



Schmerzen auf der Spur

WEH, LEIDEN UND ÜBERLEBENSEMOTIONEN – NOTFALLPROGRAMME DES NERVENSYSTEMS

5 ABENDE ZUR OPTIMIERUNG DER NEUROPLASTIZITÄT MIT DEM TRAUMA-SENSITIVEN QI GONG (TSQG)

(Teilnahme Live oder Online möglich - auch zeitlich versetzt als Replay)

Mit Paki E. Heisserer*, CH

Schmerzen sind für viele Menschen eine nur allzu treue Wegbegleitung im Leben. Die Schmerzforschung ist breit und hat auch eine jahrzehntelange Geschichte. In dieser Serie des TSQG widmet sich die Kursleiterin dem Aspekt von Schmerz als Schutzfunktion, einem Signal, das Informationen zum und vom Gehirn initiiert, und das Nervensystem so organisiert, dass es dabei hilft, uns am Leben zu erhalten. Sie zeigt Wege auf, wie durch bewusste innere und äussere Bewegungen mit Präsenz und optimiertem Selbstkontakt zumindest ein Teil dieser Schutzschmerzen reduziert und verändert werden kann.

Der frühere langjährige Professor für Rehabilitationsmedizin an der New York University School of Medicine John Sarno sah chronische neuroplastische Schmerzen als eine Folge von unterdrücktem emotionalem Stress und weniger als direktes Resultat eines strukturellen Schadens. Er ging also erst auf die Suche nach Emotionen, die sich im Lau-

"and I said to my body, softly. 'I want to be your friend.' it took a long breath and replied, 'I have been waiting my whole life for this' "

Nayyirah Waheed

Die Live Plätze an den Kursabenden sind beschränkt, deshalb braucht es dafür eine Voranmeldung. Die 5 Abende sind nur zusammen buchbar.



DATEN:

3., 10., 17. und 24. November, sowie 15. Dezember

ZEITEN:

Jeweils am Dienstag, 19.00 - 20.45 Uhr

KOSTEN:

Fr. 300.- für alle fünf Abende

ORT:

Live an der Konradstrasse 18, 8005 Zürich (direkt beim Hauptbahnhof) oder Online (mit Direktlink oder per Replay zeitverzögert)

SPRACHE:

Deutsch

MODUS:

Jeder Abend wird jeweils während sechs Wochen freigeschaltet und kann so zur persönlichen Vertiefung mehrmals angeschaut werden.

ZIELGRUPPE:

Menschen, die sich für aktive Gesundheitspflege interessieren und ihre Lebensqualität optimieren wollen. Das Erlernete kann für den Eigengebrauch oder unter Quellenangabe für die therapeutische Weitergabe benutzt werden.

KURSBEDINGUNGEN:

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 10 Tage vor dem ersten Kursabend werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung später als 10 Tage vor Beginn der ganzen Serie werden die ganzen Kurskosten fällig. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

fe des Lebens als eine Art Warenlager im Körper angehäuft hatten und für starke innere Spannungsmuster sorgten, bevor er sich den strukturellen Mängeln zuwandte. Gerade die Angst sah er als Trigger für Schmerzempfindungen an. Er glaubte zu Lebzeiten (Sarno verstarb 2017 im Alter von 94

«Das Gehirn als Steuerungszentrale des Körpers schützt uns oft durch Schmerzmeldungen.»

Prof. Dr. John Sarno

Jahren) in Resonanz mit SE-Begründer Dr. Peter A. Levine, dass unser Gehirn neutrale oder alte, einst nicht abgerundete, aber im Jetzt getriggerte Empfindungen des Körpers falsch interpretiert und damit an sich im aktuellen Moment sichere neutrale Botschaften des Körpers als gefährlich und schädlich bewertet. Der so erzeugte Fehlalarm sorgt dann aus dieser Perspektive für die Rückbindung an die Schmerzerfahrung von früher.

