

**The Mindbody Syndrome**  
WORKBOOK

**Spuren-  
suche**



# Bine Fetz

## Alles Zu Deiner Zeit!

Damit du mich kennenlernst, hier eine kleine Vorstellungsrunde.

Hi, ich bin's: Bine!

Interessiert, modern und mit einem jugendlichen Spirit – so würde ich mich selbst beschreiben. Ich wurde 1981 in Linz geboren, bin dreifache Mutter, Freigeist und sehe mich in vielen Bereichen als Künstlerin. Mein Lebensweg führte mich durch verschiedene berufliche Stationen – von der kaufmännischen Lehre über Tätigkeiten im Office Management und Marketing bis hin zum Management unserer Wakeboard- und Wakesurfschule "Fetzysworld" mit meinem Ehemann Daniel, den ich auch bei der Abwicklung seiner Workshops und Retreats unterstütze.

Seit 2016 lebe und arbeite ich, so gut ich es schaffe, im Einklang mit meiner Familie und nutze jede Gelegenheit, meine vielfältigen Fähigkeiten einzusetzen und zu erweitern. Meine Leidenschaft für Nuad Thai und Ayurveda habe ich durch zahlreiche Ausbildungen vertieft, und meine Reise zur ganzheitlichen Gesundheit führte mich 2022 zur Zertifizierung als Hatha Yoga Lehrerin. Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper und Wohlbefinden entstand nicht zuletzt aus meiner persönlichen Suche nach Heilung von Migräne und chronischen Rückenschmerzen.

Doch mein Leben besteht nicht nur aus beruflichen Erfolgen und Weiterbildungen. Ich würde mich als gesellige und positive Person beschreiben, die aber auch die Zeit alleine sehr schätzt und braucht. Meine Sensibilität sehe ich als besondere Gabe, die es mir erlaubt, das Leben auf eine tiefere, feinfühliger Weise zu erfahren – auch wenn das manchmal eine Herausforderung ist.

Mit meiner eigenen Geschichte als TMS-Betroffene und auch TMS-Practitioner möchte ich andere inspirieren und ermutigen, alternative und fundiert untersuchte Wege zur Heilung von Schmerzen zu erkunden, hoffentlich ohne dabei belehrend zu wirken.

Meine Botschaft ist klar: Es geht darum, den eigenen Weg zu finden und sich selbst treu zu bleiben, auch wenn das bedeutet, gesellschaftliche Erwartungen und Urteile hinter sich zu lassen.

Ich stehe für Authentizität, Mut und Freude am Leben – meistens mit einem Lächeln im Gesicht und einer tiefen Verbundenheit zu mir selbst und den Menschen um mich herum.

Schön, dass wir uns gefunden haben!



# The Mindbody Syndrome

## Körperliche Symptome als Ablenkungsmechanismus

Allem voran: Ich selbst bin eine TMS-Erfolgsstory und konnte meine Rückenschmerzen dauerhaft loswerden, ohne teure Geräte, ohne Spezialtherapeuten oder sonstigem.

Das Mindbody-Syndrom, auch bekannt als Tension Myositis Syndrome (TMS, heute "The Mindbody Syndrome"), ist ein Konzept, das von Dr. John E. Sarno, einem renommierten Arzt und Professor auf dem Gebiet der Rehabilitationsmedizin, entwickelt wurde. Laut Dr. Sarno bezieht sich das Mindbody-Syndrom auf die Idee, dass viele chronische Schmerzzustände und andere körperliche Symptome in erster Linie durch psychologische und emotionale Faktoren und nicht durch strukturelle oder physische Anomalien verursacht werden. Zu diesen Symptomen können chronische Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Magen-Darm-Störungen und verschiedene andere Erkrankungen gehören.

Alleine durch das simple Lesen seines Buches „Befreit von Rückenschmerzen“ konnten tausende Schmerzleidende bereits eine Linderung oder gar Heilung erfahren, darunter der bekannte Radiomoderator Howard Stern. Grund dafür ist das Verstehen des Vorgangs und das dadurch entstehende „Enttarnen“ des Mechanismus. Dr. Sarno (1923–2017) erklärt auch recht einleuchtend, warum viele Diagnosen falsch ausgelegt werden, da der Umstand, beispielsweise einen Bandscheibenvorfall am Röntgenbild zu sehen, noch kein Indiz dafür sein muss, dass dieser an den langjährigen Schmerzen Schuld hat.

Ich habe das nach 17 Jahren chronischer Rückenschmerzen am eigenen Leib erfahren und mich deshalb dazu entschieden, TMS Practitioner zu werden, um anderen Menschen auf ihren Weg zur Schmerzfreiheit begleiten zu können.

Das Wissen darum, wie TMS arbeitet und sich zeigt, fördert wie gesagt schon die Genesung. Es muss jedoch die Bereitschaft bestehen, das Konzept auch annehmen zu können, dass der Körper strukturell keinen Schaden hat. Meist ist es leicht, das Konzept interessant zu finden, nachdem man bei den unterschiedlichsten Medizinern und Praktikern war, keine Massage, keine Physiotherapie und keine Pillen wirklich nachhaltig geholfen haben.

Die Aufklärung über die Verbindung zwischen Geist und Körper, das Erkennen und Ansprechen unterdrückter Emotionen sowie die Entwicklung von Techniken zur Stressreduzierung und Steigerung des emotionalen Wohlbefindens sind Teil des Weges zur Schmerzfreiheit. Nur eine geringe Anzahl von Dr. Sarnos Klienten hat im Laufe seiner Behandlungsphase keine oder nur wenig Erleichterung der Symptome erfahren. Bei der Mehrheit der Patienten, so wie auch bei mir, hat das Wissen geholfen. Dr. Sarno nennt dies „Knowledge Treatment“.

# The Mindbody Syndrome

## Körperliche Symptome als Ablenkungsmechanismus

Laut Dr. Sarno kann das autonome Nervensystem, das unbewusst viele Körperfunktionen steuert, die Sauerstoffzufuhr zu Muskeln und Nerven verringern, wenn eine Person Stress oder ungelöste emotionale Konflikte hat.

In einfachen Worten bedeutet das: Wenn jemand gestresst oder emotional belastet ist, kann sein Körper auf eine Weise reagieren, die die Muskeln mit weniger Sauerstoff versorgt. Dies kann dann zu Schmerzen oder anderen körperlichen Symptomen führen. Sarno glaubte, dass diese körperlichen Beschwerden eigentlich von emotionalen Problemen herrühren und nicht unbedingt von physischen Verletzungen oder Krankheiten.

