ersten Schritt gut, zu notieren, wie du bisher reagierst. Dann kannst du überlegen, wie du lieber reagieren würdest und womit es dir besser gehen wird. Als letzten Schritt schreibe ein paar Ideen auf, wie du diese neuen Reaktionen umsetzen kannst. Das wird sich mit der Zeit nicht nur auf stressige Situationen, sondern auch auf deinen Umgang mit Schmerzen positiv auswirken.





# Aromaanwendung

## Lavendel-Öl

beruhigend  
schlaffördernd

- Auf einen Tupfer geben und zum Einschlafen auf das Kopfkissen legen.
- löst Spannungskopfschmerz
- Auf Stirn und Schläfe tupfen.
- löst Bauchbeschwerden
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn.

## Pfefferminz-Öl

schmerzstillend  
entkrampfend  
erfrischend

- durchblutungsfördernd  
fördert das klare Denken
- Auf einen Tupfer geben
  - löst Spannungskopfschmerz
  - Wenige Tropfen auf Stirn und Schläfe tupfen oder in den Haaransatz verteilen.
  - verbessert die Haut bei Akne
  - Auf die betroffene Stelle tupfen.

## Mandarine-Rot-Öl

erfrischend  
angstlösend  
stimmungsaufhellend  
entkrampfend  
konzentrationsfördernd

- Gering dosiert auf einen Tupfer geben.

## Kleopatra-Fußbad

beruhigend  
schlaffördernd

- lauwarmes Wasser
- 4 Tropfen Lavendelöl
- 20 ml Kaffeesahne
- 2 Esslöffel Honig
- Direkt vor dem Schlafengehen für 20 Minuten



*Eine Aromaanwendung als Duft auf einem Tupfer oder in der Aromaschale, als Pfefferminzöl am Haaransatz oder als entspannendes Kleopatra-Fußbad kann dir dabei helfen, dich wohler zu fühlen und die Schmerzen zu reduzieren. Probiere einfach einmal aus, welche Düfte dir zusagen.*

## Abgrenzung



Manchmal gelingt es einem nicht gut, sich von Meinungen und Geschehnissen um sich herum gut abzugrenzen. Hier hilft es, dass du dir vorstellst, du seist in einer Seifenblase. Du kannst durch bunte Farben alles wahrnehmen, jedoch kommt es nicht an dich heran. Oder aber du stellst dir eine Glaswand zwischen dir und der unangenehmen Situation vor. Du bekommst zwar alles mit, aber zugleich schaffst du es, dich abzugrenzen.

# Auf einen Blick für Betroffene

## **Chronischer Schmerz ist real**

Auch wenn die Ursache deiner Schmerzen vielleicht nicht in einer Verletzung oder Entzündung liegt, ist der Schmerz real und weder vorgetäuscht noch rein psychisch. Dein Schmerzverarbeitungssystem bzw. deine Schmerzmatrix ist – einfach ausgedrückt – etwas überaktiv, wodurch du Schmerzen verspürst. Dieser Prozess ist medizinisch und psychologisch erklärbar.

## **Du kannst etwas dagegen tun**

Sowohl gegen akute Schmerzen durch eine aktuelle Verletzung oder ähnliches als auch gegen chronische Schmerzen durch eine überaktive Schmerzmatrix kannst du etwas tun.

## **Medikamente sind nicht das Mittel der Wahl**

Medikamente wirken bei chronischen Schmerzen meist nicht mehr und haben zudem unerwünschte Nebenwirkungen.

## **Aktivierung und Entspannung**

Wichtig ist das Einüben einer ausgeglichenen Tagesstruktur mit regelmäßigen Schlaf- und Wachzeiten und einem Wechsel an Aktivierungs- und Erholungsphasen. Um dem Körper wieder beizubringen, dass er schmerzfrei sein kann, sind beide Phasen wichtig. Sowohl Unterforderung als auch Überforderung können schädlich sein.

## **Traurig, ängstlich oder wütend zu sein ist okay**

Negative Gefühle zu haben ist vollkommen in Ordnung, wenn du lang anhaltende oder immer wiederkehrende Schmerzen hast. Da sich Schmerzen und negative Gefühle gegenseitig beeinflussen, ist es hilfreich, professionelle Hilfe in Form einer Beratungsstelle oder ambulanten Kinder- und Jugendpsychotherapie aufzusuchen.

## **Hilfe in Anspruch zu nehmen ist okay**

Es ist wichtig und richtig, dass du dir Hilfe suchst. Dir kann dabei geholfen werden, die Erkrankung besser zu verstehen und hilfreiche Strategien im Umgang mit den Schmerzen und zur Schmerzreduktion zu erlernen.

