

# **„Schmerzen und Schmerzbewältigung aus der Sicht der Anthroposophie“**

## **5. Schmerztagung der Rheumaliga Bern**

Samstag, 26. November 2016

Inforama Rütli Zollikofen

Christian Schopper

Ein guter Arzt versteht es, seine  
Patienten so lange zu beruhigen, bis die  
Natur sie wieder gesund gemacht hat.





Der Optimist  
irrt sich genauso  
oft wie  
der Pessimist.  
Aber er hat viel  
mehr Spaß dabei!



# Humor



Gestern

Abend

Am Zürichsee.....



„Es geht im Leben nicht darum, zu warten dass das Unwetter vorbeizieht. Es geht darum, zu lernen im Regen zu tanzen“



„Als ich fünf war, hat meine Mutter mir immer gesagt, dass es das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein.“

Als ich in die Schule kam, baten sie mich aufzuschreiben, was ich später einmal werden möchte. Ich schrieb auf: „glücklich“.

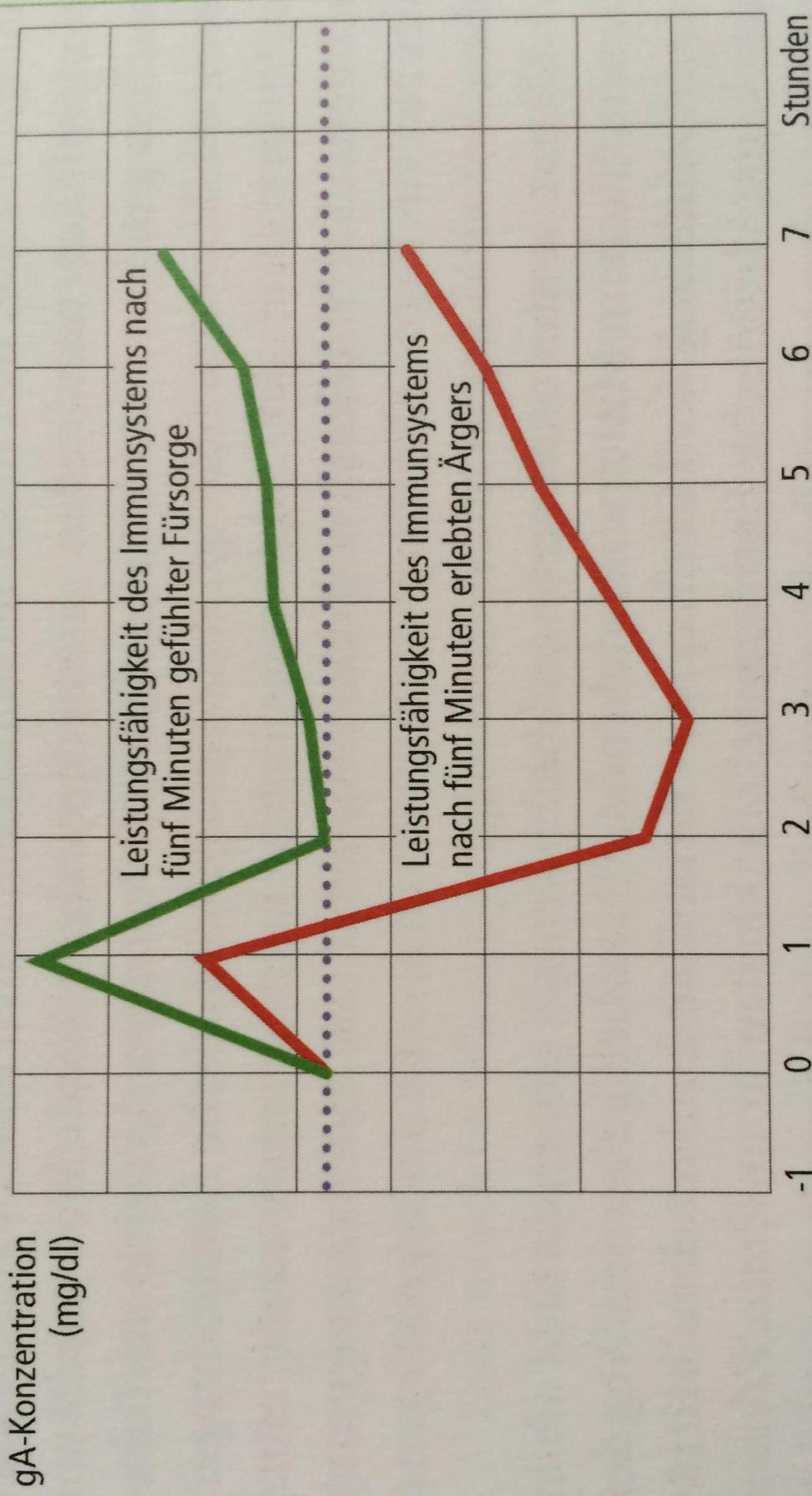
Sie sagten mir, ich hätte die Frage nicht richtig verstanden und ich antwortete ihnen, dass sie das Leben nicht richtig verstanden hätten.“

John Lennon

Mitten im Winter bemerkte ich, dass es  
in mir einen unbesiegbaren Sommer  
gab.

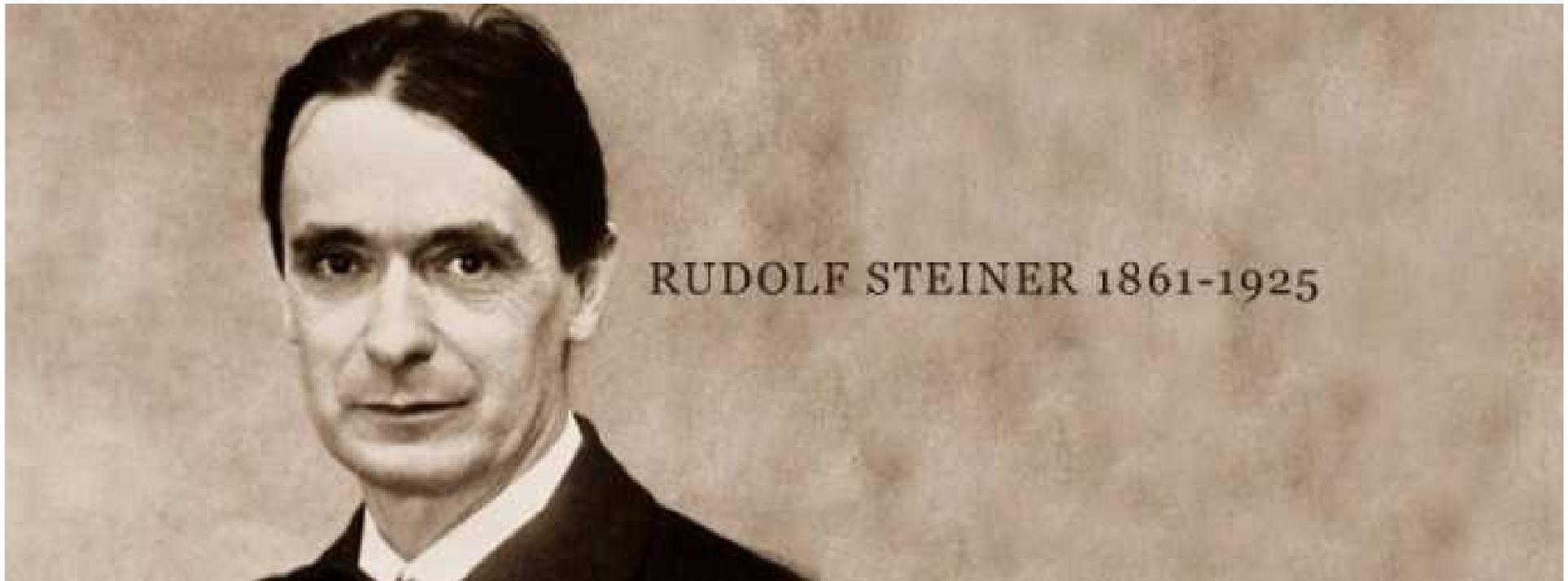
- ALBERT CAMUS

## Ärger und Fürsorge – Folgen für das Immunsystem



Dieses Schaubild zeigt, wie stark die Leistung des menschlichen Immunsystems (gemessen an der Immunglobulin-A-Konzentration im Speichel) durch positive oder negative Gefühle beeinflusst wird.