Dr. Sarno erklärte, dass das autonome Nervensystem, das für viele automatische Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung verantwortlich ist, auch auf psychischen Stress reagieren kann. Wenn eine Person starken Stress oder unterdrückte Emotionen erlebt, könnte das autonome Nervensystem die Blutgefäße in bestimmten Bereichen des Körpers, wie den Muskeln und Nerven, verengen. Diese Verengung kann die Sauerstoffzufuhr zu diesen Bereichen reduzieren.

Infolgedessen entsteht ein Sauerstoffmangel, der Schmerzen, Verspannungen oder andere Symptome verursacht. Dies bedeutet, dass der Schmerz, den die Person fühlt, real ist, aber seine Ursache eher im emotionalen und psychischen Zustand liegt als in einer körperlichen Verletzung oder Krankheit. Sarno glaubte, dass die Anerkennung dieser Verbindung zwischen Geist und Körper Menschen helfen könnte, ihre Schmerzen zu verstehen und zu bewältigen. Er betonte, dass das Verständnis der emotionalen Ursachen und das Ansprechen unterdrückter Gefühle oft der Schlüssel zur Linderung dieser Art von Schmerzen ist.

Ein bedeutender Arzt, der Sarnos Arbeit weitergeführt hat, ist Dr. Howard Schubiner. Dr. Schubiner hat sich intensiv mit der Verbindung zwischen Geist und Körper befasst und arbeitet in seiner Praxis mit Patienten, die an chronischen Schmerzen und anderen körperlichen Symptomen leiden, die auf psychische und emotionale Ursachen zurückzuführen sein könnten.

Er hat Sarnos Ansatz übernommen, weiterentwickelt und verwendet in seiner Praxis eine Kombination aus psychologischen Techniken, wie z.B. achtsamkeitsbasierte Ansätze, emotionales Bewusstsein und die Aufarbeitung von unterdrückten Emotionen, um Patienten/Klienten zu helfen, ihre Schmerzen zu lindern. Diesen Ansatz habe ich im Workbook umgesetzt, angelehnt an Dr. Schubiners Werk "Unlearn Your Pain".

# Lass alles abklären

Es ist wichtig, bei körperlichen Schmerzen oder Symptomen alle körperlichen Ursachen abklären zu lassen. Sicher ist sicher!

Warum? Hier sind die Gründe dafür:

## **Ausschluss ernsthafter Erkrankungen**

Man sollte sicherstellen, dass keine ernsthaften Erkrankungen oder strukturellen Schäden vorliegen, die eine sofortige medizinische Behandlung erfordern. Schmerzen können viele Ursachen haben, wie zum Beispiel Infektionen, Frakturen oder Tumore. Eine gründliche Untersuchung hilft dabei, solche ernsthaften Probleme auszuschließen.

## **Beruhigung und Sicherheit**

Wenn man weiß, dass keine körperlichen Schäden vorhanden sind, kann das sehr beruhigend sein und Angst reduzieren. Oft verschlimmert sich Schmerz durch die Angst vor einer schweren Erkrankung. Wenn man sicher ist, dass nichts Ernstes vorliegt, kann man sich besser auf die Behandlung und das Management von TMS konzentrieren.

## **Richtige Behandlung**

Wenn ein Arzt bestätigt, dass keine strukturellen Probleme vorliegen, kann man sich mit mehr Vertrauen auf Techniken zur Stressbewältigung und emotionale Verarbeitung konzentrieren.

Vielleicht warst du ohnehin schon überall, hast etliche Diagnosen erhalten, aber keine Behandlung half. Oder du hast den Marathon zu allen Ärzten und Praktikern hinter dir, leider eher erfolglos und drum hast du das Mindbody-Syndrom entdeckt.

Auch wenn man vermutet, dass der Schmerz durch das Mindbody-Syndrom verursacht wird, ist es wichtig, alle körperlichen Ursachen durch einen Arzt ausschließen oder klären zu lassen. So stellt man sicher, dass sich keine wichtigen gesundheitlichen Probleme verschlechtern.

Nimm deine Ergebnisse und Diagnosen mit auf den Weg zu deiner Heilung und schau, wie sich dein Blick darauf verändert, sobald dir Dr. Sarno in seinem Buch sehr einleuchtend erklärt, was es alles auf sich haben kann mit den Schlussfolgerungen deiner Ärzte.

Im Laufe deiner Arbeit mit TMS wirst du noch gut aufgeklärt werden, warum beispielsweise der Bandscheibenvorfall zwar bildlich sichtbar ist, aber nicht jahrelang Schmerzen verursachen kann, oder warum ein Haarriss in einem Facettengelenk an der Wirbelsäule kein chronisches Rückenleiden verursachen kann.

## TMS- Selbsttest

Wenn weder bildgebende noch manuelle Untersuchung auf eine akute Verletzung/Erkrankung hinweisen, oder du den Verdacht hast, es sei TMS, dann mach den Selbsttest.

Die folgenden Fragen helfen bei der Selbsteinschätzung. Je mehr Fragen Du mit „Ja“ beantwortest, desto wahrscheinlicher ist es, dass TMS zu Deinen Symptomen beiträgt.

Hat ein Arzt Dich untersucht, ohne eine eindeutige Ursache für Deine Symptome zu finden? - JA / NEIN

Hast Du mehr als ein Symptom? (Je mehr, desto wahrscheinlicher ist TMS beteiligt) - JA / NEIN

Befinden sich Deine Symptome in verschiedenen Bereichen des Körpers? - JA / NEIN

Unterscheiden sich diese Symptome? (z.B. Kopfschmerzen und Blähungen) - JA / NEIN

Begann das Symptom ohne offensichtlichen Auslöser? - JA / NEIN

Falls das Symptom nach einer Verletzung erstmals auftrat, blieb es lange nach der Heilung der Verletzung bestehen? (Die Heilung der meisten körperlichen Verletzungen ist binnen 6 Wochen mehr oder weniger abgeschlossen.) - JA / NEIN

Bewegt sich Dein Symptom im Laufe der Zeit oder wandert es an verschiedene Körperstellen? - JA / NEIN

Haben Deine Beschwerden die Qualität von Kribbeln, Brennen, Stromstößen, Taubheitsgefühl, Hitze oder Kälte? - JA / NEIN

Sind die Symptome je nach Tageszeit mehr oder weniger intensiv oder treten sie morgens oder mitten in der Nacht auf? - JA / NEIN

Treten die Beschwerden nach, aber nicht während einer Aktivität oder eines Trainings auf? - JA / NEIN

