

Schmerz OHNE Schaden



Ein Bauarbeiter kam in die Notaufnahme, weil er in einen Nagel (ähnlich wie auf diesem Bild) getreten war. Er hatte so starke Schmerzen, dass er nicht auf seinen Fuß hat auftreten können. Deshalb wurde er von zwei seiner Kollegen gestützt.

Als die Ärzte den Mann sahen kamen sie gleich auf ihn zugestürzt und wollten ihm den Nagel entfernen. Sie versuchten zuerst, den Nagel vorsichtig zu bewegen. Aber der Bauarbeiter starrte mit weit aufgerissenen Augen und schmerzverzerrtem Gesicht auf seinen Fuß und sobald auch nur die kleinste Bewegung des Bretts von einem der Ärzte durchgeführt wurde, schrie er laut auf vor Schmerzen.

Daraufhin änderten die Ärzte ihre Taktik und gaben ihm starke Schmerzmittel. Doch selbst diese hatten nur eine geringe Wirkung und das Krankenhauspersonal entschied sich dazu, den Schuh aufzuschneiden.

Das Ergebnis: Der Nagel hatte nichts verletzt und war zwischen zwei Zehen im Schuh gesteckt. Wahnsinn, oder?

Alleine die **Erwartung**, dass auch nur die kleinste Bewegung des Nagels die Situation in seinem Fuß verschlimmern würde, rief bei diesem Bauarbeiter diese extrem starken Schmerzen hervor. Vielleicht hatte er auch die negative Erwartung, dass er seinen Fuß komplett durchbohren würde, falls ihn jemand weiter bewegt.

Fazit: Überzeugungen beeinflussen Schmerzen!

Also: **Denke positiv!** Überzeuge dich davon, **was du kannst**. Nicht davon, was du nicht kannst!