# Anthroposophie



# Lebenskraft



Chi

氣



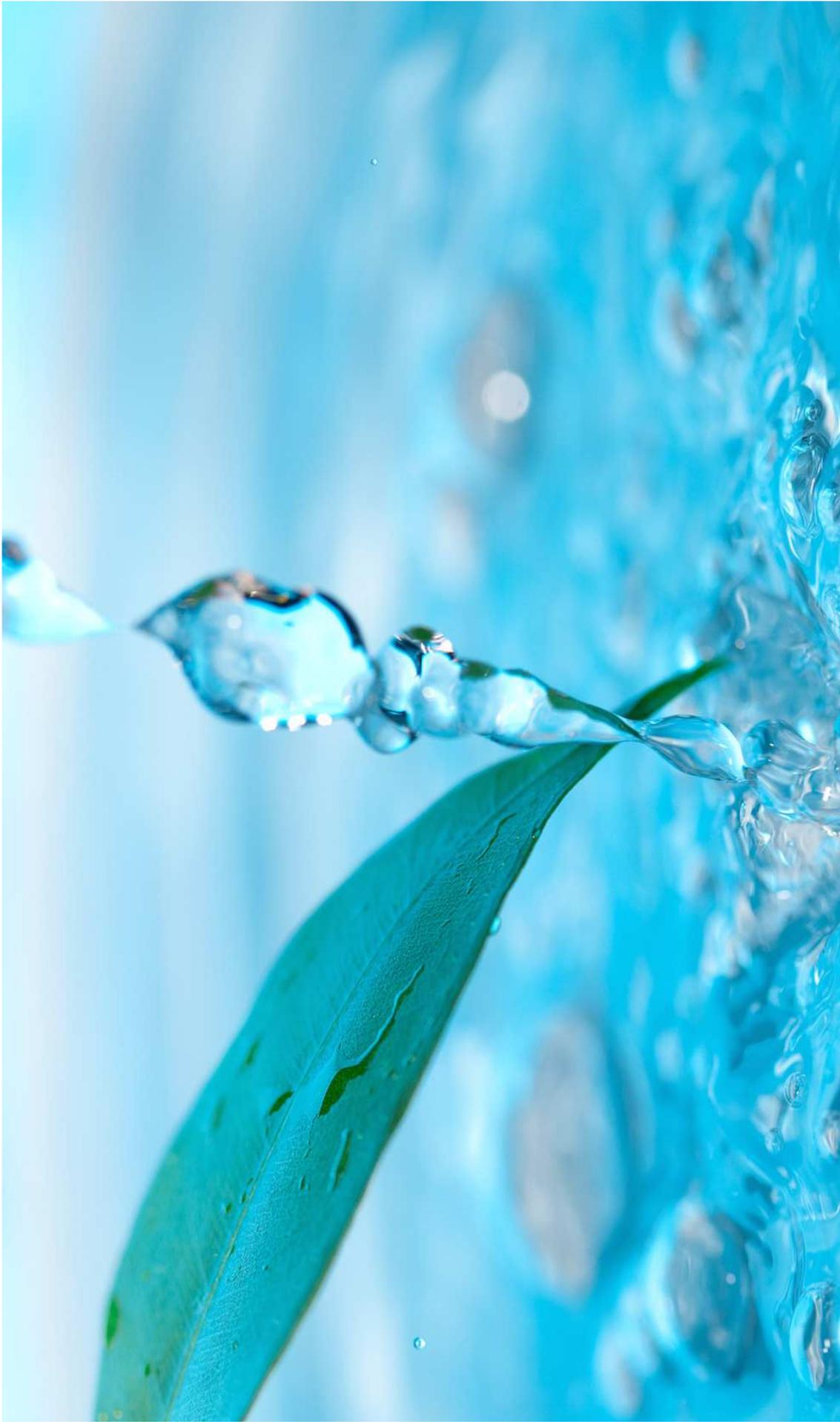
# Prana

प्राणा

**Prānā**

**Breath, Energy**

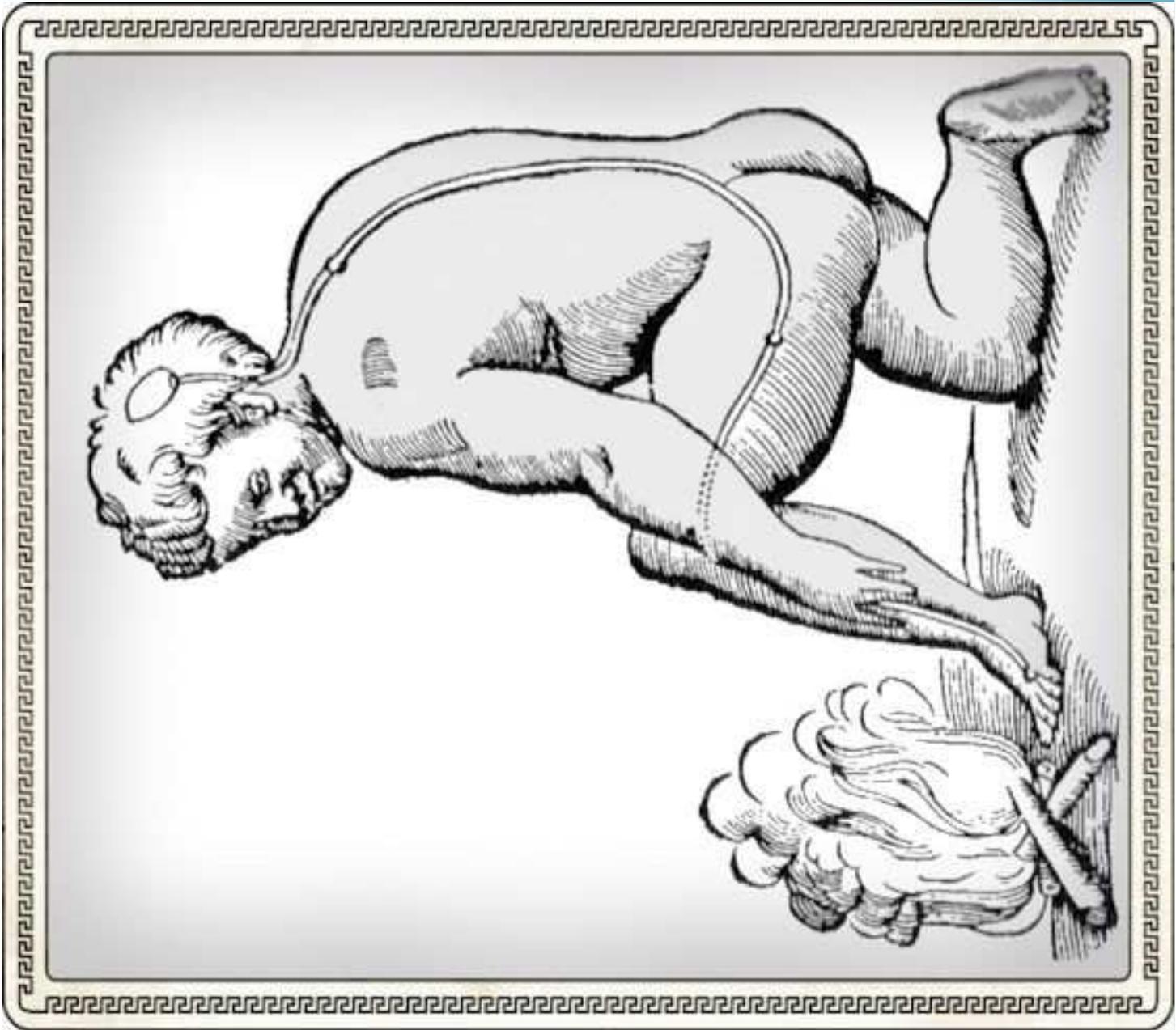
- Prana ([Sanskrit](#), m., प्राण, prāṇa, Lebensatem, Lebenshauch) bedeutet im [Hinduismus](#)
- *Leben,*
- *Lebenskraft oder*
- *Lebensenergie.*
- Prana ist vergleichbar mit [Qi](#) im [alten China](#) und Ki in [Japan](#) bzw. dem tibetischen Lung.

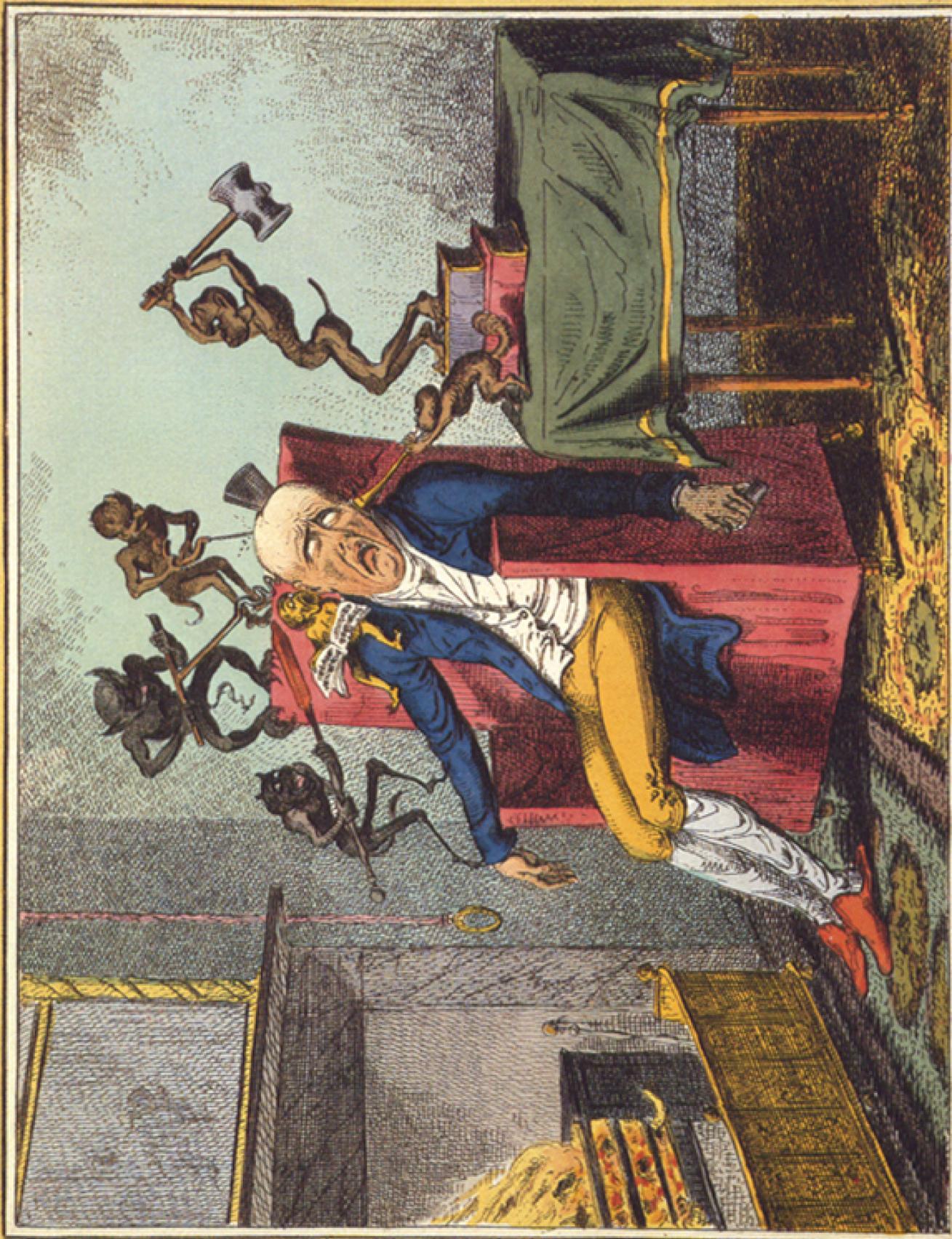


# Ita Wegman/ Margaret Hauschka



Schmerz





© 1854. Published by G. W. Colburn, 27 N. 3rd St. N. Y.

The Head ache

W. G. Woodcut



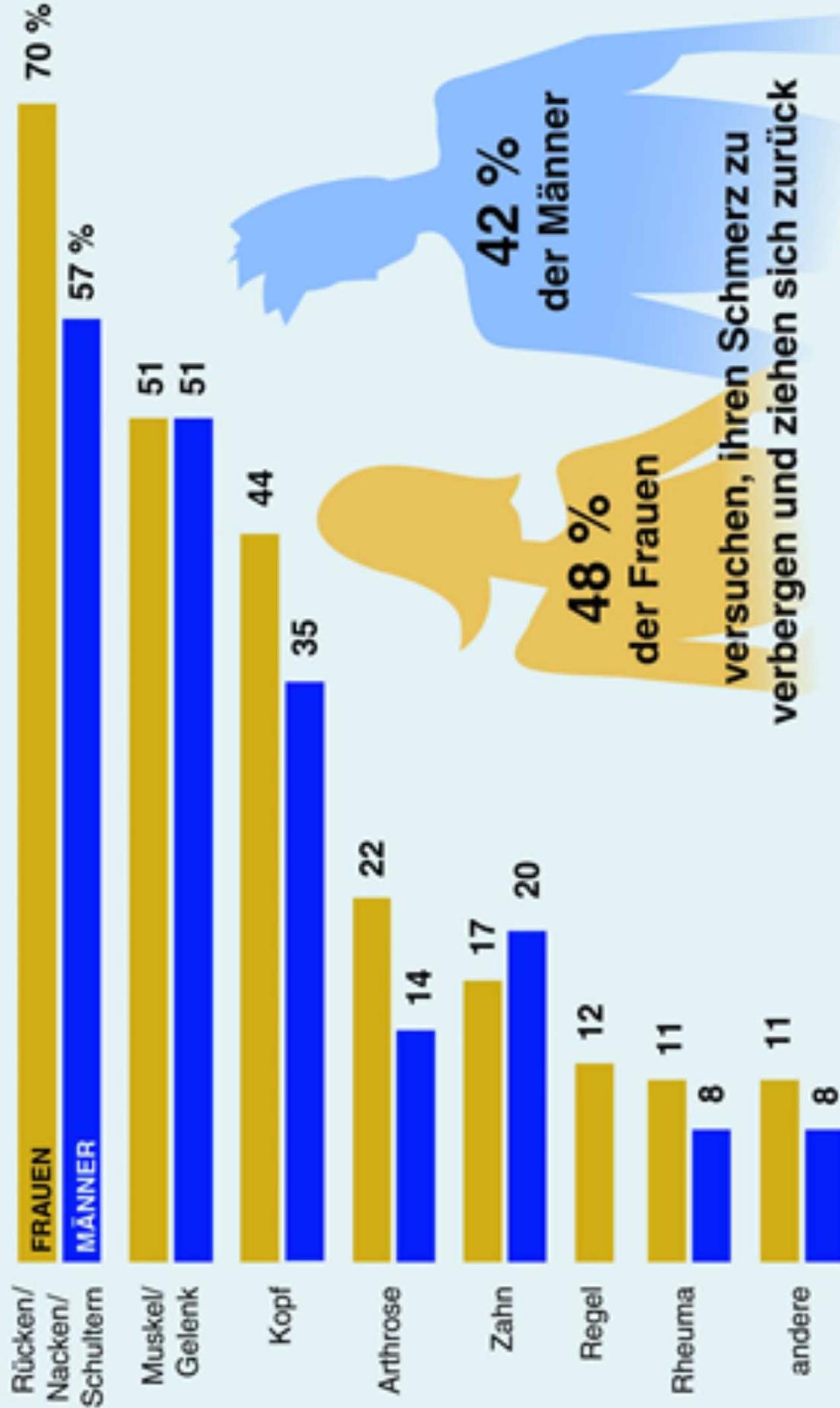
Der Mensch ist ein Schüler, Schmerz ist sein  
Lehrer.