Werden Deine Beschwerden durch Stress ausgelöst oder verstärkt? Oder wenn Du über stressige Situationen nachdenkst? - JA / NEIN

## TMS- Selbsttest

Treten die Beschwerden weniger schwerwiegend oder seltener auf, wenn Du Dich sicher fühlst? - JA / NEIN

Sind Deine Beschwerden nach körperlicher Behandlung wie Massage, Chiropraktik, Reiki, Akupunktur oder nach einer Kräuter- oder Vitaminergänzung weniger intensiv oder vorübergehend weg? - JA / NEIN

Werden Deine Beschwerden durch Lebensmittel, Gerüche, Geräusche, Licht, Computerbildschirme, Menstruation, Wetterveränderungen oder bestimmte Bewegungen ausgelöst? - JA / NEIN

Werden Deine Symptome durch die Erwartung von Stress ausgelöst, z.B. vor der Schule, Arbeit, einem Arztbesuch, dem Besuch einer Veranstaltung oder während dieser Aktivitäten? - JA / NEIN

Treten Deine Schmerzen bereits auf, wenn Du Dir vorstellst, Dich auf die auslösende Aktivität einzulassen, z. B. Bücken, Drehen des Halses, Sitzen oder Stehen? - JA / NEIN

Werden Deine Beschwerden bereits durch leichte Berührung oder sanfte Reize wie Wind oder Kälte ausgelöst? - JA / NEIN

Durchlebstest Du als Kind Erfahrungen, die Du Dir für Dein eigenes Kind nicht wünschen würdest? - JA / NEIN

Würdest Du Dich als sehr detailorientiert oder als Perfektionist bezeichnen? - JA / NEIN

Kümmerst Du Dich um die Bedürfnisse so vieler anderer Menschen, dass es Dir schwer fällt, gut für Dich selbst zu sorgen? - JA / NEIN

Ist es Dir sehr wichtig, anderen zu gefallen oder von anderen als gut angesehen zu werden? - JA / NEIN

Bist Du Dir selbst gegenüber oft kritischer als andere es wären? - JA / NEIN

## TMS- Selbsttest

Sind Menschen, die Dir als Kind Stress verursachten, weiterhin aktiv an Deinem Leben beteiligt? - JA / NEIN

Lebstest Du als Erwachsener in engen Beziehungen zu Menschen außerhalb Deiner ursprünglichen Familie, denen Du mehr von Dir gabst, als Du dafür erhieltst?  
- JA / NEIN

Stellte einer dieser Menschen hohe Anforderungen an Dich? Versucht, Dich zu kontrollieren, zu bedrohen oder Dir Schaden zuzufügen? - JA / NEIN

Begannen Deine Symptome kurz nach einem traumatischen oder schrecklichen Ereignis? - JA / NEIN

Hattest Du im Laufe Deines Lebens andere körperliche Symptome, die Dein Arzt nur schwer zuordnen konnte? - JA / NEIN

Hattest Du früher oder hast Du gegenwärtig eine Essstörung (Anorexie oder Bulimie), eine Sucht (Drogen, Alkohol, Essen, Sex, Arbeit, Glücksspiel, Einkaufen, Bewegung) oder hast Du Dich selbst geritzt?  
- JA / NEIN

Sorgst oder ängstigt Du Dich mehr, als Du es müsstest? - JA / NEIN

Leidest Du unter Depressionen, Schlafstörungen, Müdigkeit? Hast du kaum noch Interesse an Tätigkeiten, die dir früher Freude bereiteten?  
- JA / NEIN

Dein Ergebnis: JA: \_\_\_\_\_ / Nein: \_\_\_\_\_



# Knowledge Treatment

## Verstehen und umsetzen durch Wissen

Um chronische Schmerzen anzugehen und den Weg zur Heilung zu beginnen, ist es wichtig, das Konzept des Mindbody-Syndroms zu verstehen. Hier sind einige Schritte, die du unternehmen kannst, um deine Heilung zu beginnen. Du musst nicht alles auf einmal machen, ich empfehle, mit dem Buch zu beginnen!

### **Verständnis und Anerkennung der Mindbody-Verbindung**

Der erste Schritt zur Heilung besteht darin, das Konzept zu verstehen.

Es ist wichtig, zu erkennen, dass der Schmerz real ist, aber seine Ursachen nicht unbedingt physischer Natur sind.

### **Bildung und Wissenserweiterung**

Lese und bilde dich weiter, um ein tiefes Verständnis für das Mindbody-Syndrom zu entwickeln. „Befreit von Rückenschmerzen“ von Dr. Sarno bietet Einblicke, wie unterbewusste Emotionen zu chronischen Schmerzen führen können.

### **Selbstreflexion und emotionale Arbeit**

Beginne, ein Tagebuch zu führen oder regelmäßige Selbstreflexionen durchzuführen (siehe Free Writing Methoden auf meiner Website). Dr. Sarno empfahl, unverarbeitete Wut, Angst und andere negative Emotionen zu erkunden, die in Ihrem Unterbewusstsein vergraben sind und körperliche Symptome verursachen können.

### **Schmerz- und Angstzyklus unterbrechen**

Alan Gordon betont die Wichtigkeit, den Zyklus aus Schmerz und Angst zu durchbrechen. Wenn du Schmerz empfindest, neigst du möglicherweise dazu, ihn zu fürchten, was den Schmerz verstärkt. Lerne, den Schmerz als eine konditionierte Reaktion zu erkennen, und übe, deine Reaktion auf den Schmerz zu ändern – anstatt mit Angst zu reagieren, versuche, ruhig zu bleiben und sich selbst zu versichern, dass du nicht körperlich verletzt bist.

### **Professionelle Unterstützung**

Dies hilft, besser zu verstehen und persönliche emotionale Auslöser zu identifizieren. Bleiben wir doch in Kontakt!

