

Deine SOS-Strategie beim akuten Schmerzschub

Ein plötzlicher Schmerzschub (Flare-up) kann beängstigend und überwältigend sein. Dein Körper schlägt Alarm und dein Nervensystem ist im Ausnahmezustand.

Ein Schmerzschub bedeutet nicht, dass etwas kaputtgegangen ist oder dass deine bisherigen Fortschritte umsonst waren. Es ist eine vorübergehende Überreaktion deines Alarmsystems.

Diese SOS-Strategie hilft dir, die Kontrolle zurückzugewinnen, dein Nervensystem zu beruhigen und den Schmerzschub sicher zu navigieren.

Schritt 1: Stopp und Akzeptanz (Die "Pause-Taste")

Der erste Reflex bei einem Schmerzschub ist oft Panik ("Oh nein, nicht schon wieder!") oder Wut ("Warum ich?"). Diese Emotionen gießen jedoch zusätzlich Öl ins Feuer deines Nervensystems.

Was du jetzt tun kannst:

Halte für einen Moment inne. Kämpfe nicht gegen den Schmerz an, sondern nimm ihn als aktuelles Signal wahr. Sage dir selbst laut oder in Gedanken:

"Mein Körper sendet gerade ein sehr starkes Warnsignal. Das ist unangenehm, aber ich bin in Sicherheit. Dieser Schub wird wieder vorbeigehen."

Indem du den Widerstand aufgibst, nimmst du dem Schmerz einen großen Teil seiner Bedrohlichkeit. Du erlaubst deinem Gehirn, vom Panikmodus in den Beobachtungsmodus zu wechseln.

Schritt 2: Das Nervensystem erden (Grounding)

Wenn der Schmerz überwältigend wird, kreisen die Gedanken oft nur noch um die betroffene Körperstelle. Um dein überreiztes Nervensystem zu beruhigen, musst du deine

Aufmerksamkeit nach außen lenken und dich im Hier und Jetzt "erden".

Die 5-4-3-2-1 Methode:

Konzentriere dich auf deine Umgebung und benenne (laut oder leise):

- **5 Dinge**, die du sehen kannst (z. B. eine Pflanze, ein Bild, deine Schuhe).
- **4 Dinge**, die du fühlen kannst (z. B. den Stoff deiner Kleidung, den Boden unter den Füßen).
- **3 Dinge**, die du hören kannst (z. B. das Ticken einer Uhr, ein Auto draußen).
- **2 Dinge**, die du riechen kannst (z. B. Kaffee, frische Luft).
- **1 Ding**, das du schmecken kannst (oder nimm einen Schluck Wasser).

Diese Technik zwingt dein Gehirn, sensorische Informationen aus der Umgebung zu verarbeiten, anstatt sich ausschließlich auf das Schmerzsignal zu fokussieren.

Schritt 3: Die "4-7-8" Atemtechnik

Stress und Schmerz führen fast immer zu einer flachen, schnellen Atmung im oberen Brustkorb. Das signalisiert dem Körper weiterhin Gefahr. Eine tiefe Bauchatmung aktiviert hingegen den Parasympathikus – den "Ruhenerv" deines Körpers.

So funktioniert es:

1. Atme durch die Nase ein und zähle dabei innerlich bis **4**.
2. Halte den Atem an und zähle bis **7**.
3. Atme langsam und vollständig durch den Mund aus und zähle dabei bis **8**.

Wiederhole diesen Zyklus vier- bis fünfmal. Konzentriere dich darauf, dass sich dein Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Diese Übung wirkt wie ein direkter Reset-Knopf für dein Nervensystem.

Schritt 4: Pacing statt Vermeidung (Dosierte Aktivität)

Ein häufiger Fehler beim Schmerzschub ist entweder die absolute Schonung (aus Angst) oder das sture Durchhalten (aus Frust). Beides hält den Schmerzkreislauf aufrecht. Die Lösung heißt "Pacing" – die bewusste Dosierung deiner Energie.

Was das für heute bedeutet:

Reduziere deine geplanten Aktivitäten auf das absolut Notwendigste. Du musst heute keine Bäume ausreißen. Aber: Vermeide es, den ganzen Tag regungslos im Bett zu liegen. Leichte, schmerzfreie Bewegungen (wie ein kurzer, langsamer Spaziergang oder sanftes Dehnen) signalisieren deinem Gehirn, dass Bewegung sicher ist und fördern die Durchblutung.

Wechsle bewusst zwischen kurzen Aktivitätsphasen und bewussten Ruhephasen ab.

Schritt 5: Dein persönlicher "Wohlfühl-Anker"

Wärme, Kälte oder sanfte Berührung können helfen, die Schmerzrezeptoren auf Rückenmarksebene zu überlagern (die sogenannte Gate-Control-Theorie). Finde heraus, was dir in diesem Moment am besten tut.

Ideen für deinen Anker:

- Ein warmes Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche auf der betroffenen Stelle (oder im Nacken zur allgemeinen Entspannung).
- Eine warme Dusche oder ein Bad.
- Das Hören von ruhiger Lieblingsmusik oder einer geführten Meditation.
- Ein beruhigender Tee in einer reizarmen Umgebung.

Tu heute aktiv Dinge, die dir ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit geben. Sei nachsichtig mit dir selbst – du darfst dir heute Ruhe gönnen.

Wichtige Erinnerung: Ein Schmerzschub ist wie ein Unwetter. Es tobt heftig, aber es zieht vorüber. Nutze diese Strategien als deinen persönlichen Regenschirm. Du hast die Werkzeuge, um diese Phase zu bewältigen!

ProAktiv Schmerzcoaching – Deine Begleitung auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.