(Alfred de Musset)

# Schmerzphysiologie

# Schmerzen: Frauen leiden mehr und leiser

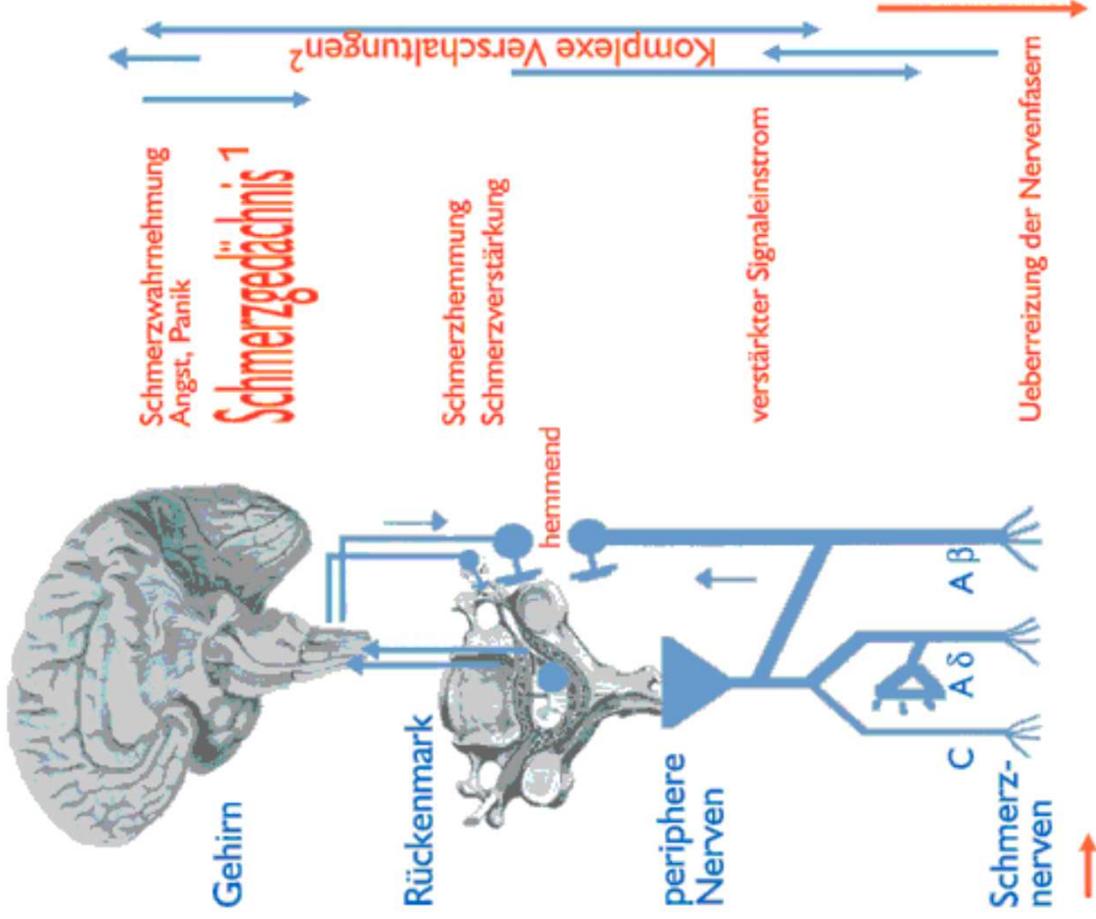
Diese Schmerzen haben Männer und Frauen in Deutschland



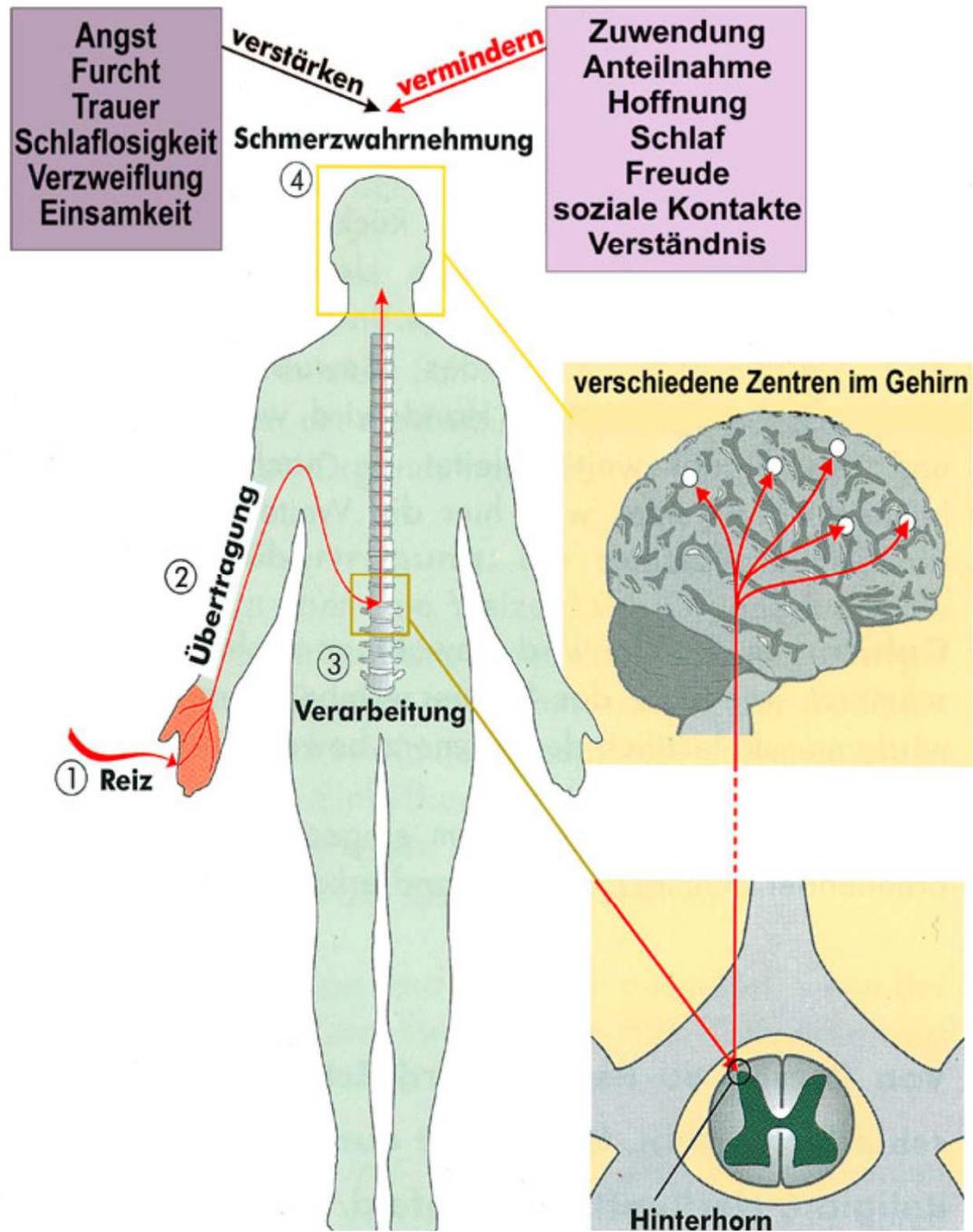
# SCHMERZLEITUNG UND SCHMERZVERARBEITUNG

Schmerzbahn

Neurophysiologische Effekte



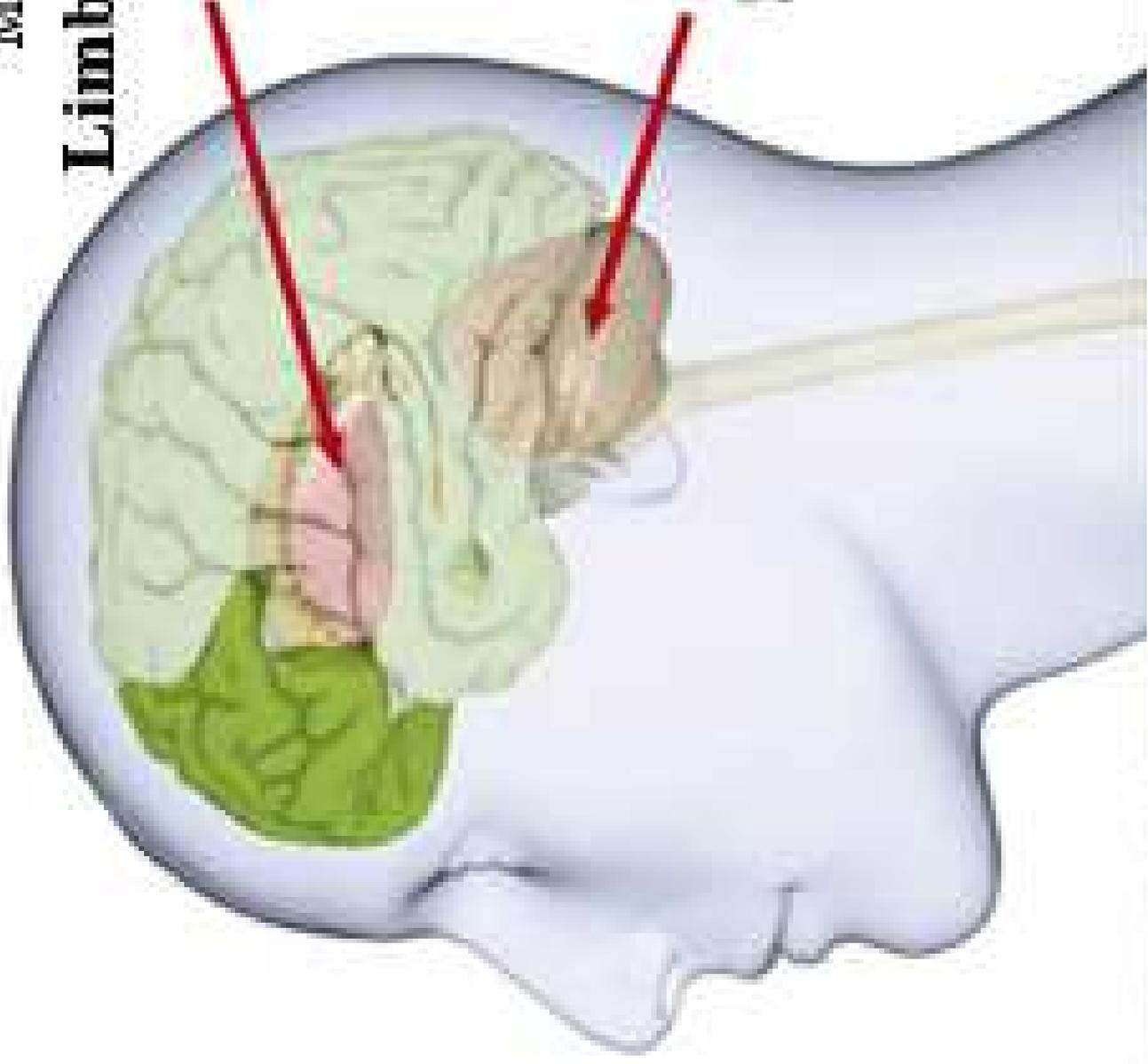
- <sup>1</sup> Durch das Schmerzedächnis können Schmerzen über die Verletzung (Entzündung, Operation) hinaus über Wochen, Monate, Jahre andauern.
- <sup>2</sup> Durch die komplexen Verschaltungen werden Schmerzen auf allen Umschaltstationen moduliert (Verstärkung - Hemmung)



