



Schmerz verstehen

Schmerz ist real. Und dieser bedeutet nicht automatisch gleich Schaden.

EINORDNUNG

Schmerz ist ein reales, persönliches Schutzsignal. Er verdient Aufmerksamkeit – ohne dass er in jedem Moment ein verlässliches Maß für eine aktuelle Gewebeschädigung ist.

Schmerz hilft uns, mögliche Gefahr wahrzunehmen, innezuhalten und unseren Körper zu schützen. Wie stark wir ihn erleben, hängt nicht nur von Signalen aus dem Körper ab. Auch Erfahrungen, Erwartungen, Stress, Schlaf und das soziale Umfeld können das Schutzsystem beeinflussen. Das bedeutet nicht, dass Beschwerden „eingebildet“ sind – sondern dass Schmerz komplex und veränderbar ist.

01 DER FEUERMELEDER

Ein Alarm ist nicht automatisch ein Schaden.



Die Feuermeldermetapher: Ein empfindliches Alarmsystem kann auf normalerweise harmlose Reize reagieren. Bereitgestellte Abbildung.

Ein Feuermelder ist wichtig, weil er bei einem echten Feuer schnell Alarm geben soll. Er kann aber auch bei angebranntem Toast oder Wasserdampf losgehen. Der Ton ist dann echt und fordert dazu auf, hinzusehen. Er beweist jedoch nicht automatisch, dass ein Brand entstanden ist.

Ähnlich funktioniert Schmerz. Nach einer Verletzung, bei anhaltenden Beschwerden, wenig Schlaf, Stress oder belastenden Erfahrungen kann das Alarmsystem wachsender werden. Dann reagiert es schneller oder stärker. Das ist keine Einbildung und keine Schuldfrage, sondern eine nachvollziehbare Schutzreaktion des Nervensystems.

MERKSATZ

Ein Alarm ist wichtig. Alarmstärke und Schadensstärke sind jedoch nicht dasselbe.

02 DAS COLA-BILD

Das Gehirn ordnet unvollständige Informationen ein.



GESAMTBILD



DETAIL: ORIGINALFARBEN – TÜRKIS HINTER SCHWARZ/WEISSEN STREIFEN

Links: das vollständige Cola-Bild. Rechts: die stark vergrößerte Originalansicht zeigt türkisfarbene Bildanteile hinter schwarzen und weißen Streifen – keine rote Dose. Bereitgestellte und bearbeitete Abbildung.

HINSCHAUEN

Auf den ersten Blick sehen viele Menschen eine rote Cola-Dose. Schauen Sie auf die große Detailansicht: Sichtbar sind türkisfarbene Bildanteile und schwarze/weiße Streifen – keine rote Dose.

Unser Gehirn ergänzt daraus automatisch eine vertraute, farbige Dose – mit dem, was aus Erfahrung, Erinnerung und Kontext plausibel erscheint. Auch Körpersignale sind oft nicht eindeutig: Druck, Ziehen, Spannung oder Stechen können unterschiedliche Bedeutungen haben.

Das Nervensystem verbindet Körpersignale mit der aktuellen Situation, bisherigen Erfahrungen, Erwartungen und dem Gefühl von Sicherheit oder Gefahr. Wenn die Gesamtsituation bedrohlich wirkt, kann Schmerz als Schutzsignal entstehen oder stärker werden.

Schmerz und die Verarbeitung schädigender Reize sind dabei nicht dasselbe. Schmerz entsteht nicht willentlich und ist immer ein persönliches, reales Erleben.

Was der Körper meldet

Signale aus Muskeln, Gelenken, Nerven und anderen Geweben geben wichtige Information – sie sind jedoch nicht immer eindeutig.

Was das Nervensystem einordnet

Erfahrungen, Erwartungen, Schlaf, Stress und Kontext können mit beeinflussen, wie schutzbedürftig eine Situation eingeschätzt wird.

03 DAS BIOPSYCHOSOZIALE MODELL

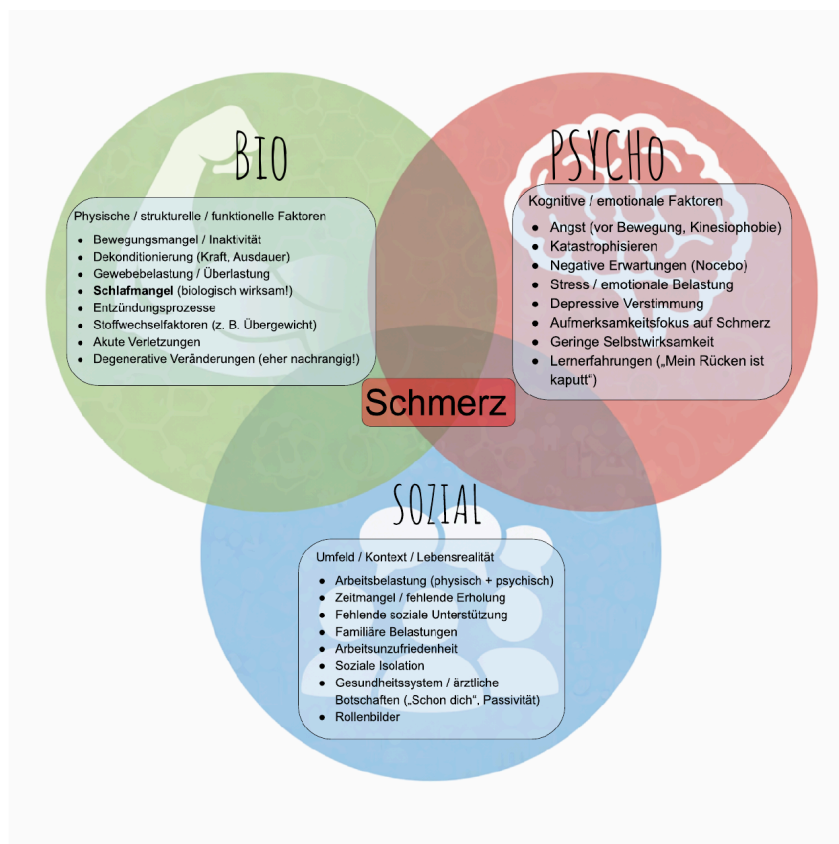
Mehrere Einflüsse greifen ineinander.

