

# Was Schmerzpatienten, alles zu hören bekommen

## Gesammelte Erfahrungen aus der Kopfschmerz Sprechstunde, den GFK & MBSR Kursen:

- Ich habe auch ab und zu Kopfschmerzen, ich nehme dann immer XYZ, hilft sofort! Das musst Du auch mal probieren!!! Oder: Nimm doch einfach eine Tablette.
- Du solltest Dir echt mal Gedanken machen, was Dir diese Schmerzen sagen wollen.
- Das ist alles nur psychisch/psychosomatisch/Einbildung/....
- Hast Du schlechten/zu wenig Sex?
- Du machst Dir aber auch immer so einen Stress, lass doch mal los.
- Die will sich ja nur drücken?
- Nicht schon wieder! (Begleitet durch Gesten der Missbilligung.)
- Ja, ja, wenn es anstrengend wird, ist er mit seiner Migräne zu Hause und feiert.
- Du willst ja gar nicht gesund sein, sonst würdest Du mal zur Therapie XYZ gehen.
- Selbst schuld, wenn Du nicht lernst NEIN zu sagen.
- Meine Tante hat so schlimme Kopfschmerzen, dass sie jetzt ...usw....usw....usw....
- Jetzt stell Dich nicht so an, so schlimm kann das gar nicht sein.
- Du bist halt ein Sensibelchen und ein bisschen schmerzempfindlich.
- Das ist doch eine typische Frauenkrankheit, bist Du kein Mann/halber Mann? (Oft in Kombination mit auslachen oder spöttischen Gesten.)
- Was Du nimmst Schmerzmittel, das würde ich nie tun. Kannst Du das nicht einfach «weg Atmen»? Ich kenne da eine gute Heilpraktikerin.
- Du musst unbedingt mal entschlacken/entgiften/entsäuern/abnehmen/ zunehmen....
- Wenn Du mehr Sport/Entspannungsübungen machen würdest, hättest Du bestimmt keine Kopfschmerzen.
- Du lässt Dir ja auch nicht helfen.
- Du bist wie Deine Mutter, die hat auch immer Migräne!
- Migräne, das ist auch so eine Modekrankheit...

## Erläuterung für Mitmenschen von Schmerzklintien

Manche dieser Aussagen oder Rat-«Schläge», sind zwar gut gemeint wirken aber leider belehrend, abwertend, psychologisierend, etc. besonders, wenn sie ungefragt kommen. Sie werden eher, als verbale Gewalt wahrgenommen und wirken dadurch negativ. Leider ist unsere normale Alltagssprache voll von unterschwelligem und offenen Botschaften, die den Betroffenen den Eindruck vermitteln, dass Sie in irgendeiner Weise nicht in Ordnung oder unzulänglich sind. Wenn Sie, als nicht Betroffene/er, etwas Hilfreiches tun möchten, dann informieren Sie sich. Versuchen Sie empathisch zu sein: (mit Offenheit, Wertschätzung und Vorurteilsfrei zuhören). Vertrauen Sie darauf, dass Ihnen die Kopfschmerzgeplagten ihr echtes Erleben schildern und nicht übertreiben oder nur so tun. Versuchen Sie auch zu verstehen, dass jemand mit akuten Schmerzen und seinen Begleitsymptomen meistens seine Ruhe und den Rückzug braucht. Sie können auch nachfragen, ob Sie irgendwie helfen können oder ob Ihr Ratschlag, Ihre Idee oder Ihre Erfahrung erwünscht ist. Reden Sie auch ruhig darüber, wie es Ihnen damit geht, in irgendeiner Form sind Sie ja Mitbetroffen und brauchen vielleicht auch Verständnis und Empathie.

Auf meiner Homepage [www.praxis-cgw.ch](http://www.praxis-cgw.ch) können Sie sich u.a. über die Kopfschmerz Sprechstunde, MBSR und GFK informieren.