### **Geduld und Durchhaltevermögen**

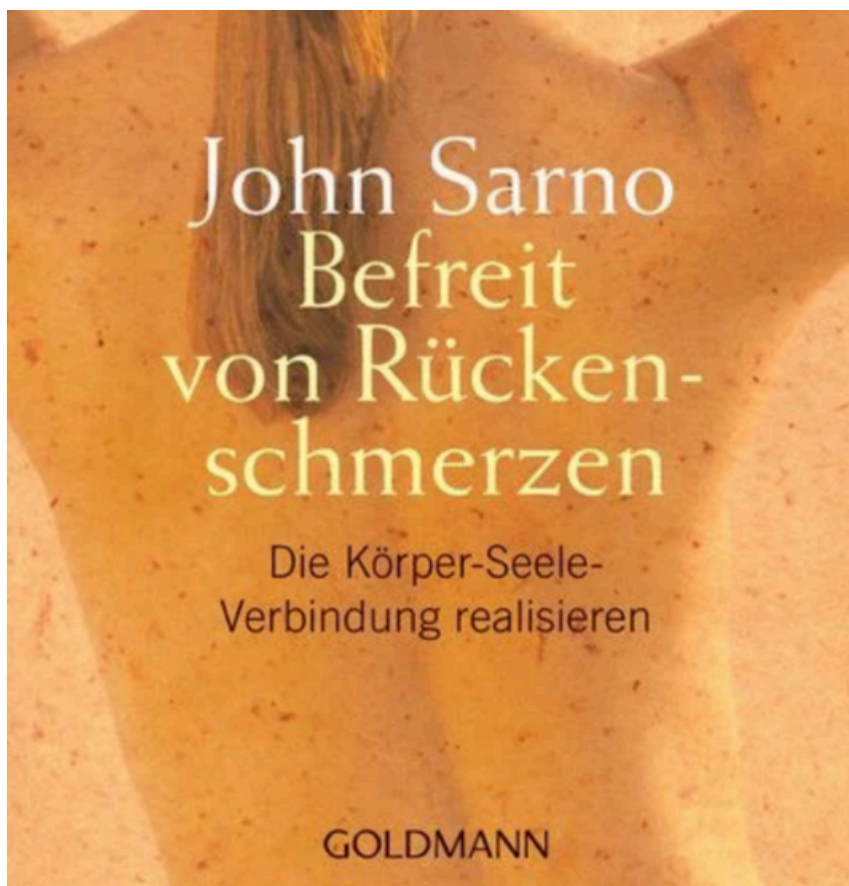
Der Weg zur Heilung von chronischen Schmerzen ist oft kein linearer Prozess und kann Zeit und Geduld erfordern. Rückfälle sind normal und ein Teil des Heilungsprozesses. Es ist wichtig, sich selbst Mitgefühl entgegenzubringen und die Fortschritte, die Sie machen, anzuerkennen.

## Lies das Buch

Dr. Sarnos Buch "Befreit von Rückenschmerzen"  
bietet dir den perfekten Einstieg, weil es eine neue Perspektive auf  
chronische Schmerzen bietet.

Dieses Wissen ermöglicht es, die wahre Ursache ihrer Schmerzen besser zu verstehen und neue Ansätze zur Selbsthilfe zu entdecken. Durch die Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen und Gedanken können viele Menschen ihre Schmerzen lindern und die Angst vor schweren körperlichen Problemen abbauen. Das Buch gibt den Lesern die Kontrolle zurück und zeigt, dass sie aktiv etwas gegen ihre Schmerzen tun können, was zu einer deutlichen Verbesserung ihres Wohlbefindens führen kann. Insgesamt bietet das Buch eine moderne und ganzheitliche Sichtweise, die viele Menschen dazu inspiriert, ihre Schmerzen besser zu verstehen und zu bewältigen.

Vielen hat das alleinige Lesen dieses Buches schon geholfen, teils bis zur vollständigen Heilung – das ist kein Witz. In der Dokumentation "Frei von Schmerz" sieht man sogar einen US-amerikanischen Kongress-Abgeordneten drüber sprechen, während er neben dem späteren Präsidentschaftskandidaten Bernie Sanders sitzt.



## Typische Persönlichkeitsmerkmale

Es gibt bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die bei Menschen mit chronischen Schmerzen häufig sind.

Hier sind einige Eigenschaften, die bei Menschen mit neuroplastischen Schmerzen oft zu finden sind. Es sei erwähnt, dass diese Merkmale hier nicht als negativ bewertet gelten! Jeder persönliche Zug birgt einen Schatz in sich (mehr dazu später).

**Perfektionismus:** Du willst immer alles perfekt machen und bist oft hart zu dir selbst, wenn du deine eigenen hohen Erwartungen nicht erfüllst. Du verbringst zwanzig Minuten damit, eine kurze E-Mail zu verfassen, weil du den Ton genau richtig treffen willst.

**Hoher Anspruch an dich selbst:** Du setzt dir oft sehr hohe Ziele und erwartest viel von dir. Wenn du diese Ziele nicht erreichst, machst du dir oft Vorwürfe. Du möchtest der/die Beste in allem sein, was du tust, und fühlst dich enttäuscht, wenn das mal nicht klappt.

**Unterdrückung von Emotionen:** Du neigst dazu, deine Gefühle für dich zu behalten, besonders negative wie Wut oder Traurigkeit. Vielleicht fühlst du dich wütend auf jemanden, sagst aber nichts, weil du die Situation nicht eskalieren möchtest.

**Pflichtbewusstsein:** Du fühlst dich oft verpflichtet, dich um andere zu kümmern und stellst deren Bedürfnisse über deine eigenen. Zum Beispiel sagst du „Ja“ zu einer Bitte um Hilfe, auch wenn du eigentlich keine Zeit oder Energie dafür hast.

**Gefallen wollen:** Du hast Angst, abgelehnt zu werden oder in einen Streit zu geraten, und vermeidest deshalb Konflikte. Vielleicht lässt du jemanden immer wieder über deine Grenzen gehen, weil du Angst hast, dass die Person dich nicht mehr mag, wenn du dich wehrst.

**Neigung zu Sorgen und Grübeln:** Du denkst oft über alles Mögliche nach und machst dir viele Sorgen, was viel Stress verursachen kann. Zum Beispiel könntest du stundenlang darüber nachdenken, was alles schiefgehen könnte, anstatt eine Entscheidung zu treffen.

**Starker innerer Kritiker:** Du hast eine strenge innere Stimme, die dich oft kritisiert und dir sagt, dass du nicht gut genug bist. Zum Beispiel könntest du dir nach einem Fehler ständig sagen, dass du versagt hast, obwohl es gar nicht so schlimm war.

**Geringe Toleranz für Frustration:** Du hast wenig Geduld mit Dingen, die nicht nach Plan laufen, und wirst schnell frustriert. Wenn zum Beispiel der Computer nicht sofort funktioniert, könntest du sehr wütend werden und alles hinwerfen wollen.

# Ursachen deiner Schmerzen

Beim Mindbody-Syndrom (TMS) entstehen Schmerzen und körperliche Beschwerden durch die Verbindung von Körper und Geist, insbesondere durch unterdrückte Emotionen und Stress.

Die Behandlung konzentriert sich darauf, diese emotionalen Ursachen zu erkennen und zu bearbeiten, um die Schmerzen zu lindern.