Biopsychosoziales Modell. Nach der bereitgestellten PDF-Abbildung.

Schmerz entsteht nicht nur in einem Bereich. Körperliche, psychologische und soziale Faktoren greifen ineinander. Dieses Modell ist keine Checkliste und keine Aussage darüber, wer „schuld“ ist. Es ist eine hilfreiche Landkarte: Wenn mehrere Faktoren Schmerz mit beeinflussen können, gibt es oft auch mehrere Wege zu mehr Sicherheit, Belastbarkeit und Teilhabe.

Körper & Biologie	Gedanken & Gefühle	Alltag & Umfeld
Verletzung, Entzündung, Belastung, Inaktivität, Schlaf und körperliche Erholung.	Stress, Sorgen, Erwartungen, frühere Erfahrungen und Selbstvertrauen.	Arbeit, Zeitdruck, Familie, Unterstützung und Erholungsmöglichkeiten.

BIOPSYCHOSOZIALES MODELL



Schmerz ist nicht gleich Schaden, auch ohne „kaputtes“ Gewebe kann Schmerz entstehen



O4 SELBSTWIRKSAMKEIT

Was kann Ihr Alarmsystem unterstützen?

Es geht nicht darum, Warnsignale zu ignorieren oder sich durch Schmerz hindurchzuzwingen. Es geht darum, den Körper und das Nervensystem schrittweise wieder als belastbar zu erleben. Der passende Weg ist individuell und wird an Beschwerden, Befund, Zielen und Alltag angepasst.

Individuell üben Ein gut dosiertes Übungsprogramm schafft positive Bewegungserfahrungen und kann Vertrauen in die eigene Belastbarkeit wieder aufbauen.	Gezielt behandeln Bei passender Indikation können zum Beispiel manuelle Techniken oder Dry Needling Beschwerden vorübergehend besser handhabbar machen.	Sicherheit stärken Pausen, Schlaf, Stressregulation und Unterstützung im Alltag sind wichtige Ressourcen für das Schutzsystem.
---	---	--

Aktive Strategien und ein individuell aufgebautes Übungsprogramm stehen im Mittelpunkt. Manuelle Techniken oder Dry Needling können – wenn sie nach Untersuchung und gemeinsamer Entscheidung passen – ein unterstützendes Zeitfenster schaffen: Bewegung fällt dann häufig leichter, positive Erfahrungen werden möglich und das Nervensystem kann die Situation wieder als sicherer einordnen. Das Ziel ist keine passive „Reparatur“, sondern mehr Selbstwirksamkeit, Vertrauen und Belastbarkeit im Alltag.

GEMEINSAM	Nicht jede Veränderung passt für jede Person. Entscheidend ist die Frage: Was macht Ihren Alarm gerade lauter – und was hilft Ihrem System, sich sicherer zu fühlen?
------------------	---

05 DAS WICHTIGSTE

Drei Gedanken zum Mitnehmen

Schmerz ist real

Er ist ein persönliches Schutzsignal und kein Zeichen von Schwäche.

Schmerz ist nicht gleich Schaden

Ein stärkerer Schmerz bedeutet nicht automatisch, dass der Körper stärker geschädigt wurde.

Mehrere Wege sind möglich

Aufklärung, passende Bewegung, Erholung und Unterstützung können den Weg zu mehr Sicherheit und Teilhabe fördern.

Wir betrachten den Körper nicht als Maschine, die repariert werden muss, sondern als komplexes System. Deshalb setzen wir auf eine gründliche Untersuchung, individuelle Behandlung und verständliche Aufklärung. Unser Ziel ist, Angst zu reduzieren, Selbstwirksamkeit zu stärken und gemeinsam einen passenden Weg zu mehr Bewegung und Vertrauen in den eigenen Körper zu finden.

Mehr zum Thema Schmerzverständnis

www.osteoplus.berlin



Fachliche Grundlage: Internationale Schmerzgesellschaft (IASP), Schmerzdefinition und Schmerzterminologie. www.iasp-pain.org/resources/terminology/ | Bildnachweise: Feuermelder- und Cola-Bild: bereitgestellte Bilddateien. Biopsychosoziales Modell: bereitgestellte PDF-Datei.