## **Schmerz als Botschafter**

Überlege gemeinsam mit deinen Eltern oder einem Therapeuten, was der Schmerz dir vielleicht mitteilen möchte. Es kann sein, dass Überforderung, Stress oder negative Gedanken und Gefühle den Schmerz verstärken und er dich so vor weiterem körperlichen oder emotionalen Schaden schützen möchte. Vielleicht ist er also auch ein nützlicher Berater, um einige Dinge im Leben zu verändern.

## **Bestimme du deinen Alltag**

Lass dir vom Schmerz nicht vorschreiben, was du kannst und was du nicht kannst. Versuche, einen ausgeglichenen und jugendgerechten Alltag mit Schulbesuch, Hobbys und Aktivitäten mit Familie und Freunden umzusetzen. Je weniger du dir Gedanken über deinen Schmerz machst und stattdessen unabhängig davon deinen Tag planst, desto schneller wird er sich zurückziehen.

# Auf einen Blick für Eltern (und Angehörige)

## **Chronischer Schmerz ist real**

Chronische Schmerzen sind genauso echt wie akute Schmerzen. Beim akuten Schmerz resultiert die Aktivierung des Schmerzverarbeitungssystems bzw. der Schmerzmatrix als Folge einer körperlichen Schädigung. Bei chronischen Schmerzen liegt eine Fehlfunktion der Schmerzmatrix vor, sie arbeitet (über-)aktiv und meldet Schmerz auch ohne körperlichen Schaden. In beiden Fällen ist der Schmerz real und sowohl medizinisch als auch psychologisch erklärbar. Schmerz wird dann empfunden, wenn die Schmerzmatrix aktiv ist.

## **Ihr Kind kann etwas dagegen tun**

Sowohl akute als auch chronische Schmerzen sind veränderbar. Bei chronischen Schmerzen kommt es oft zu Rückzug und Schonung. Ermuntern Sie Ihr Kind, sich zu bewegen und aktiv zu sein. Es kann „nichts kaputtgehen“ dadurch und der Körper darf wieder lernen, sich selbst zu vertrauen.

## **Selbständigkeit fördern**

Da Ihr Kind die Schmerzen hat, ist es auch Ihr Kind, das am ehesten etwas gegen die Schmerzen tun kann - auch wenn das für Eltern verständlicherweise schwer auszuhalten sein kann. Gedanken, Gefühle und Verhalten kann Ihr Kind am besten selbst verändern. Eine übermäßige Zuarbeit von außen verlangsamt diesen Prozess womöglich, da sich das Kind zunehmend auf Sie verlässt.

## **Medikamente und weitere Untersuchungen sind nicht das Mittel der Wahl**

Medikamente wirken bei chronischen Schmerzen meist nicht mehr und haben zudem Nebenwirkungen. Sinnvoller sind hilfreiche Strategien zur Beeinflussung von Aufmerksamkeit, Gedanken und Gefühlen, bewusste Entspannung, die Durchführung (meist) aktiver Übungen und eine aktive Alltagsgestaltung.

Weitere Untersuchungen bei verschiedenen medizinischen Berufsgruppen führen dazu, die Aufmerksamkeit auf das Schmerzgeschehen zu lenken, was dieses verstärken kann.

## **Weniger über den Schmerz sprechen**

Auch wenn es nicht leicht fällt, ist es besser, möglichst wenig über die Schmerzen zu reden. Je mehr Beachtung der Schmerz erhält, desto eher bleibt er bestehen. Schon durch das Wort „Schmerz“ wird die Schmerzmatrix aktiviert. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Weg, es ernst zu nehmen, aber zugleich den Schmerz in Gesprächen außen vor zu lassen.

## **Sie und Ihr Kind bestimmen den Alltag**

Planen Sie mit Ihrem Kind gemeinsame Aktionen und schöne Zeiten ein, ohne dies vom Schmerz abhängig zu machen. Es sollte weder eine besondere Zuwendung geben z. B. in Form von Geschenken oder übermäßigem Trösten noch sollten unangenehme Tätigkeiten wie z.B. Haushaltspflichten erlassen werden. All dies kann den Schmerz verstärken. Dies mag im ersten Moment hart klingen, doch Sie werden merken, wie erleichternd es für die Familie ist, sich nicht mehr vom Schmerz bestimmen zu lassen. Der Schmerz wird die Vernachlässigung bemerken und sich zurückziehen.

## **Wut, Trauer und Angst sind sowohl bei Ihrem Kind als auch bei Ihnen okay**

Chronische Schmerzen können den Alltag durchaus beeinflussen und oft fühlen sich Eltern hilflos. Es ist vollkommen in Ordnung, diesbezüglich negative Gedanken und Gefühle zu empfinden. Sollten diese Überhand nehmen, ist es nicht nur für das Kind, sondern auch für Eltern hilfreich, professionelle Hilfe in Form einer Beratungsstelle oder einer ambulanten Psychotherapie in Anspruch zu nehmen.