Mittleres Gehirn

**Limbisches Sy**  
Emotio

Altes Geh  
Stamm  
Reptilien



### **I** „Chef-Etage“

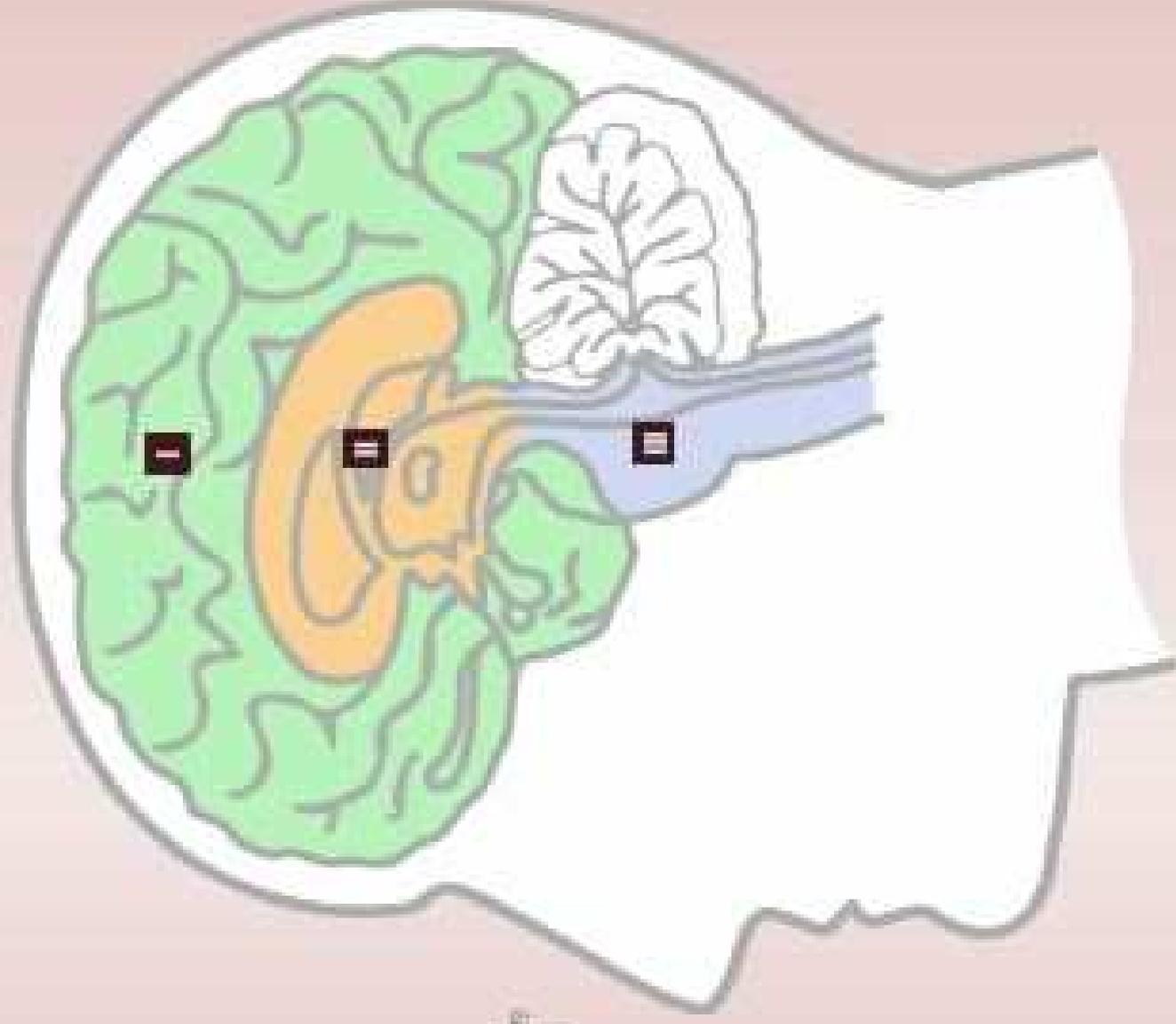
Großhirn, Cortex,  
rationaler Verstand,  
Denken, Planen,  
Entscheidungen

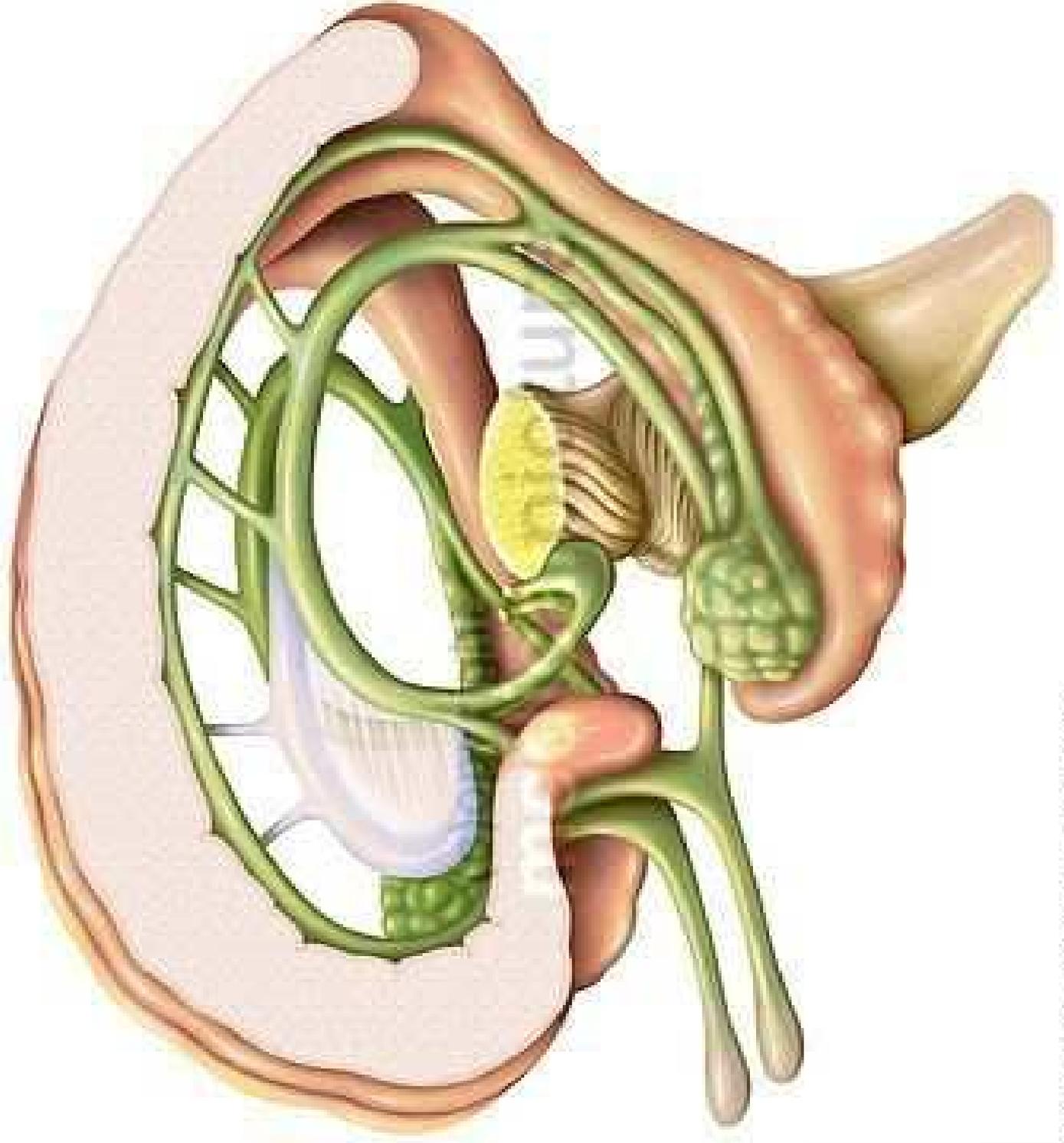
### **II** „1. Etage“

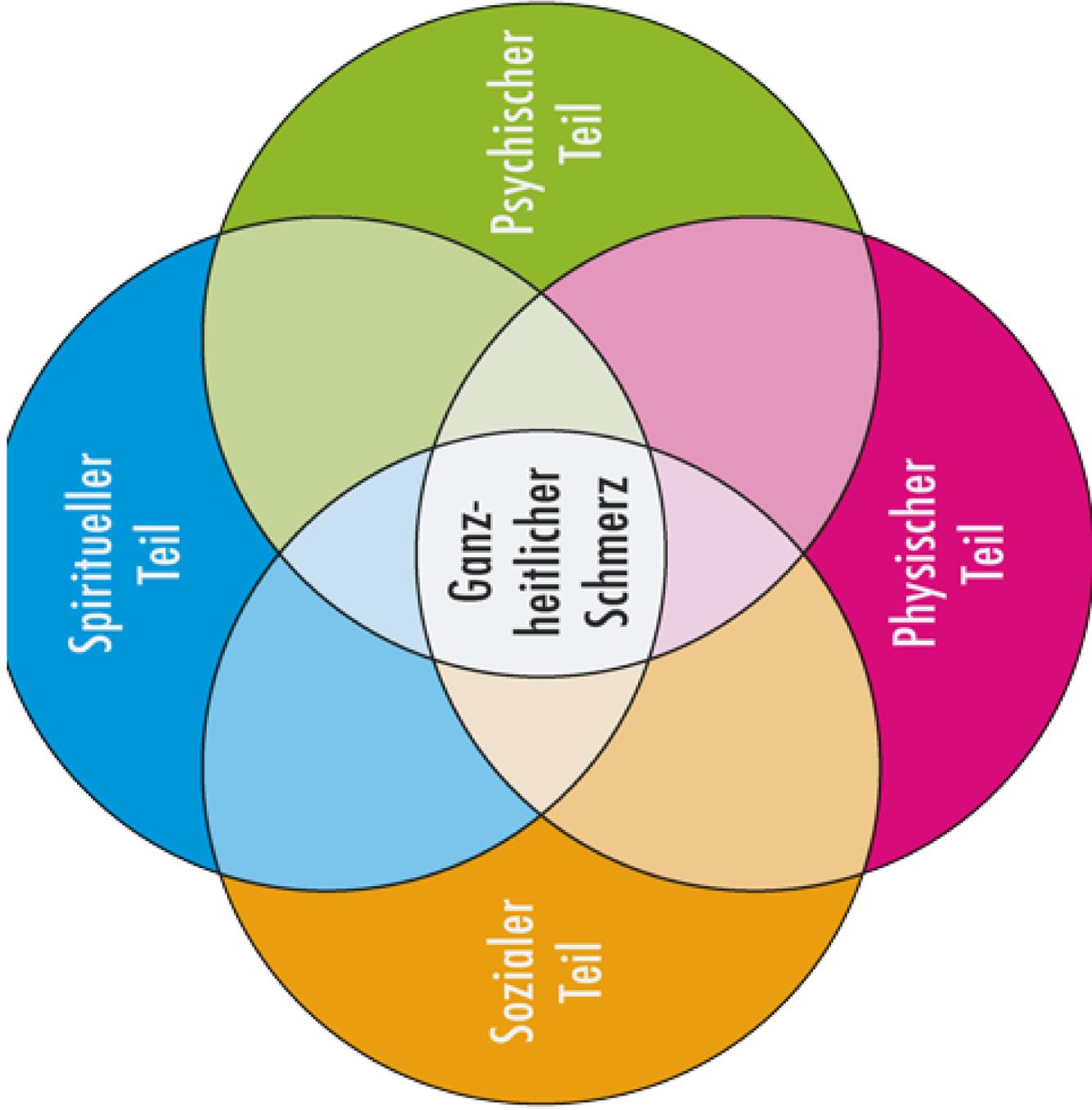
limbisches System  
u.a. Amygdala,  
Hippocampus,  
Emotionales Gedächtnis  
(Kampf oder Flucht?)

