

Inhalt

Einleitung 7

Kapitel 1

Das Wesen von Schmerzen 11

Empfinden und Erleiden von Schmerzen 13

Schmerz, eine lebenswichtige Schutzfunktion 14 Der Werdegang des Schmerzpatienten 17 Das Erleben von Schmerzen 18 Persönlichkeitsmerkmale des Schmerzpatienten 20

Anmerkungen 22

Kapitel 2

Der Mediziner und der Mediziner 25

Die vorchristliche Epoche 27

Urvölker 27 Ägypten 29 Griechenland 32 China 33

Von der Bibel bis zum Mittelalter 36

Jesus 36 Die königliche Berührung 37 Placebo 38 Drogen 39

Mesmerismus und Chemoanästhesie (Narkose) 41

Mesmer 41 Mesmerische Narkose 44 Lachgas 45 Äther 46 Chlorophorm 47

Abschließende Bemerkung 49

Anmerkungen 50

Kapitel 3

Psychologische Schmerzbehandlung 57

Psychoanalyse 60

Verhaltenstherapie 61

Erlernen von Reaktionen (Konditionierung) 61 Schmerzen als Folge sozialer Einflüsse 62 Schmerzspiele 63 Kontrolle des Unterbewußten (Biofeedback) 64 Mit Schmerzen trainieren 65

Hypnose 68

Was ist Hypnose? 68 Der Weg in die Trance 69 Der geistige Handschuh 71 Das zweite Ich (Der versteckte Beobachter) 74

Anmerkungen 87

Kapitel 4

Mit Meditation gegen Schmerzen 95

Von Hypnose zur Meditation 97 Von der Außenwelt in die Innenwelt 101 Wege zur Konzentration 104 Das Schärfen der Sinne 107 Die bedingungslose Hingabe 112 Der Sinn des Leidens 115 Die Beobachtung ohne innere Teilnahme 116 Meditationstechniken zur Schmerzüberwindung 119 Das positive Denken – die Bejahung 125 Die be-wirkende Kraft der Gedanken 127

Anmerkungen 128

Kapitel 5

Schritte zur Selbsthilfe 131

Vorbereitung zu den Übungen 133

Befehlstherapie 136

Biogenik-Training 137

Schmerzverwandlung 138

Übungsbegleitende Aufzeichnungen 164

Anmerkungen 167

Fragebogen zur Erfassung von Schmerzzuständen 170

Kapitel 6

Erziehung zu Schmerzgelassenheit 175

Warum Erziehung? 177

Erlebnis von Milton Erickson 178 Erlebnis von Jack Schwarz 180 Eigene Suche 182 Lachen gegen Schmerzen (K. O. Schmidt) 184

Anmerkungen 187

Anhang 189

Die holistische Schmerzlinik von N. Shealy 191

Nachwort 195

Literaturverzeichnis 196