



**ALOHA**  
INTERNATIONAL

Village Gate

Library Hut

# Artikel

---

## **Schmerz, Schmerz, geh weg** von Serge Kahili King

Menschliche Wesen finden es schwer über irgendetwas übereinzustimmen. Wenn wir über Gesundheit, Wohlstand, Glück und Erfolg, oder Furcht, Unglück und Stress sprechen haben wir alle verschiedene Ideen darüber was diese Erfahrungen bedeuten. Die Unterschiede mögen klein oder riesig sein, aber da sind immer Unterschiede. Es gibt eine Erfahrung, wo alle Menschen übereinstimmen, wie auch immer: Schmerz tut weh. Und die meisten Leute wollen dass es so schnell wie möglich aufhört.

Wenn wir beginnen darüber zu sprechen was den Schmerz verursacht, so, beginnt die Unstimmigkeit wieder in Mengen.

Momentan gibt es ungefähr ein halbes Dutzend "Theorien" darüber was Schmerz verursacht. Ich setze "Theorien" unter Anführungsstriche, weil manche dieser Ideen überhaupt keine Theorien sind sondern einfach begründete Meinungen oder wilde Mutmaßungen. Eine Theorie ist eine Idee die getestet werden kann mit ziemlich konsistenten Resultaten, aber welche nicht absolut bewiesen werden kann. Manche unserer meist geschätzten mathematischen Konzepte die gesetzt sind in unserer täglichen Verwendung bleiben dennoch Theorien. Eine begründete Theorie wird oft eine Hypothese genannt. Diese Art von Idee kann getestet werden und die Tests determinieren ob es eine falsche Hypothese oder eine neue Theorie wird. Eine wilde Mutmaßung, andererseits, kann überhaupt nicht getestet werden, aber wenn genug Leute die Idee sehr mögen verwenden sie sie möglicherweise um gewisse Erfahrungen zu interpretieren ohne jeglichen realen Beleg, und sie gehen möglicherweise so weit es eine Theorie zu nennen wenn es keine ist. Zwei Beispiele von sehr populären wilden Mutmaßungen die unter den Namen einer Theorie stehen sind die „Big Bang Theorie“ („Urknalltheorie“) und die „Theory of Evolution“ („Evolutionstheorie“). Das selbe Problem existiert hinsichtlich der Ursachen von

## Schmerz.

Eine der ältesten Theorien über Schmerz ist, dass er durch eine Schädigung des Nervs verursacht wird. Das ist eine valide (geltende) Theorie wenn es sich um einen akuten Schmerz handelt der mit Gewebsschädigung einhergeht, aber es gibt viele andere Arten des akuten Schmerzes der nicht mit Gewebsschädigung einhergeht, und für diese Arten des Schmerzes ist diese erstellte Theorie invalid. Auch, erklärt sie nicht annähernd den chronischen Schmerz. Unseligerweise, werden heutzutage viele Arten des akuten oder chronischen Schmerzes immer noch so behandelt als wären sie durch Nervenschädigung verursacht während sie es klarerweise nicht sind.

Wahrscheinlich ist die heutzutage populärste Idee über den chronischen Schmerz, zumindest unter vielen im medizinischen Beruf, etwas das „Gate Control Theory of Chronic Pain“ („Kontrollschrankentheorie des chronischen Schmerzes“) genannt wird. Gewiss, ist es mehr eine wilde Mutmaßung als eine Theorie, weil es keinen Beweis gibt der sie unterstützt und keinen Weg sie zu gebrauchen oder zu testen. Ihre Popularität rührt von der Tatsache dass sie das Rückenmark beinhaltet, das Gehirn und das periphere Nervensystem. Da diese wirklich physischen Systeme im Körper sind lässt es diese Idee für diese die physische Systeme mögen versichernd klingen. Die ganze Idee ist ziemlich kompliziert und du kannst dich mit den Details selbst vertraut machen wenn du es wünschst. In extrem vereinfachten Begriffen jedoch, ist die Annahme das bestimmte Arten von Nerven nur bestimmte Arten von Information weiterleiten, über „nerve gates“ der Wirbelsäule und dass das Gehirn diese Signale in einer mysteriösen Art und Weise überschreibt. Die Tatsache dass keine Spur irgendeines solchen gates („Tor“) bis jetzt gefunden wurde schreckt ihre Befürworter überhaupt nicht ab. In jedem Fall ist es wie es steht, weder eine Theorie noch eine Hypothese.