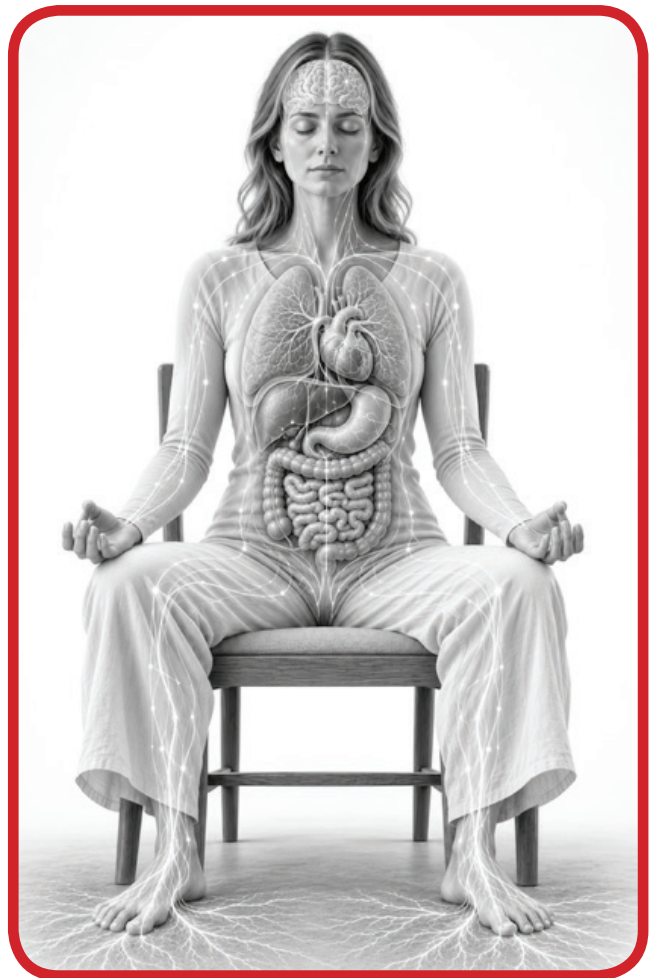
«Das Gehirn schützt vor der Überwältigung tiefsitzender emotionaler Schmerzen mit dem fassbareren körperlichen Schmerz.»

Prof. Dr. John Sarno

☞ John Sarno sah deshalb den edukativen Auftrag in der medizinischen Betreuung als wesentlich an. Die Angst vor strukturellen Schädigungen musste erst auf der emotionalen Ebene als Angst behandelt werden. Als Oberarzt am Howard A. Rusk Institut für Rehabilitationsmedizin am NYU Medical Center entwickelte er dafür das Konzept TMS (Tension Myositis Syndrom). **Die Unterdrückung von teilweise unbewussten Gedanken, Gefühlen und Emotionen durch sogenannte Schutzschmerzen**

deutete er als psychisch verankerte Zustände, die physiologische Pathologien erzeugen. Er war so über Jahrzehnte eine wichtige Stimme und Vorreiter der psycho-somatischen Medizin.

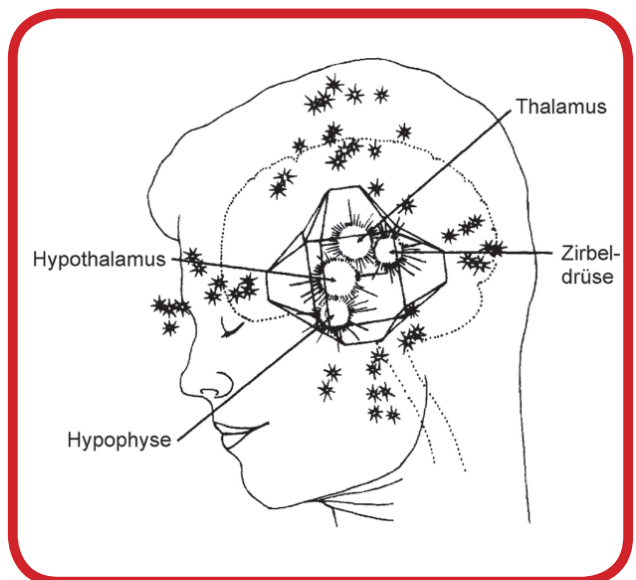
☞ Letztlich entwickelte der New Yorker Professor daraus ein biophysiologisches Schmerzmodell. Er lehrte und publizierte, dass wir auf der Spur von Schmerzmustern erst lernen müssen, Emotionen wieder als Empfindungsphänomene zu spüren und zu beobachten. **Durch diese zeitnahe Beobachtung**



kann das Gehirn wieder lernen, durch diesen bewussten Verkörperungsprozess emotionaler Zustände nuancierte, wirklich auf den gelebten Augenblick bezogene Gefühle zu entwickeln anstatt Ablenkung über eine Schmerzentwicklung zu suchen. Bei chronischen Schmerzen erkannte er bei diesen Forschungsarbeiten häufig ein Zusammenspiel von unverarbeiteten Kindheitserfahrungen, angelernten Schutzmechanismen um das Überleben zu sichern, sowie damit verbundenen fixen Glaubenssätzen. Auch hier zeigt sich die starke Resonanz zum Trauma-Modell SOMATIC EXPERIENCING (SE) von

Dr. Peter A. Levine. Sarno sprach seinerseits nicht von Trauma, sondern von einer ungewöhnlich dicken Krankenakte betroffener Personen.