### **III** „Erdgeschoss“

Hirnstamm,  
Grundgedächtnis-  
instinkte  
(Temperatur?)



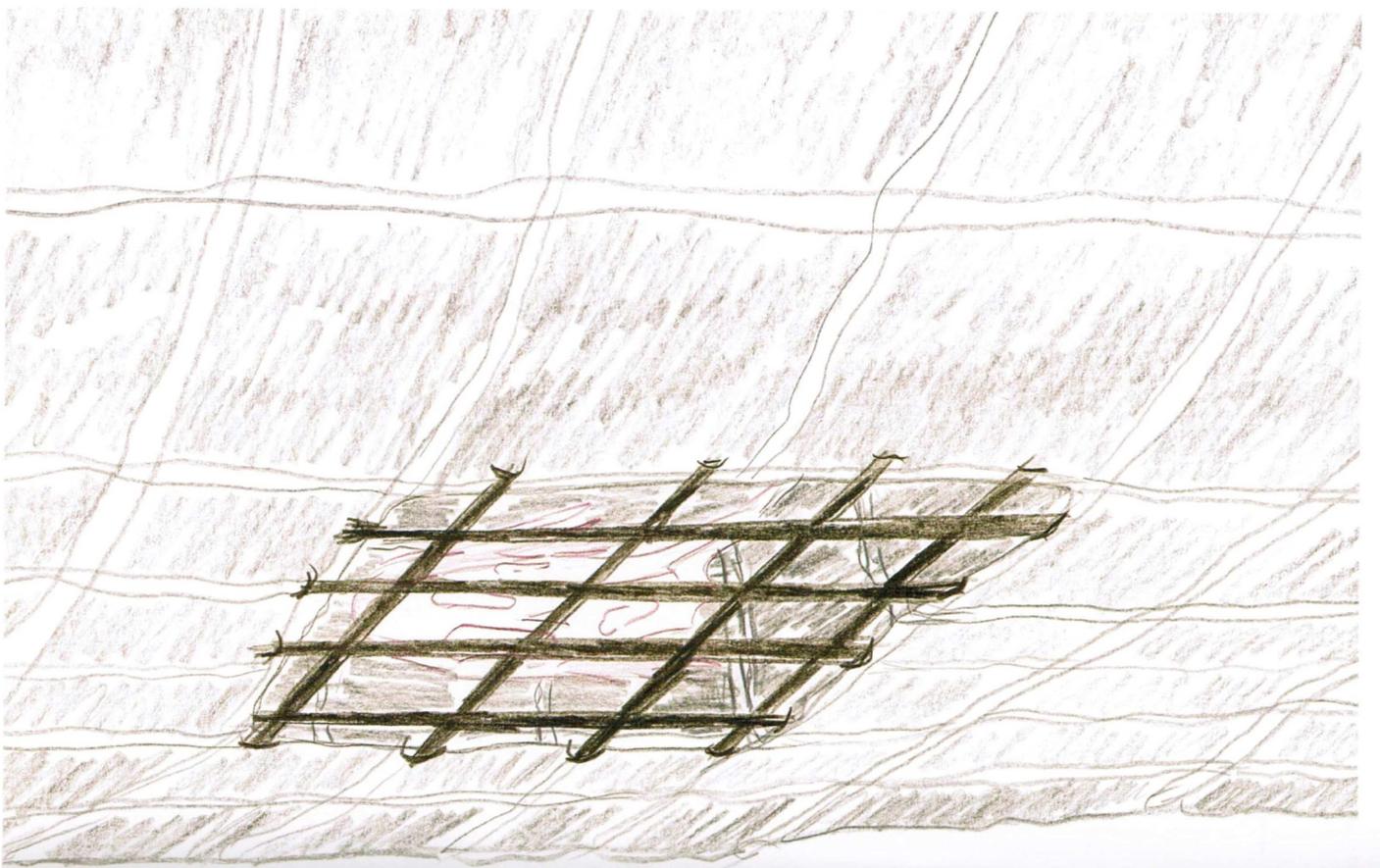




# Psychosomatisches Profil Chronischer Schmerzpat. ( nach Egle )

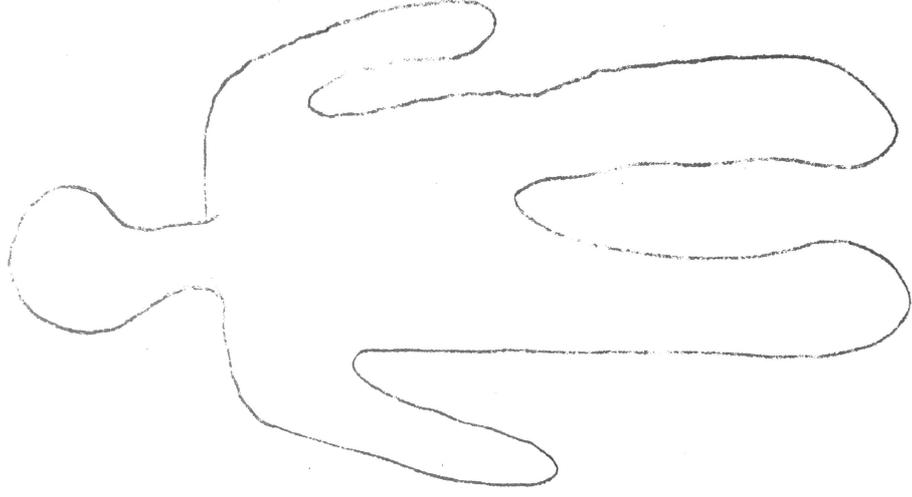
- frühe Bindungsauffälligkeiten
- häufig emotionale Vernachlässigung
- wenig Unterstützung
- Konzept der Alexithymie
- Rolle traumatischer life-events/  
Beziehungserfahrungen

# Leiberleben



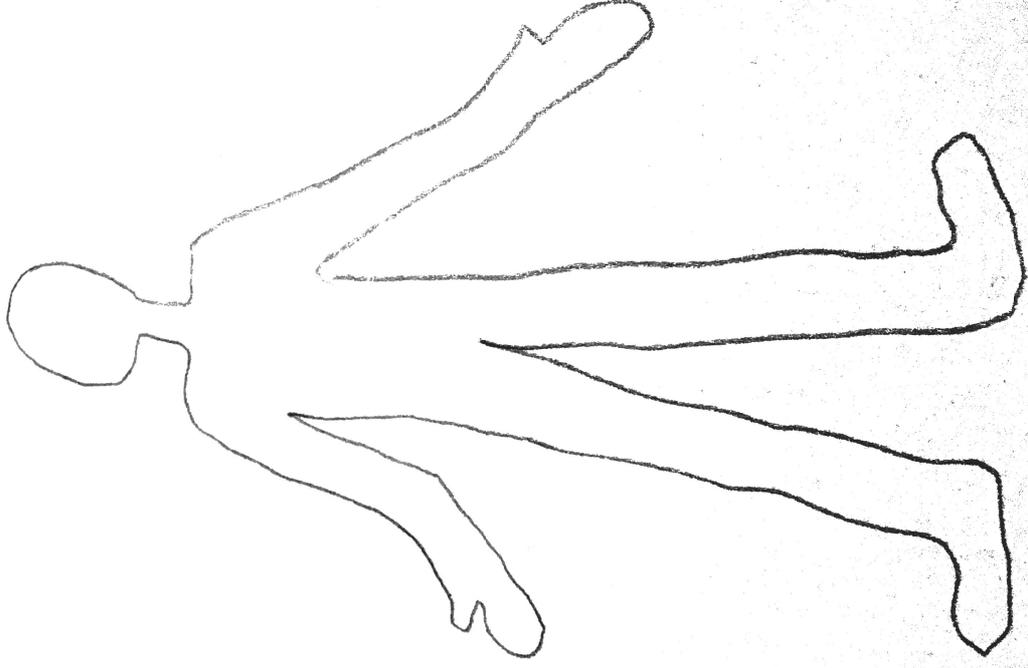


- te zeichnen Sie Ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen,
- mit der r e c h t e n Hand,
  - kurz und skizzenhaft
  - mit weichem Bleistift
  - ohne schriftliche Kommentare



Bitte zeichnen Sie Ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen,

- mit der linken Hand,
- kurz und skizzenhaft
- mit geschütztem Bleistift
- ohne schriftliche Kommentare.



Frau J.S. 44 J



## Körperzeichnung – Selbstdarstellung

Name:

Ingrid

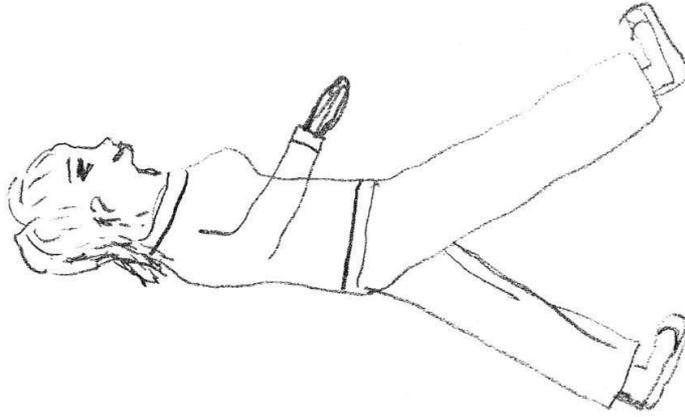
Datum:

22.11.2020

Händigkeit:

Katholisch

Bitte zeichnen Sie Ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen, mit der **linken** Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



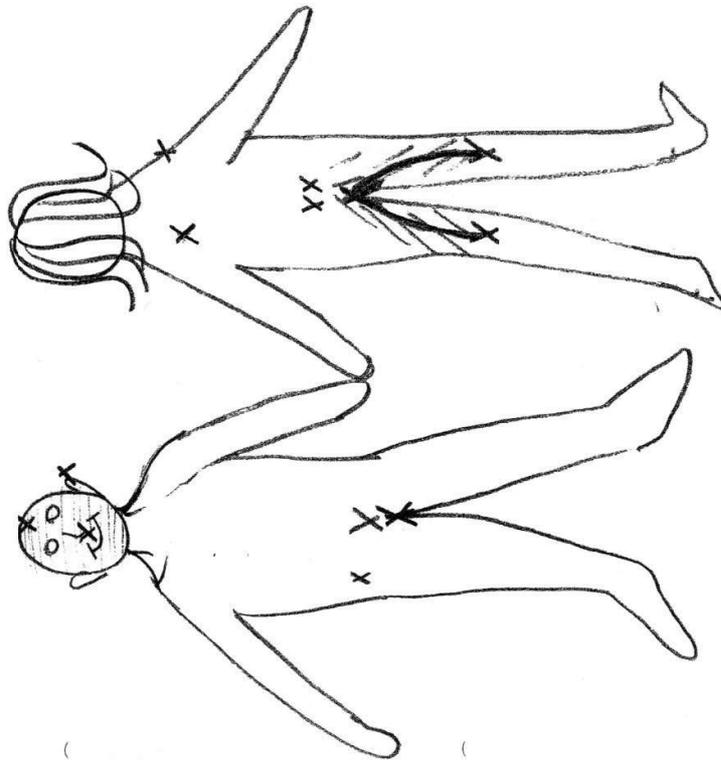
## Beschwerden-/Schmerzzeichnung – Selbstdarstellung

Name:

Datum:

Händigk

Bitte stellen Sie Ihre hauptsächlichste körperliche Beschwerde/Ihren Schmerz dar mit der **rechten oder linken** Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



Lehrerin 46 j.

