

Achtsamkeit bei Chronifizierung von Schmerz

Schmerzen können, müssen aber nicht großes Leiden bewirken. Um den Umgang und die innere Einstellung zu - körperlichem und seelischem - Schmerz zu verbessern, wird Achtsamkeit mehr und mehr in die westliche Welt getragen, ist aber in der buddhistischen Kultur seit Jahrtausenden bewährt. Es geht um einen Neuanfang, die Veränderung der Reaktionen auf Schmerz, um den Gewinn von Abstand und eine breitere und genauere Körperwahrnehmung. Inzwischen hat die Wissenschaft der Kontemplation und der Neurobiologie aufgezeigt, dass Meditation und eine disziplinierte Arbeit an der eigenen Veränderung dabei Kräfte des Gehirns freilegen hin zu Gesundheit, Lebensmut und innerem Frieden. Und noch mehr: aus dem Kernanstoß des Schmerzes können wir überraschende Hinweise für das konkrete eigene Wachsen, Handeln und die Änderung von Einstellungen gewinnen.

Die Arbeit basiert auf der Feldenkrais-Methode, der Meditation an Symptomen von Dr. Arnold Mindell, der Tanztherapie und psychotherapeutischer Körperarbeit.

Eva Weißmann ist ausgebildet in

**FELDENKRAIS
PSYCHOTHERAPIE (Heilpraktikerin)
YOGA
TANZTHERAPIE
KINÄSTHETIK**