☞ Das von der Kursleiterin kreierte Trauma-Sensitive Qi Gong sucht mit inneren wie äusseren Übungen und dem dadurch entstehenden «Felt Sense» ebenfalls einen bewussten Körperkontakt im Hier und Jetzt. TSQG lässt sich deshalb wunderbar mit den Ideen von SE und auch von John Sarno vernetzen. Ein neuer Umgang mit seelischem wie physischem Schmerz ist auch für Paki E. Heisserer das grosse Ziel, um die erwähnten Schmerzablenkungsmanöver des in der Vergangenheit stecken geblie-



benen Organismus zu reduzieren und verändern. **Die angeleiteten Qi Gong Übungen verbinden in kleinen Schritten verschiedene Ebenen des Spürsinns, so dass ein kontinuierlicher Veränderungsprozess auf Wahrnehmungsebene stattfinden kann.** Haut, Bindegewebe, Muskeln, Organe und Knochen werden dabei innerlich erforscht. Die dabei gepflegt sogenannte «Bottom-Up»-Perspektive (Bewegungsimpulse begrüssen und bewusst verfolgen) wird ergänzt durch «Top-Down»-Elemente (Realisieren von alten Mustern und Glaubenssätzen, sowie das Entstehen lassen von neuen Überzeugungen aus den erlebten Erfahrungen heraus).

☞ Heilsame und leicht erlernbare Bewegungssequenzen aus der Familie der chinesischen Brokate («Weich werden wie Samt und Seide»), sowie die spezifischen Meditationen auf den psychischen sogenannten Wundermeridianen leiten und unterstützen die inneren Erkundungen und die dabei möglichen Begeg-



nungen mit zum Teil (ur)alten Emotionen und Verletzungen. Die grosse Neuroplastizität des Menschen hilft so, neue innere neuronale Abläufe zu initiieren und die Ausrichtung auf Gesundheit statt Krankheit zu stärken. Der Qi-Fluss beeinflusst nicht



nur den Zustand unserer Emotionen, sondern auch der Gedanken, der Bewegungen, der Gefühlszustände und ganz besonders zentral des ganzen Nervensystems – dessen Funktionalität bis in alle bio-psycho-sozialen Bereiche hineinwirkt.

☞ Dort trifft sich der Ansatz des TSQG von Paki E. Heisserer direkt mit dem biopsycho-sozialen Schmerzmodell von Sarno. Die biologische Ebene umfasst den Körper mit seinen Organen, Muskeln, Nerven, Gewebe, Knochen und oft vielfach vor-

Hartnäckige Schmerzen entstehen aus einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

handenen Entzündungen. Die psychologische Ebene umfasst den seelischen Bereich mit Gedanken, Ängsten, Stress, oft gedrückter Stimmung und dem eigenen Umgang mit dem Schmerz. Die soziale Ebene schliesslich betrifft das Lebensumfeld, also Familie, Partnerschaft, Arbeit, finanzielle Sorgen oder soziale Unterstützung. Das Zusammenspiel dieser

Chronische Schmerzen weisen stark auf unverarbeitete Kindheitserfahrungen hin.

Bereiche prägt aus diesem Blickwinkel von Sarno die Schmerzqualität. Manchmal ist der Körper sogar an sich gesund, aber der Schmerz bleibt, weil das Nervensystem überempfindlich geworden ist. Für Paki E. Heisserer ist es die energetische Ebene, die über das Trauma-Sensitive Qi Gong Zugang zu allen Bereichen gleichzeitig findet, das Nervensystem in Richtung Ordnung einlädt und so für Wandlungsmöglichkeiten sorgt.

SERVICE

Die Aufzeichnung jedes Abends wird jeweils für 6 Wochen freigeschaltet und per Mail und Link allen Teilnehmenden automatisch zugesandt (inklusive Handouts im PDF-Format). Späteres Ausleihen früherer Abende ist gegen eine Leihgebühr von jeweils CHF 30.– für weitere 21 Tage möglich. Die fünfteilige Abendserie kann nur als Ganzes gebucht werden.

** Paki E. Heisserer ist in Deutschland geboren und seit 1980 Stadtzürcherin. Sie arbeitet seit 1985 in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin mit Polarity, Craniosacralem Balancing, Posturaler Integration, Process Work und Pränataler Psychologie als Hintergrund – sowie als Traumatherapeutin mit SOMATIC EXPERIENCING (SE). Als Ausbilderin und Lehrerin ist sie im Bereich von SE und dem Trauma-Sensitiven Qi Gong tätig. Ihr Anliegen ist es, den menschlichen Prozess auf allen Ebenen zu begleiten. Sie sieht prozessorientierte Körper- Geist und Emotionsarbeit in Anlehnung an den englischen Begriff „Healing Arts“ als eine Form von Heilung bringender Kunst an. Sie arbeitet mit Erwachsenen, Jugendlichen, Babys, Schwangeren und Paaren. Sie lebt mit ihrem Mann Urs Honauer in Zürich.*

Weitere Informationen auch unter www.taoyoga.ch/de/veranstaltungen

Digitale Anmeldung unter www.taoyoga.ch > kalender