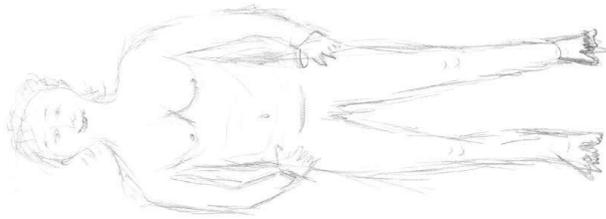
**Körperzeichnung –Selbstdarstellung**

Patienten-Name: *Marie Perle*

Datum: *28.11*

Händigkeit: *rechts*

Bitte zeichnen Sie ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen, mit der R e c h t e n Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



### Körperzeichnung – Selbstdarstellung

Patienten-Name:

Fin Schubert

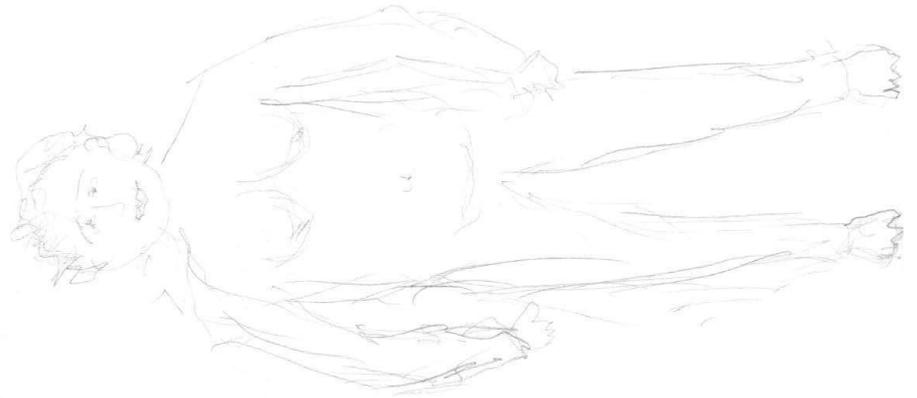
Datum:

19.12.2013

Händigkeit:

Recht

Bitte zeichnen Sie ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen, mit der **L i n k e n** Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



**Beschwerden- / Schmerzzeichnung – Selbstdarstellung**

Patienten-Name:

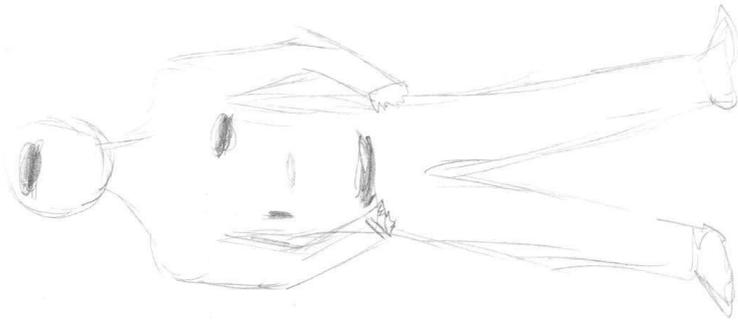
Schulzschickel, S.

Datum:

2

Händigkeit:

Bitte stellen Sie Ihre *hauptsächliche* körperliche Beschwerde/ Ihren Schmerz dar mit der *r e c h t e n* oder *l i n k e n* Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



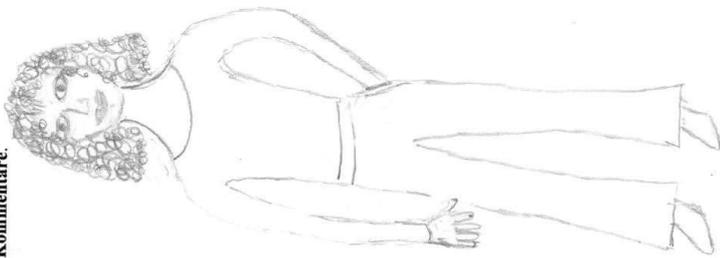
**Körperzeichnung – Selbstdarstellung**

Patienten-Name: [redacted] m

Datum: 8.8.

Händigkeit: re

Bitte zeichnen Sie ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen, mit der R e c h t e n Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.





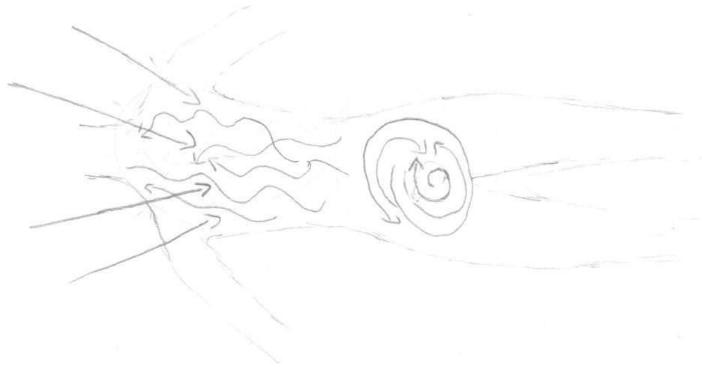
**Beschwerden- / Schmerzzeichnung –Selbstdarstellung**

Patienten-Name:

Datum: 8.8.11

Händigkeit: re

Bitte stellen Sie Ihre *hauptsächliche* körperliche Beschwerde/ Ihren Schmerz dar mit der *rechten* oder *linken* Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



Kindergärtnerin 32 j.

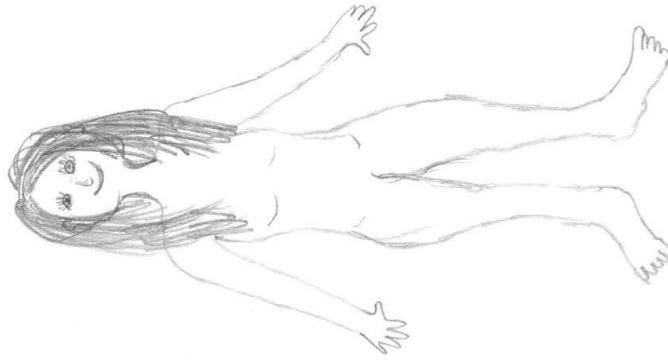
**Körperzeichnung – Selbstdarstellung**

Patienten-Name: *Anna*

Datum: *30.01.2024*

Händigkeit: *rec*

Bitte zeichnen Sie ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen, mit der Rechten Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



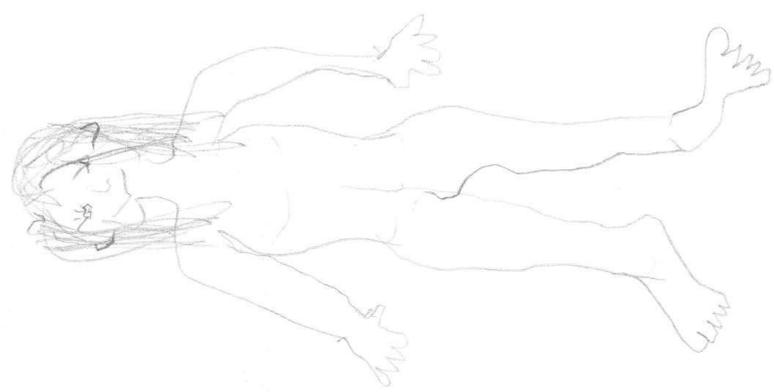
**Körperzeichnung – Selbstdarstellung**

Patienten-Name: *Anna Fuchs*

Datum: *30.0*

Händigkeit: *re*

Bitte zeichnen Sie ihr Aussehen, Ihren Körper so, wie Sie sich sehen, mit der Linken Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



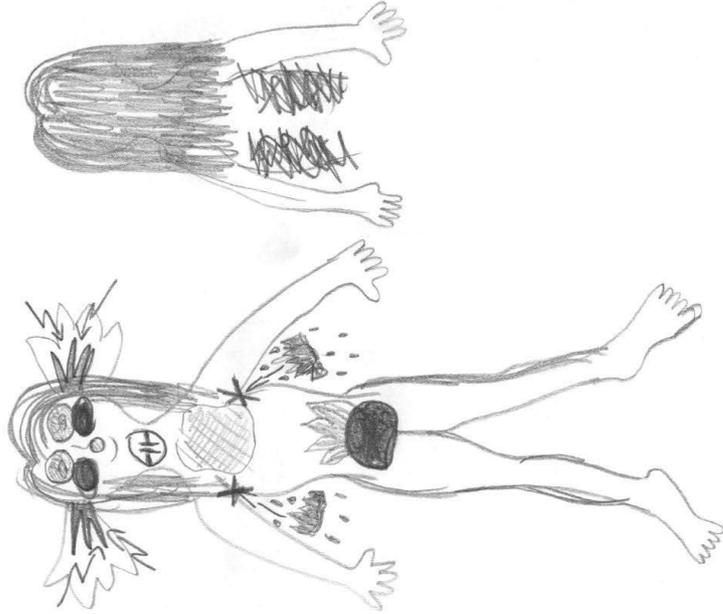
**Beschwerden- / Schmerzzeichnung –Selbstdarstellung**

Patienten-Name: \_\_\_\_\_

Datum: 30.01.

Händigkeit: R

Bitte stellen Sie Ihre *hauptsächliche* körperliche Beschwerde/ Ihren Schmerz dar mit der rechten oder linken Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



Bitte zeichnen Sie mit einem **weichen Bleistift** und mit der **rechten Hand** einen Baum (keinen Nadelbaum!)



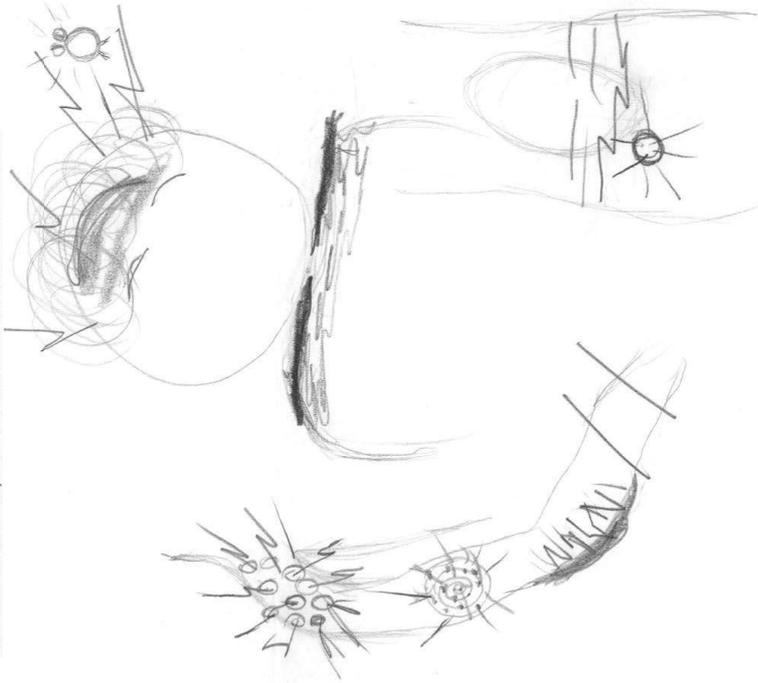
**Beschwerden- / Schmerzzeichnung –Selbstdarstellung**

Patienten-Name:

Datum:

Händigkeit:

Bitte stellen Sie Ihre *hauptsächliche* körperliche Beschwerde/ Ihren Schmerz dar mit der *rechten* oder *linken* Hand, kurz und skizzenhaft, mit Bleistift ohne schriftliche Kommentare.