Es gibt andere nicht so bekannte „Theorien“, aber wir sollen sofort auf die „Kahili Theorie des Schmerzes“ kommen, möglicherweise die am wenigsten bekannte und meist valide aller Theorien. Ich benannte sie nach meiner hawaiianischen Familie, von der ich das meiste über Heilen gelernt

habe, aber ich bin auch Dr. John Sarno, Professor für Rehabilitationsmedizin an der Universität und New Yorker Schule für Medizin und Dr. Majid Ali, Professor der Medizin an der Capitol Universität für integrative Medizin in Washington, D.D. für gewisse Elemente der Theorie zu Dank verpflichtet. In meinem Buch *Die Dynamind Technik (Healing for the Millions)* präsentierte ich diese Theorie in etwas inkompletter Form als "Die Dynamind Theorie des Schmerzes".

Die Kahili Theorie ist beinahe absurd einfach, welche sie ohne Zweifel völlig unpopulär unter den wissenschaftlich orientierten macht, aber hier ist sie jedenfalls:

- A. Schmerz ist einer vieler Stressantwortsignale im Körper.
- B. Die Schmerzerfahrung ist ein direkter Effekt von Sauerstoffentzug auf zellulärer Ebene verursacht durch zelluläre Spannung und Inhibition des lymphatischen Systems und des Gefäßsystems.
- C. Schmerzsignale können durch das Nervensystem oder von chemischen Botenstoffen weitergeleitet werden.
- D. In dem Ausmaß und mit der Geschwindigkeit wie zelluläre Spannung reduziert wird und die Zirkulation angeregt wird, wird Schmerz reduziert oder eliminiert.

Diese Theorie wurde mit höchst gleichbleibenden Resultaten in tausenden klinischen Fällen weltweit getestet. Zudem, sieht sie eine klare Erklärung für alle Arten des Schmerzes und alle Arten von Behandlung vor. Übereinstimmend für diese Theorie, spielt es keine Rolle ob die Behandlung durch eine medizinische Intervention, eine Medikation, Massage, Hypnose, Übungen, Imagination, Affirmationen, Fern-Heilung oder jegliche andere Methode erfolgt. Sofern ausreichen Spannung freigesetzt wird und zirkulatorische Stimulation auftritt, wird der Schmerz verschwinden. Und die Theorie ist valid für akuten Schmerz von Verletzungen sowie chronischen Schmerz von physischer, emotionaler oder mental induzierter Spannung. Gewiss ist manchmal in einem bestimmten Fall eine Methode besser als eine andere, aber die Theorie besagt, dass wenn sie funktionieren unterstützen sie alle denselben Benefit, und wenn sie nicht funktionieren dann nicht.

Wie oben vorgebracht, ist Schmerz ein Stressantwortsignal. Er ist nicht physisch, er kann sich nicht bewegen, und er kommt niemals zurück.

Er ist nicht physisch: Obwohl er eine Antwort auf Stress ist, der Widerstand Schmerz zu empfinden kann zusätzlich Stress Spannung und manchmal mehr Schmerz verursachen. Je schneller man Spannung abbauen und Zirkulation beleben kann umso schneller wird der Schmerz weniger und verschwindet. Viel Schmerz kann durch Wasser trinken oder tiefes Atmen reduziert oder eliminiert werden.

Er kann sich nicht bewegen: Die Idee dass sich Schmerz von einem Platz zu einem anderen im Körper bewegt kommt von der Wahrnehmung verschiedener Bereiche mit hoher Spannung da mehr herausragende Bereiche von Spannung relaxed sind. Schmerz ist kein Ding, er ist nur eine Stressreaktion.

Er kommt niemals zurück: Schmerz existiert nur im gegenwärtigen Augenblick als eine Reaktion auf Stress. Wenn die Reaktion entlastet ist, verschwindet der Schmerz für immer, wie eine Welle nicht mehr ist wenn der Wind aufhört. Wenn Schmerz am selben Platz zu einer anderen Zeit auftritt, ist es immer eine neue Schmerzreaktion auf einen neuen Stress.

Ich gab diesem Artikel einen Titel modifiziert von einem alten Kinder chant über den Regen das oft funktioniert. Ich werde den neuen chant nun fertigstellen. Und wer weiß? Da so viele andere Methoden helfen Schmerz abzubauen, könnte es eben auch wirken.

Pain, Pain, Go Away  
I don't want you here today  
Cells relax, blood move fast  
Feel good now and make it last

Schmerz, Schmerz geh weg  
Ich will dich heute nicht hierhaben  
Zellen entspannt, Blut fließe schnell  
Fühl dich gut jetzt und lass es andauern.