## **Unterdrückte Emotionen:**

Wenn wir starke Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit unterdrücken und nicht zulassen, speichert unser Unterbewusstsein diese Emotionen. Um uns von diesen unangenehmen Gefühlen abzulenken, kann der Körper Schmerzen erzeugen. Der Körper reagiert auf diesen unbewussten Stress mit einer erhöhten Anspannung in Muskeln, Nerven und anderen Geweben, was zu Schmerzen führt.

## **Psychischer Stress:**

Stress und seelische Belastungen, egal ob durch aktuelle Probleme oder ungelöste Konflikte aus der Vergangenheit, können körperliche Symptome wie Schmerzen auslösen. Der Körper reagiert auf Stress oft mit Muskelverspannungen oder anderen körperlichen Beschwerden.

## **Gelerntes Schmerzverhalten:**

Manchmal lernt das Gehirn, Schmerz mit bestimmten Situationen zu verbinden. Zum Beispiel, wenn jemand einmal Schmerzen hatte, als er einen schweren Gegenstand hob, könnte er jedes Mal Schmerzen empfinden, wenn er wieder etwas Schweres hebt, selbst wenn es keinen wirklichen Grund dafür gibt.

## **Überempfindliches Nervensystem:**

Menschen, die besonders auf ihren Körper achten und sich übermäßig Sorgen um mögliche Verletzungen oder Krankheiten machen, können ein überaktives Nervensystem entwickeln. Dieses ständige Beobachten und Sorgen kann dazu führen, dass das Nervensystem überempfindlich wird und selbst normale Körperempfindungen als Schmerz interpretiert.

## **Ablenkungsstrategie des Gehirns:**

Das Gehirn kann Schmerzen als eine Art Ablenkung erzeugen, um uns von stressigen oder schwierigen Gefühlen abzulenken. Anstatt sich mit diesen Emotionen zu beschäftigen, konzentriert man sich auf den Schmerz.

# The Mindbody Syndrome

## WORKBOOK

Das autonome Nervensystem (ANS), ein Teil des zentralen Nervensystems (ZNS), der für unwillkürliche Funktionen zuständig ist, spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Blutflusses. Wenn der Blutfluss zu Muskeln und Sehnen reduziert ist, wird die Sauerstoffversorgung verringert. Leichter Sauerstoffmangel kann Krämpfe in den betroffenen Geweben verursachen, was zu Schmerzen führt.

Die Forschung hat gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen Sauerstoffmangel und Schmerzen gibt. Zum Beispiel wurde festgestellt, dass Menschen mit chronischen Schmerzen eine gestörte Mikrozirkulation in bestimmten Muskeln haben. Auch bei Fibromyalgie-Patienten wurde eine veränderte Durchblutung beobachtet, was zu leichtem Sauerstoffmangel führt. Wenn bei diesen Patienten die sympathischen Nervenfasern (Teil des ANS) blockiert wurden, verschwanden die Schmerzen, da sich der Blutfluss normalisierte und der Sauerstoffmangel behoben wurde.

Hier noch zwei Begriffe, die immer wieder vorkommen werden:

**Neuroplastische Schmerzen** entstehen durch Veränderungen im Nervensystem, bei denen das Gehirn und die Nerven "lernen", Schmerz zu empfinden, auch wenn es keinen physischen Schaden oder eine akute Verletzung mehr gibt. Diese Schmerzen sind das Ergebnis von Veränderungen in der Art und Weise, wie das Nervensystem Signale verarbeitet und interpretiert.

Ein einfaches Beispiel wäre, wenn jemand eine Verletzung hat und diese heilt, aber der Schmerz bleibt bestehen. Das passiert, weil das Nervensystem empfindlicher geworden ist und weiterhin Schmerzsignale sendet, obwohl kein Schaden mehr vorhanden ist.

**Psychosomatische Schmerzen** hingegen entstehen, wenn psychische Faktoren wie Stress, Angst oder Depression eine Rolle bei der Wahrnehmung und Intensivierung von Schmerzen spielen. Bei psychosomatischen Schmerzen gibt es oft keinen klaren körperlichen Befund, der die Schmerzen erklären könnte. Sie resultieren aus einem Zusammenspiel von Körper und Geist, wobei psychische Belastungen körperliche Schmerzempfindungen verstärken oder sogar verursachen können.

Beispiel: Wenn jemand sehr gestresst ist, wegen der Arbeit oder persönlicher Probleme, kann dieser Stress zu Verspannungen in den Nacken- und Schultermuskeln führen. Diese Verspannungen können Kopfschmerzen verursachen, obwohl es keinen körperlichen Grund wie eine Verletzung oder Krankheit gibt. Hier sind die Kopfschmerzen eine körperliche Reaktion auf emotionalen Stress und Anspannung, also ein psychosomatischer Schmerz.

## Übungen

# Freies Schreiben

Free Writing oder auch „freies Schreiben“ ist ein gezieltes Schreibwerkzeug, um dir zu helfen, deine chronischen Schmerzen selbst in den Griff zu bekommen. Mit regelmäßigen Schreib-Übungen kannst du unterdrückte Emotionen und alte Traumata sicher aufarbeiten und damit die Schutzreaktionen des Gehirns, die Schmerzen verursachen, auflösen. Während du lernst, dieses Werkzeug zu nutzen, veränderst du auch deine neuronalen Verbindungen und gewinnst mehr Bewusstsein, Präsenz und Freiheit von chronischen Schmerzen. Es mag zu einfach klingen, um wahr zu sein, aber tausende Menschen weltweit haben mit der Methode diese Veränderung erreicht.

Ich empfehle, alles mit der Hand zu schreiben! Warum? Weil das Schreiben von Hand eine stärkere Verbindung zwischen deinen Gedanken und deinem Unterbewusstsein herstellt. Es verlangsamt deinen Denkprozess, sodass du tiefer in deine Emotionen eintauchen und ehrlicher mit dir selbst sein kannst. Es kommt nicht auf Richtigkeit oder Schönschrift an, sondern es geht darum, Ausdruck zu finden.



# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## "Schreibströme"

**Freies Schreiben für mehr Einblick in dein Inneres**

### Schritt I: Erstelle deine drei Listen

#### **Erste Liste - Vergangene Stressoren**

Notiere alle Ereignisse aus deiner Vergangenheit, die Stress verursacht haben, von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter. Das können Dinge sein, die Angst, Wut, Schuld, Scham, Demütigung oder andere starke Gefühle ausgelöst haben.