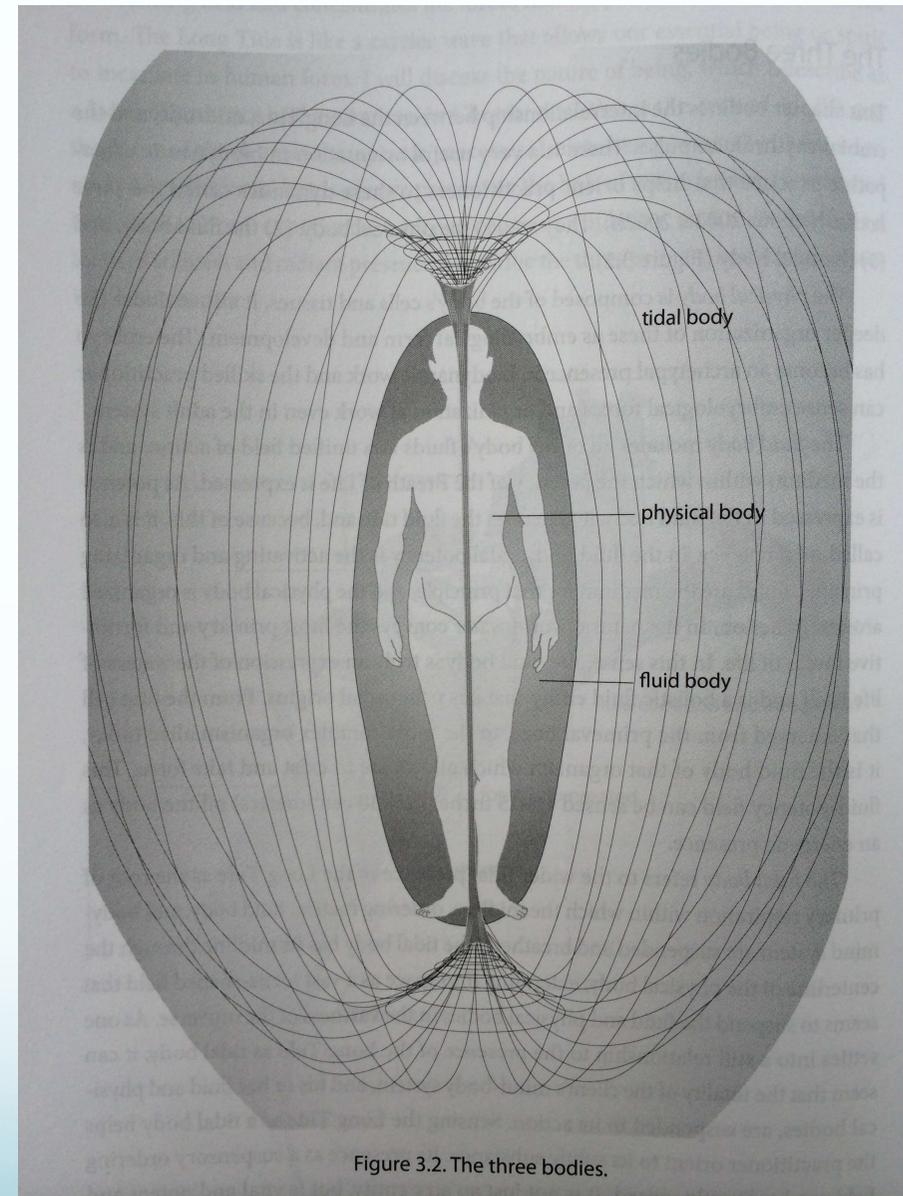
Zur Therapie

Ein guter Arzt versteht es, seine  
Patienten so lange zu beruhigen, bis die  
Natur sie wieder gesund gemacht hat.



# Leib – Therapien

- Rhythmische Massage nach **Wegman/ Hauschka**
- Rhythmische Einreibungen nach **Wegman/ Hauschka**
- Craniosacrale Osteopathie
- Öldispersionsbäder nach **Junge**



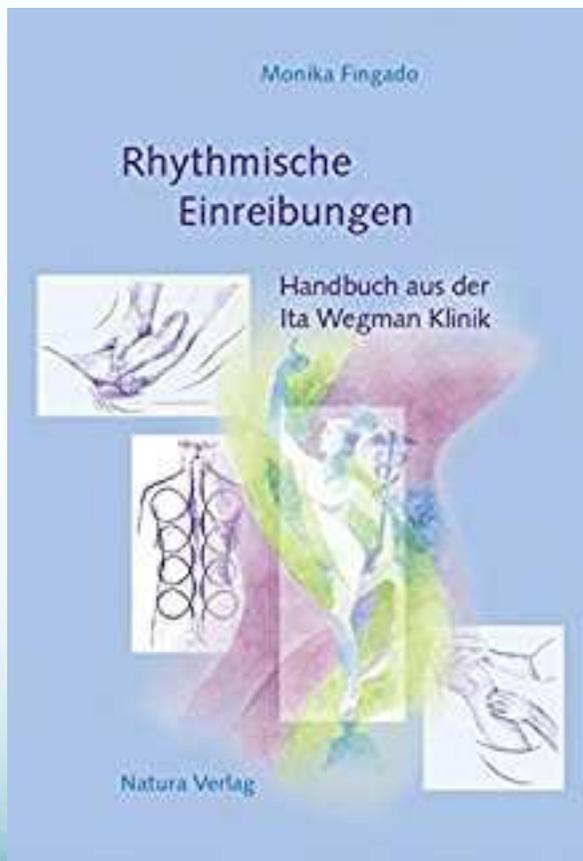
# Das Öldispersionsbad nach Werner Junge

