

## Arbeitsblatt 7.2: Bewältigung körperlicher Beschwerden durch Ablenkung

---

Wir erleben unsere Umwelt und unseren Körper mit allen Sinnesorganen. Jedoch ist es unmöglich, unsere gesamte Umgebung oder unseren kompletten Körper gleichzeitig wahrzunehmen, denn **unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt**. Es wird uns kaum gelingen, gleichzeitig ein Buch zu lesen und Auto zu fahren oder gleichzeitig auf unsere Füße und unsere Atmung zu achten. Jedoch können wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Dinge lenken, die für uns bedeutsam sind. **Was im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit steht, wird stärker wahrgenommen!** Was wir nicht beachten, wird kaum oder gar nicht wahrgenommen. Konzentrieren wir uns bewusst auf unseren Kehlkopf, dann kann das zu körperlichen Missempfindungen in diesem Körperteil führen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf körperliche Beschwerden lenken, dann hat dies meist zur Folge, dass diese Beschwerden noch stärker wahrgenommen werden.

Umgekehrt ist es auch möglich, sich durch Konzentration auf andere Ereignisse oder Dinge von den körperlichen Beschwerden abzulenken. Durch die Umlenkung der Aufmerksamkeit auf andere Dinge kann eine Entlastung erlebt werden. Denken Sie an **Fakire**, die es sich scheinbar ohne Schmerzempfinden auf einem Nagelbett »bequem« machen, über Glasscherben oder glühende Kohlen laufen oder ihre Haut mit Nägeln, Spießen oder Haken durchbohren. Fakire sind Meister der Aufmerksamkeitslenkung. Sie können ihr Schmerzempfinden kontrollieren, indem sie sich ganz stark auf etwas anderes als die Schmerzen konzentrieren.

Wenn wir körperliche Beschwerden haben, dann neigen wir dazu, diese im Auge zu behalten. Wir richten den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit in unseren Körper hinein, was zu einer verstärkten Wahrnehmung der Beschwerden führt.

**Durch Übung kann gelernt werden, die Aufmerksamkeit von innen nach außen, auf die Umgebung zu lenken. Dies kann zu einer Verbesserung der Beschwerden führen.**