

Weg-Wort vom 9. März 2023

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Gegen Schmerz

Der Trainingsraum im Physiotherapiezentrum ist vertraut. Seit Monaten absolviere ich hier regelmässig mein Programm: Hantel heben, Beinpresse, Zugapparat... Die Umstände, die dazu geführt haben, lassen mich in vieler Hinsicht staunen. Zum einen wundere ich mich, wie viele Beschwerden eine minime Veränderung im Körper auslösen kann. Durch Abnutzung in der Wirbelsäule entsteht an einer winzigen Stelle eine Verdickung des Knochenmaterials und dieses drückt in den Spinalkanal. Ergebnis: Starke Rückenschmerzen, Kribbeln in den Beinen oder gar Sensibilitätsstörungen beim Gehen. Völlig unverhältnismässig!

Hoch beeindruckt bin ich aber auch von den Fähigkeiten des Körpers, solche Schwachstellen zu kompensieren. In der Physiotherapie wurden die Muskeln rund um die Lendenwirbel gezielt gestärkt. Dies führte zur Entlastung des Drucks auf den Nervenkanal und zu einer markanten Verbesserung. Die Beschwerden sind fast weg.

Bis es so weit war, musste ich allerdings durch eine lange Phase unveränderter Schmerzen. Ich hatte den Eindruck, die Therapie bringe überhaupt nichts. Erst gegen Ende der verordneten Behandlungszeit wurde es besser. Das Dranbleiben hat sich gelohnt!

Und: Deutlich wurde mir, wie stark Schmerzen von der sonstigen Verfassung abhängen. Wenn ich mit Freude und intensiv an etwas arbeitete, bemerkte ich sie fast nicht. Wenn es mir nicht gut ging, litt ich ungleich stärker.

Man weiss heute, dass Schmerzempfinden stark von psychischen Faktoren abhängt.

So staune ich über das fragile Wunderwerk des Körpers und über die Kraft des menschlichen Geistes, mit Willen etwas zu erreichen und die eigene Befindlichkeit beeinflussen zu können.



Abb: Beinpresse von Vectorportal.com. <https://vectorportal.com/de/vector/beinpresse-%C3%BCbung/35639>