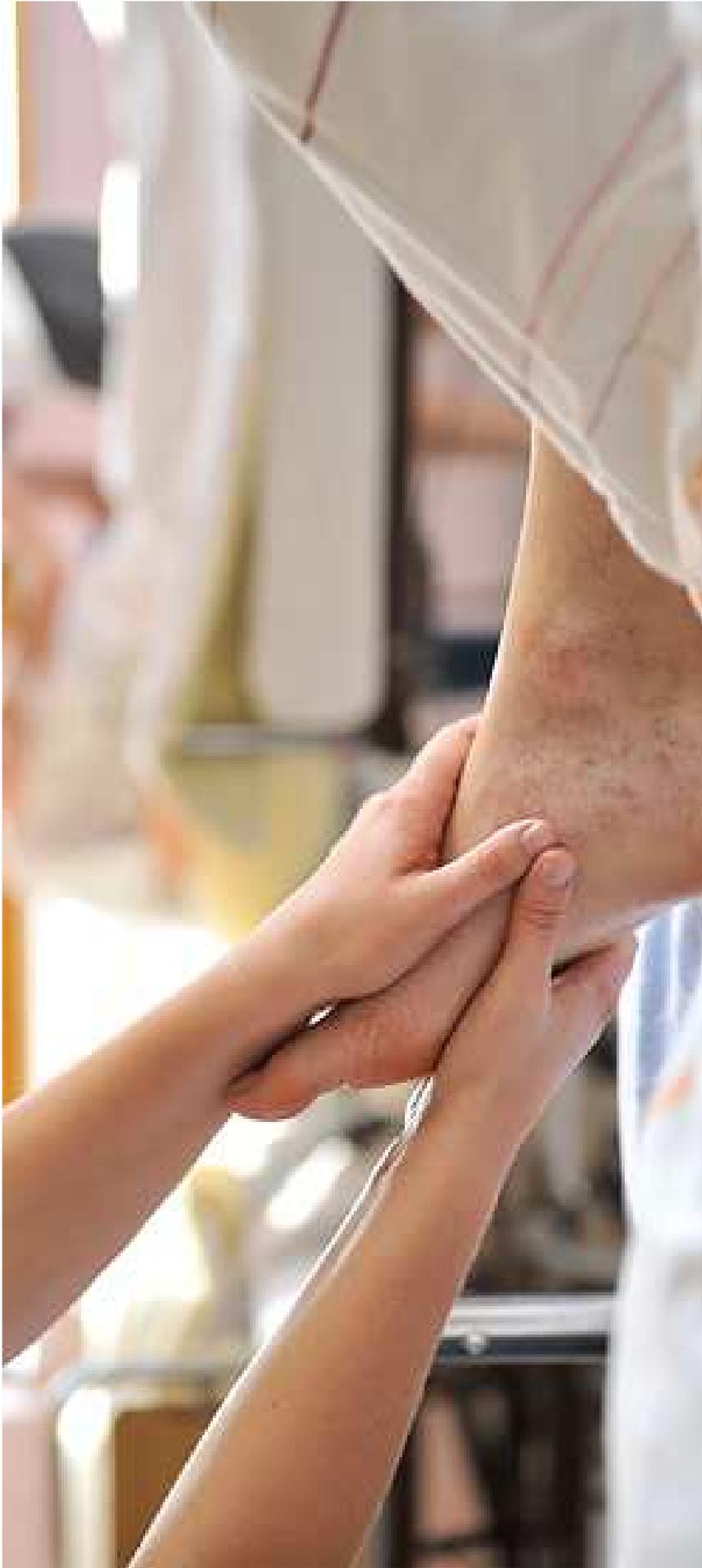


# Die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman



# rhythmische einreibungen nach wegman hauschka





# Solum uliginosum

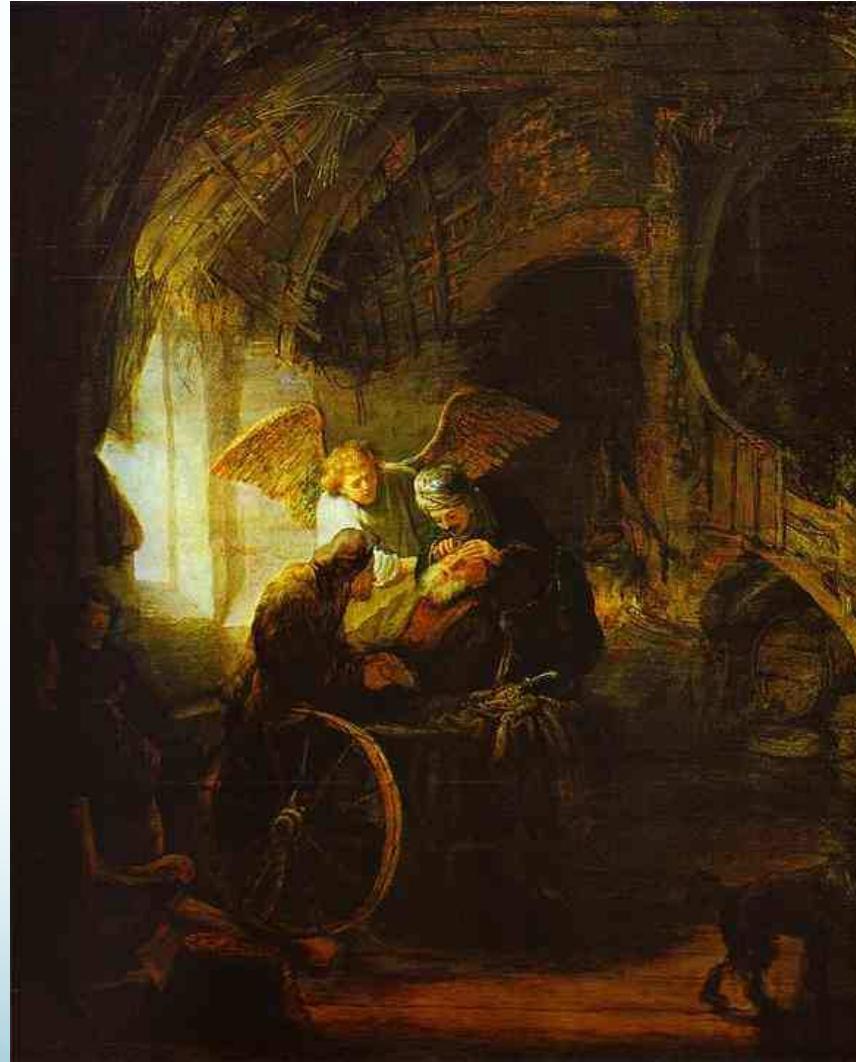


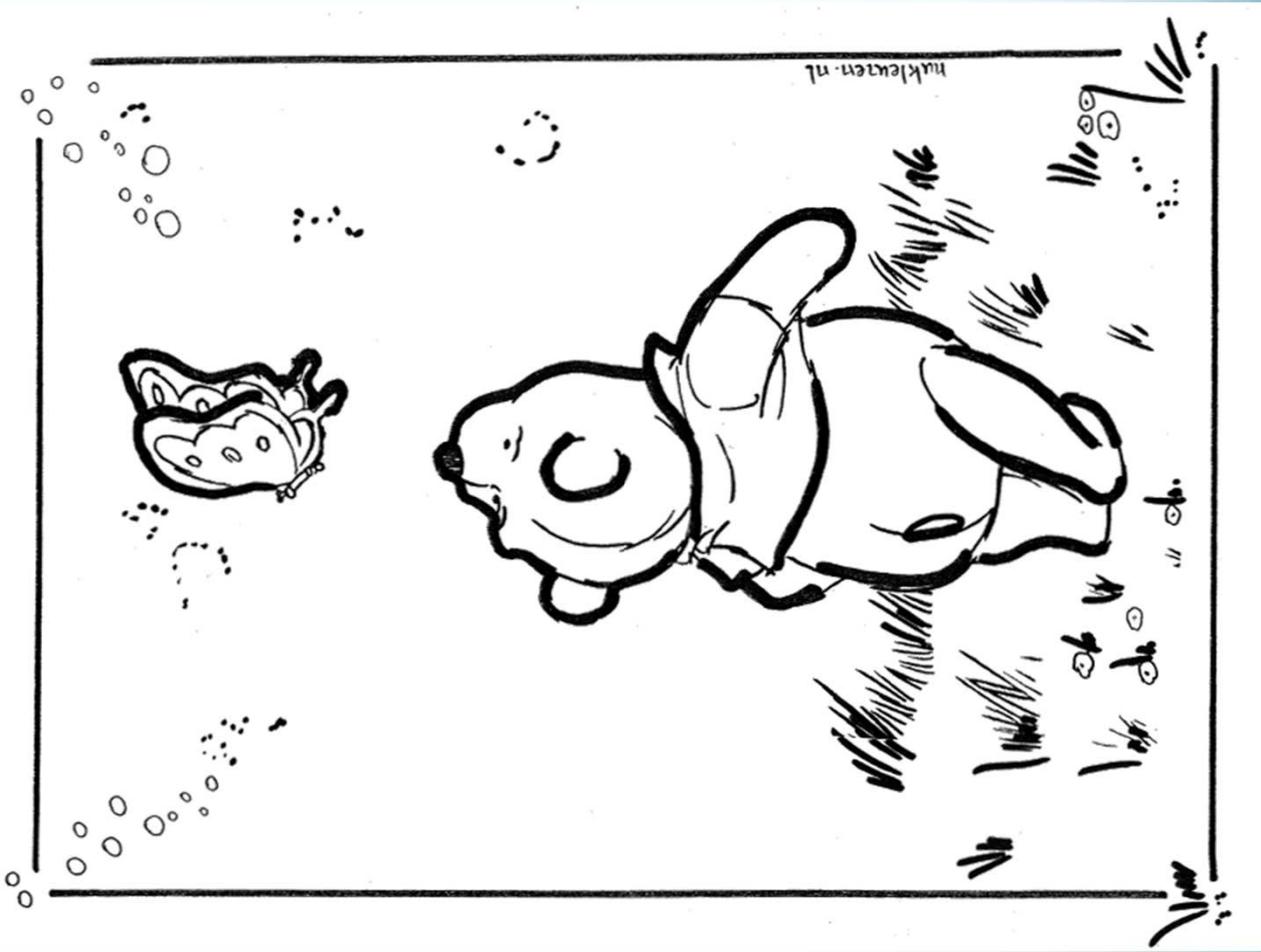
# Aconit



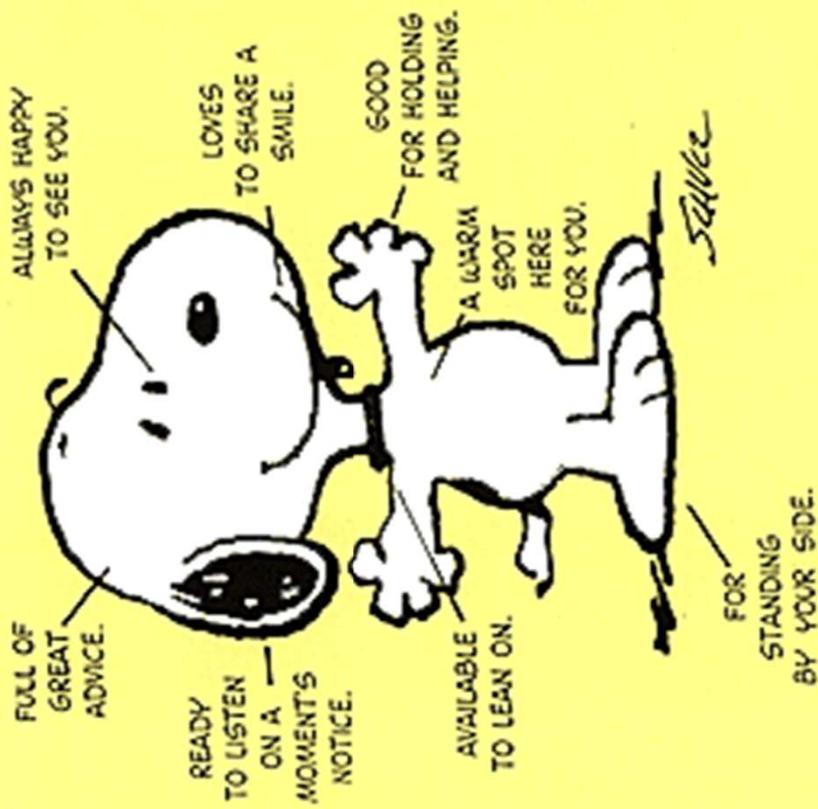


# Empathie



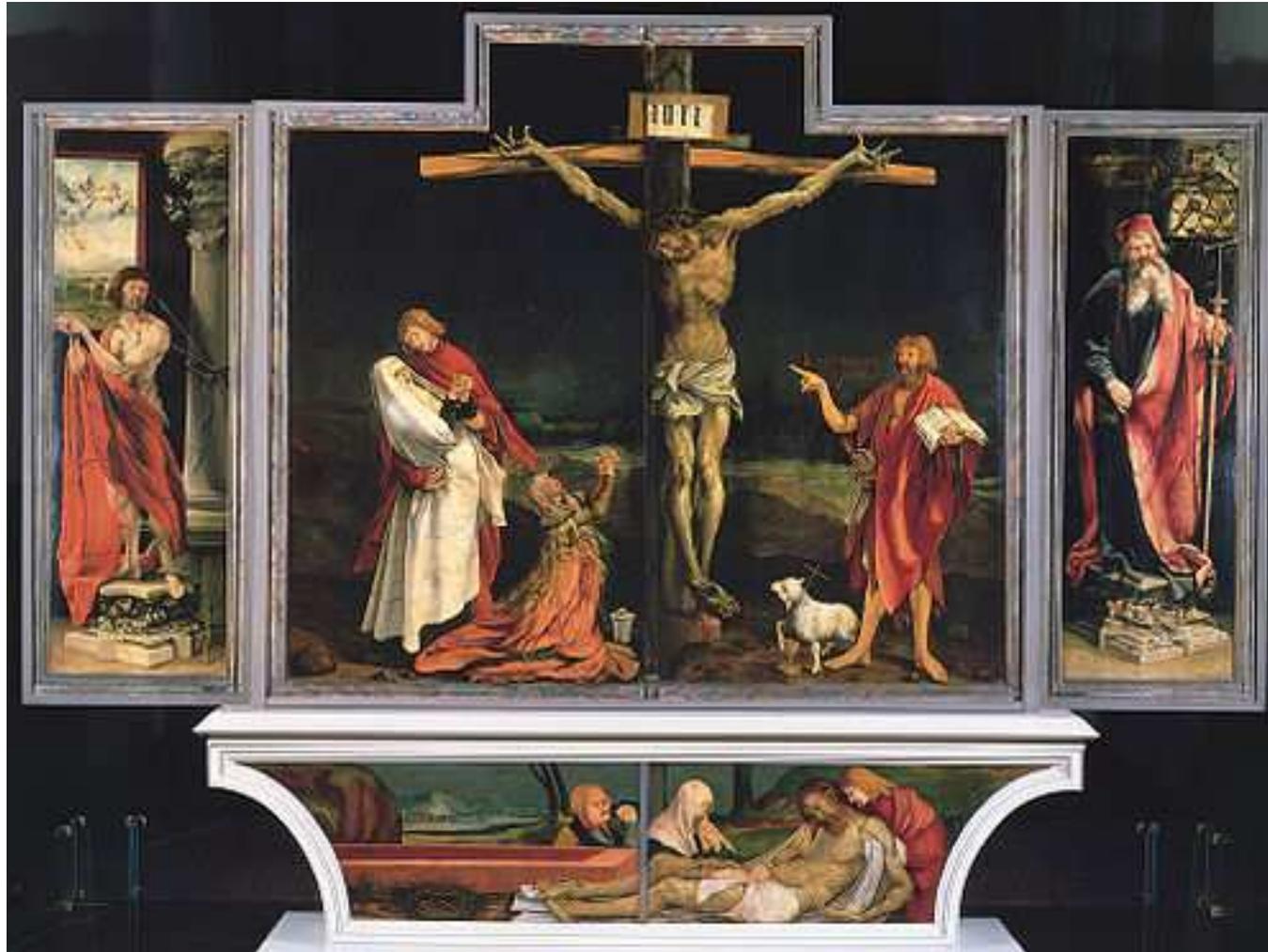


## THE PERFECT FRIEND





# Der Senheimer Altar





# ZWEITER\$SCHÖPFER\$

\$WAS\$KÜMMERT\$MICH\$DIE\$DÜRRE\$SONNE?\$\$

\$ch\$schaffe\$die\$blaue\$Quelle\$in\$meinem\$Innern.\$

\$

\$Schnee\$oder\$Licht\$-\$was\$ut's?\$\$

\$ch\$schaffe\$in\$meinem\$Herzen\$die\$rotglühende\$Schmiede.\$

\$

\$Was\$kümmert\$MICH\$menschliche\$Liebe?\$\$

\$ch\$schaffe\$der\$Liebe\$Ewigkeit\$in\$meiner\$Seele.\$



Vielen Dank!

