

10. Sich auf den Weg machen

„Ich hab‘ schon so viele Enttäuschungen erlebt – da vergeht einem wirklich die Lust auf Experimente! Ich kann mich dazu einfach nicht mehr motivieren!“

Das Leben mit einer chronischen Schmerzerkrankung zu meistern, ist oft anstrengend. Neue Herausforderungen und Aufgaben erscheinen auf den ersten Blick abschreckend, sich neue Gewohnheiten anzueignen, erst recht. Die Motivation und die Energie, Möglichkeiten zu suchen, wie das Leben mit chronischen Schmerzen zufriedenstellender und aktiver gestaltet werden könnte, kann da völlig abhandenkommen. Mutlosigkeit, Resignation und Misstrauen können sich einstellen. Das führt oft zu einem schwer zu durchbrechenden Teufelskreis: Je passiver Sie werden und je mehr Sie innerlich aufgeben, desto größer wird Ihr Gefühl des Ausgeliefertseins und desto weniger erleben Sie, dass Sie selbst etwas zur Verbesserung beitragen können.

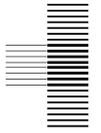
In den vergangenen Abschnitten haben Sie verschiedene Möglichkeiten kennen gelernt, einen besseren Umgang mit Ihren Schmerzen zu finden. Nun geht es darum, dass Sie **die gewonnenen Erkenntnisse in die Tat umsetzen. Seien Sie neugierig, probieren Sie Dinge aus und lassen Sie sich überraschen!**

Die Herausforderung dabei ist, sich von eigenen Vorerfahrungen zu lösen, Vorurteile abzulegen und aktiv zu werden:

- Wenden Sie die Strategien immer wieder an und schaffen Sie neue Gewohnheiten. Beginnen Sie mit kleinen Schritten und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn etwas nicht sofort klappt. Dranbleiben lohnt sich!
- Greifen Sie auch bereits Gelerntes wieder auf und sein Sie offen für neue Erfahrungen. Welche Entspannungsmethode, welche Möglichkeit der Ablenkung, welche Bewegungsübung haben Sie schon einmal ausprobiert oder als hilfreich erlebt? – und könnten Sie jetzt wieder in Ihren Tagesablauf integrieren!

Was kann also bei der Umsetzung helfen?

- Schöpfen Sie aus Ihren persönlichen Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken, Kraftquellen, hilfreiche innere Einstellungen oder Charaktereigenschaften, positive Erfahrungen).



- **Einfach machen: machen Sie es sich einfach!**

Nehmen Sie sich nacheinander kleine Ziele vor, die Sie auch erreichen können, und bauen Sie Schritt für Schritt darauf auf. Geben Sie den Dingen Zeit! Führen Sie ein Tagebuch und halten Sie auch kleine Erfolgserlebnisse fest.

Just do it!

- **Seien Sie auf Rückschläge vorbereitet.**

Machen Sie sich in „guten Zeiten“ einen Plan, wie Sie auch in „schlechten Zeiten“ Ihre eigentlichen Ziele nicht aus den Augen verlieren. Erstellen Sie sich ein „Minimal-Programm“ mit Übungen und anderen hilfreichen Strategien, welches Sie auch an schlechten Tagen umsetzen können. Bleiben Sie flexibel und passen Sie Ihr Programm jeweils an die aktuelle Situation an.

- **Hüten Sie sich vor dem Gedanken „alles oder nichts / ganz oder gar nicht“.**

Lieber ein wenig als gar nichts! (**siehe auch Kapitel 8**)

|

Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“ (Martin Walser)

|