

Wunderwerk Mensch Teil 26: „Wehweh“ und „Wohlweh“

Schmerz ist unser wichtigster Alarmgeber. Da stimmt etwas nicht! Da muss sich etwas ändern!

Von Eva Mößler



Der Ausdruck „Wohlweh“ ist eine Wortschöpfung von mir. Ich verwende ihn gerne in meinem Unterricht in GesundheitsGymnastik. Der Schmerz, der bei einer sanften Dehnung auftritt, wäre zum Beispiel ein solches Wohlweh. Wir

Schmerz nachlässt und bald wieder von selber vergeht. Der Körper setzt seinen Heile-Heile-Mechanismus in Gang. Trösten, streicheln und ablenken hilft. Ist das Malheur größer, wird es gut sein, professionelle Hilfe zu suchen. In allen Heilberufen bemüht man sich, Schmerzen zu lindern. Im besten Fall, indem man die Ursache findet.

den ausgeschüttet, die die Schmerzempfindung dämpfen. Aber auch das Schmerzgedächtnis springt an. Wenn ein Schmerz wieder und immer wieder anklopft, haben sich im Gehirn schon Verknüpfungen dafür gebildet, immer mehr von den grauen Zellen sind für den Schmerz reserviert, der Schmerzempfindungskreis funktioniert immer schneller, es tut immer mehr weh. Es sind Teufelskreise, die sich da einnisten. Ein Schmerzmittel am Anfang einer akuten Störung wird häufig empfohlen. Aber nicht auf die Dauer.

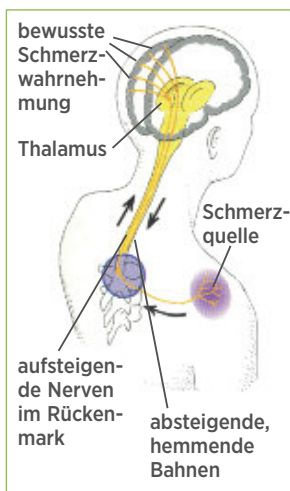
wissen, dass wir die Intensität der Dehnung jederzeit zurücknehmen können. Wir machen die Erfahrung, dass wir mit dieser Dehnung Verspannungen auflösen können. Dass wir uns nachher frisch und erleichtert fühlen. Wir lernen die Grenze kennen, an der sich das „Wohlweh“ in ein „Wehweh“ verwandelt. Und wir lernen, dass sich diese Grenze durch geduldiges, einfühlsames Üben hinausschieben lässt. Genau darum geht es. Der Schmerz ist ein Wegweiser für einen angemessenen, heilsamen Umgang mit sich selbst. Wehweh aber soll dringend aufhören! Babys teilen uns das klipp und klar mit.

Die Schmerzempfindung gehört zur Sinneswahrnehmung. In der Haut haben wir ca. 200 Schmerzpunkte pro cm^2 . Es sind freie Nervenendigungen, die auf einen gestörten Stoffwechsel reagieren, bzw. durch chemische Stoffe gereizt werden, die bei einer Entzündung entstehen. Sofort zischt die Meldung über eine Nervenbahn zum Rückenmark. Oft wird dort automatisch eine Antwort losgeschickt. Hat man sich zum Beispiel an der Herdplatte verbrannt, ist die Hand schon weg, bevor ich noch realisiert habe, dass da etwas weh tut. Das merke ich erst einen Moment später, wenn die Meldung weitergeleitet worden ist ins Gehirn.

In jedem Fall ist Schmerz ein Warnsignal und gehört medizinisch abgeklärt.

Das Kreuz, das Knie, die Schulter ...

Oft genug bleiben Schmerzen übrig, mit denen man – zumindest eine Zeit lang – leben muss. Und warten, bis der Organismus seine Reparaturarbeiten vollbracht hat. Nur darf man nicht bewegungslos warten. Denn angemessene Bewegung unterstützt die Heilung. Alles wird besser durchblutet, durchsaftet, geschmeidigt und koordiniert. Wo ist die Grenze zwischen Wohlweh und Wehweh? Wie weit darf ich meinen Arm heben, wenn die Schulter sich schon deutlich meldet? Im Bereich von Wohlweh kann ich noch gut atmen und nachgeben. Wehweh erzeugt Widerstand, den es zu achten gilt. Positive Erlebnisse in Zusammenhang mit Bewegung machen den Schmerzregionen im Gehirn ihren Platz streitig. Willkommen in der GesundheitsGymnastik!



PETRA SPOLIA

www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at www.gesundheitsgymnastik.at