Beispiele: Probleme in der Familie, Sucht, Scheidung, psychische Krankheiten, Trauer, Stress beim Lernen, Jobverlust, traumatische Erlebnisse, Karrierestress, Freundschaftsprobleme, Vernachlässigung, Missbrauch, Umzug, Mobbing, medizinische Probleme, Krankheit oder Verletzung bei dir oder einer nahestehenden Person.

Alles, was für dich bedeutungsvoll ist, auch wenn es für andere unbedeutend erscheint, gehört auf diese Liste.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## "Schreibströme"

**Freies Schreiben für mehr Einblick in dein Inneres**


### **Zweite Liste - Aktuelle Stressoren**

Alles, was momentan Stress in deinem Leben verursacht und weiterhin besteht.


Beispiele: Namen aller Familienmitglieder (Menschen sind oft unsere größten Stressfaktoren!), Geld, Umzug, Beziehungen, Job/Karriere/Berufung, Körperbild, Schmerzen/Symptome/Diagnosen und deren Auswirkungen auf dein Leben, Reue oder Groll im Zusammenhang mit deiner Schmerzerfahrung

Schau dir deine Liste mit vergangenen Stressoren an, um mögliche Themen zu finden, die du weiter erkunden kannst.


---




---




---



---




---




---




---




---



---




---




---




---




---



---



---



---



# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## “Schreibströme”

**Freies Schreiben für mehr Einblick in dein Inneres**

### **Dritte Liste - Persönliche Eigenschaften**

Aspekte deiner Persönlichkeit, die zu deinem Stress beitragen könnten.

Beispiele: Perfektionismus, es allen recht machen wollen, das Bedürfnis nach Zustimmung, eine starke innere Kritikerstimme, hohe Ansprüche an dich selbst, strenges Selbsturteil, die Bedürfnisse anderer über deine eigenen stellen, Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, Pessimismus, geringes Selbstwertgefühl, Probleme, Emotionen zu fühlen oder auszudrücken.

Wieder: Alles, was für dich bedeutungsvoll ist, auch wenn es für andere unbedeutend erscheint, gehört auf diese Liste.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# The Mindbody Syndrome

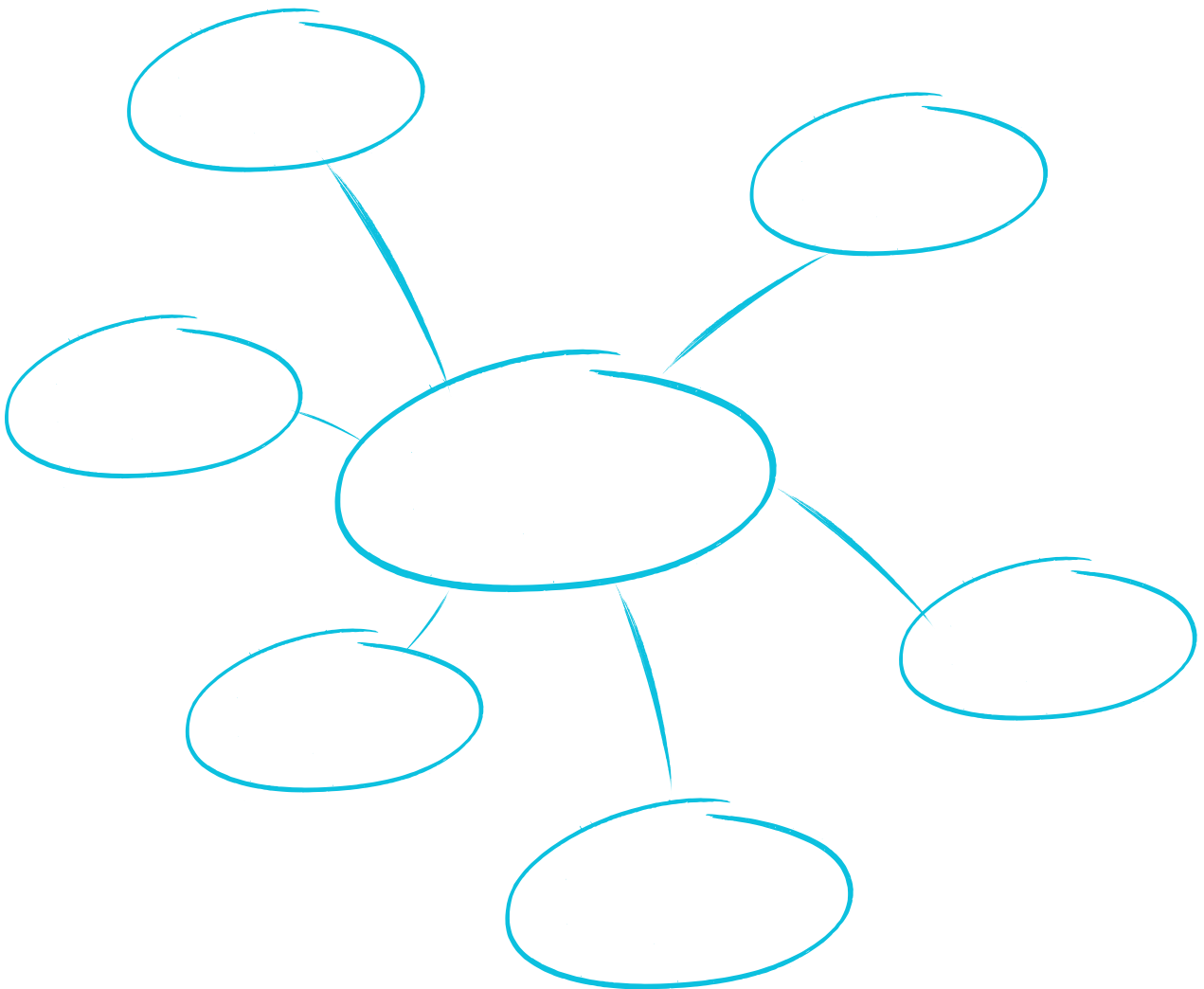
WORKBOOK - Übungen

## "Schreibströme"

Freies Schreiben für mehr Einblick in dein Inneres

### Schritt 2: Erstelle eine "Mind Map"

Wähle ein Thema von deiner Liste und schreibe es in den Kreis in der Mitte. Denk nicht zu lange drüber nach, welches, wähle einfach intuitiv. Nun stelle einen Timer für **5 Minuten** und schreibe weitere Worte auf, die dir dazu in den Sinn kommen. Ringle sie ein und verbinde sie mit dem Zentrum. Egal was, begrenze dich nicht. Es trainiert dein Unterbewusstsein, Gedanken ausdrücken zu dürfen.



Schreib so viel auf, wie dir einfällt, bis die Zeit um ist. Es soll dich für den nächsten Schritt einstimmen und vielleicht die ersten Hinweise liefern, was alles in diesem Thema stecken könnte. Manchmal ist es schon sonderbar, was alles zusammenhängt.

# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## "Schreibströme"

**Freies Schreiben für mehr Einblick in dein Inneres**

### Schritt 3: Mach deine Schreibströme-Übung

Wähle ein Thema von deiner Liste und schreibe **20 Minuten** darüber.

Stell dir einen Timer und platziere ihn so, dass du nicht siehst, wieviel Zeit bleibt.

Beginne zu schreiben und hör nicht damit auf. Wenn nichts kommt, schreib "mir fällt nichts ein", aber bleib dabei zu schreiben. Bewege deine Schreibhand etwas schneller als gewöhnlich, damit du im Fluss bleibst.

Denke nicht zu viel darüber nach, wo du anfangen sollst. Nimm einfach eins. Wenn du abschweifst, ist das okay. Stell dir vor, du setzt einen Hasen in den Schnee und lässt ihn herumhoppeln. Folge der Spur und schau, wohin sie dich führt.

20 Minuten sind das empfohlene Minimum, um genug Zeit zu haben, das Thema zu erkunden und Widerstände zu überwinden. Wenn du mehr zu sagen hast, kannst du weiterschreiben. Höre aber nicht vorher auf. So trainierst du dich, deinen Gedanken Raum zu geben und nichts muss mehr als Symptom in deinen Körper wandern.

**Schreibe radikal ehrlich und hab keine Angst, in die Tiefe zu gehen.**

Der Sinn der Schreibströme-Methode ist es, die rohe, ungefilterte Wahrheit über deine Gefühle aufzuschreiben. Zensiere dich nicht oder ändere nichts; sei ehrlich mit dem, was du fühlst, auch wenn es schambesetzt, beängstigend oder hässlich ist. Niemand wird das lesen (ich empfehle, es nach dem Schreiben zu zerstören). Stell dir vor, du bist ein Kind, das einen Wutanfall hat, und lass alles raus - oder betrachte es als „Wortkotze“. Du bringst deine verborgenen, ungefühlten Gefühle aufs Papier, damit sie nicht in deinem Körper stecken bleiben.

Lade deine Gefühle ein, hochzukommen. Sie werden nicht immer sofort kommen, und das ist in Ordnung! Wahre Bereitschaft ist alles. Bleib dran und du wirst überrascht sein, was alles hochkommt.

Das Wichtigste ist, dich auf deine emotionale Reaktion zu konzentrieren. Achte darauf, welche Gefühle beim Schreiben auftauchen. Spüre, was in deinem Körper passiert, und versuche, die Emotionen an die Oberfläche zu lassen. Das kann anfangs schwierig sein, wenn du es gewohnt bist, deine Gefühle zu unterdrücken, also sei nicht zu streng mit dir, wenn es eine Weile dauert, bis du etwas fühlst. Übe regelmäßig das Free Writing und nach und nach wird dein Gehirn lernen, dass es in Ordnung ist, diese schwierigen Emotionen zuzulassen.

## "Schreibströme"

### Freies Schreiben für mehr Einblick in dein Inneres

#### Schritt 4: Beruhige dich selbst

Mach nach der Schreibübung eventuell eine kleine Achtsamkeitsübung für 5 bis 10 Minuten. Dies ermöglicht eine beruhigende Pause, einen Moment der Erdung und einen sanfteren Übergang zurück in den Alltag. Du kannst in Stille sitzen, Mönchsgesänge hören, Klangschalen lauschen oder eine geführte Visualisierung machen.

Du kannst in Stille sitzen, Mönchsgesänge hören, Klangschalen lauschen oder eine geführte Visualisierung machen. Meditation und Selbstmitgefühl sind keine „netten Extras“, sondern notwendige Begleiter einer Schreibströme-Praxis, bei der es wichtig ist, schwierige Dinge auszusprechen und sich selbst zu vergeben.

#### **Achtsamkeit (Mindfulness):**

Achtsamkeit hilft Dir, im Moment zu leben und Deine Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu bewerten. Dies kann dazu beitragen, Deine Stressreaktion zu reduzieren, die oft Schmerzen verstärkt.

- Finde einen ruhigen Ort: Suche Dir einen Platz, an dem Du für einige Minuten nicht gestört wirst.
- Setze oder lege Dich bequem hin: Halte Deinen Rücken gerade, aber entspannt.
- Konzentriere Dich auf Deinen Atem: Achte darauf, wie die Luft durch Deine Nase ein- und ausströmt. Versuche, Deinen Atem nicht zu kontrollieren; lass ihn natürlich fließen.
- Beobachte Deine Gedanken: Wenn Gedanken oder Gefühle aufkommen, nimm sie wahr, Dich in ihnen zu verlieren. Stell Dir vor, sie seien Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.
- Richte Deine Aufmerksamkeit zurück auf den Atem: Wenn Du bemerkst, dass Deine Gedanken abschweifen, bringe Deine Aufmerksamkeit sanft zurück auf Deinen Atem.

#### Schritt 5: Wiederholen - mach's zur Gewohnheit

Wiederhole das Ganze - idealerweise jeden Tag, wenn du mit dieser Arbeit beginnst. Der beste Weg, um Ergebnisse zu sehen, ist, sich Zeit zu nehmen und es zwanzig Minuten lang zu machen. Eine regelmäßige Praxis wird nicht nur den inneren Stress reduzieren, sondern das Nervensystem von einem Kampf- oder Fluchtzustand, der deine Symptome antreibt, in einen Ruhe- und Reparaturmodus bringen, der Heilung ermöglicht.



# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## “Loslass-Post”

### Methode für emotionales Schreiben

Die Loslass-Post ist eine kraftvolle Free-Writing-Methode, die dir dabei hilft, emotionale Lasten loszuwerden und Klarheit zu gewinnen. In vier einfachen Schritten kannst du deinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf lassen und so innere Blockaden lösen. Diese Art von unversendeter Post ist mehr als nur Schreiben – sie ist ein Weg, um mit dir selbst ins Reine zu kommen. Durch das bewusste Auseinandersetzen mit deinen Gefühlen und Gedanken kannst du eine emotionale Entlastung erfahren und neue Perspektiven gewinnen. Probier es aus und entdecke die befreiende Kraft des Schreibens!

### Schritt I: Erstelle eine Liste von Menschen

Nimm dir einen Moment Zeit und denke an all die Menschen, denen du noch etwas zu sagen hast. Diese Personen können noch leben oder bereits verstorben sein – wichtig ist nur, dass du das Gefühl hast, dass etwas Unausgesprochenes zwischen euch steht. Schreibe alle diese Namen auf eine Liste.

A list of 18 horizontal lines for writing names, each preceded by a colored dot.

- Green dot
- Yellow dot
- Blue dot
- Green dot
- Yellow dot
- Green dot
- Yellow dot
- Blue dot
- Green dot
- Yellow dot
- Green dot
- Yellow dot
- Blue dot
- Green dot
- Yellow dot

# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## “Loslass-Post”

### Methode für emotionales Schreiben

#### Schritt 2: Schreibe einen Brief an eine der Personen

Wähle eine Person von deiner Liste aus und schreibe ihr einen Brief. Lass dabei all deine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen frei fließen – es gibt keine richtigen oder falschen Worte. Wichtig ist nur, dass du ehrlich bist und dich nicht zensierst. Denke daran: Diese Post wirst du niemals abschicken, also kannst du ganz offen und ungefiltert schreiben.

#### Schritt 3: Reflektiere über deinen Brief

Nachdem du den Brief geschrieben hast, nimm dir Zeit, um über das Geschriebene nachzudenken, ohne das Geschriebene nochmal zu lesen. Schreib auf: Wie fühlst du dich jetzt? Was hast du während des Schreibens gespürt? Gab es Erkenntnisse oder vielleicht sogar eine Erleichterung? Notiere diese Gedanken und Gefühle. Diese Reflexion hilft dir, den Prozess zu vervollständigen und mögliche emotionale Lasten loszulassen.

#### Schritt 4: Vernichte den Brief

Der letzte Schritt ist es, den Brief zu vernichten. Zerstöre ihn auf eine Weise, die sich für dich gut anfühlt – ob durch Zerreißen, Verbrennen oder Schreddern. Warum ist das wichtig? Die Vernichtung des Briefes symbolisiert das Loslassen der Gefühle und Gedanken, die du in ihm festgehalten hast. Es hilft dir, einen Schlussstrich zu ziehen und emotionalen Ballast endgültig abzuwerfen. Dieser Schritt kann eine enorme Erleichterung bringen und dir helfen, innerlich frei zu werden.

#### Wiederholen

Wiederhole das Ganze – idealerweise jeden Tag, wenn du mit dieser Arbeit beginnst. Der beste Weg, um Ergebnisse zu sehen, ist, sich immer wieder Zeit für die Schreibübung zu nehmen. Eine regelmäßige Praxis wird nicht nur den inneren Stress reduzieren, sondern das Nervensystem von einem Kampf- oder Fluchtzustand, der deine Symptome antreibt, in einen Ruhe- und Reparaturmodus bringen, der Heilung ermöglicht.

# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## "Dialog"

### Lass der Unterhaltung freien Lauf

Die Dialog-Methode ist eine kraftvolle Technik des freien Schreibens, die dir helfen kann, emotionalen Ballast loszuwerden und Klarheit zu erlangen. Raus aus dem Kopf und rauf aufs Papier hilft, sich zu sortieren. Wie erwähnt: Ich empfehle, alles mit der Hand zu schreiben! Es ist etwas anderes für dein Nervensystem, ob man tippt oder selbst schreibt.

### Schritt I: Erstelle eine Liste von möglichen Dialogen

Beginne damit, eine Liste von Dialogen zu erstellen, die du führen möchtest. Das können Gespräche mit Menschen sein, die dir wichtig sind, oder auch mit fiktiven Figuren wie Göttern, Naturkräften oder anderen Wesen, die dir hilfreich erscheinen. Es gibt keine Grenzen - sei kreativ! Manche finden es hilfreich, Dialoge mit einer Gruppe zu führen, wie bei einer imaginären Konferenz, um verschiedene Perspektiven einzufangen.

●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	
●	

# The Mindbody Syndrome

WORKBOOK - Übungen

## "Dialog"

### Lass der Unterhaltung freien Lauf

#### Schritt 2: Mit einem Statement/einer Frage beginnen

Klarerweise sollte der Dialog mit einem Thema, einer Frage beginnen. Wichtig ist, dass du dich dabei nicht zensierst und nichts zurückhältst. Lass alles heraus, was dir durch den Kopf geht. Der Zweck dieses fiktiven Dialogs ist es, deinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, ohne dass sie sich im Körper manifestieren. Es spielt keine Rolle, wenn der Dialog stark von der realen Welt abweicht – es geht darum, das, was in dir steckt, an die Oberfläche zu bringen. Oft steckt viel Weisheit in dem, was du dir selbst oder anderen in diesen Dialogen sagst.

Definiere die beteiligten Personen und schreibe auch immer dazu, wer "spricht" (es reicht auch abgekürzt im Verlauf der Übung). Und dann: Let it flow!

#### Schritt 3: Reflektiere über deinen Dialog

Nachdem du deinen Dialog beendet hast, nimm dir Zeit, darüber zu reflektieren. Schreibe deine Gefühle, Erkenntnisse oder auch Erleichterungen auf, die während des Prozesses aufgetaucht sind. Diese Reflexion hilft dir, das Erlebte zu verarbeiten und tiefer zu verstehen.

#### Schritt 4: Den Dialog vernichten und loslassen

Zum Abschluss ist es wichtig, den geschriebenen Dialog zu vernichten. Ob du das Papier verbrennst, es zerreißt oder anderweitig zerstörst, spielt keine Rolle. Das Ziel ist, symbolisch loszulassen, was du geschrieben hast, und den emotionalen Ballast hinter dir zu lassen. Dieses Loslassen kann sehr befreiend wirken und dir helfen, dich von negativen Gefühlen zu lösen.

#### Wiederholen

Wiederhole diese Übung am besten täglich, besonders wenn du neu damit beginnst. Je regelmäßiger du schreibst, desto mehr wirst du die positiven Effekte spüren. Diese Praxis hilft nicht nur, inneren Stress abzubauen, sondern unterstützt auch dein Nervensystem dabei, vom Kampf- oder Fluchtmodus in einen Zustand der Ruhe und Heilung überzugehen.

Die Dialog-Methode ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Weg, um mehr innere Klarheit zu finden und emotionale Heilung zu fördern. Durch das handschriftliche Schreiben und das bewusste Loslassen deiner Gedanken und Gefühle kannst du einen tiefen Prozess der Selbstreflexion anstoßen.