

# Chronische Schmerzen erzählen eine persönliche Geschichte

Mithilfe moderner schmerztherapeutischer Ansätze sollen in Simbach am Inn Patienten wieder in einen normalen Alltag integriert werden

„Wenn wir Schmerz als vermeidbar betrachten und zudem mit den Mitteln zu seiner Vermeidung umzugehen wissen, zugleich aber die möglichen Grenzen ihrer Wirksamkeit akzeptieren, dann kennen wir zwar nicht die Kunst des ‚Lebens ohne Schmerz‘ wohl aber die Kunst, weniger zu leiden, indem wir besser leiden.“ (Jeanne Russier, *La souffrance*)

Schmerztherapeuten, die gute, effektive Schmerztherapie für chronische Schmerzpatienten anbieten, gehen immer aufmerksamer und achtvoller mit der Tatsache um, dass die Chronifizierung von Schmerz auf neuronalen Lernvorgängen beruht. Das Schmerzempfinden wird als Folge wissenschaftlicher Erkenntnisse als dynamischer Prozess betrachtet, in den Auswirkungen früherer Erfahrungen und Erlebnisse einfließen. Somit muss jede chronische Schmerzerkrankung als jeweils sehr persönliche Geschichte gesehen und behandelt werden. Denn Befund und Befinden decken sich häufig nicht, und die erlebte Beeinträchtigung kann nicht wie üblich durch eine geeignete Diagnostik nachgewiesen und mit passenden Befunden dokumentiert werden. Wenn der Schmerz chronisch wird und der Betroffene keine Möglichkeiten mehr sieht, mit ihm umzugehen, wird der Schmerz zur eigenständigen Erkrankung. Lange haben Therapeuten ihre Patienten dabei unterstützt, dem Schmerz den Kampf anzusagen, heute geht es darum zu verstehen, welche persönliche Geschichte der Schmerz zu erzählen versucht. Oberstes Ziel der Behandlung bleibt, den Patienten in einen normalen Alltag zu integrieren.



Neue Therapiekonzepte fördern daher die Befähigung der Patienten, ihr erlerntes, individuelles Schmerzprogramm zu erkennen und vorerst zu akzeptieren. Am

allerbesten lernt der Mensch, wenn Gefühle im Spiel sind. Er entwickelt Überzeugungen, um das zu bewerten, was ihm widerfährt und diesem einen Sinn zu geben. So wird auch Schmerz am allerbesten „gelernt“, wenn lebhaft Gefühle beteiligt sind. Das eigene Belohnungssystem verfestigt die im Zentralnervensystem entstehenden Lernspuren noch zusätzlich. Es ist daher keine einfache Aufgabe, Erlerntes wieder zu verlernen, aber sie kann durch das Zusammenspiel verschiedener medizinischer, psychotherapeutischer, physiotherapeutischer, körperorientierter und Kreativtherapieverfahren erleichtert werden. Hierfür eignen sich psychosomatische Kliniken und Fachabteilungen besonders gut, da dort Mitarbeiter aus all diesen Disziplinen gemeinsam mit dem Pflegepersonal einen Rahmen schaffen, in dem Patienten in diesem Erkenntnisprozess unterstützt werden.

Das stationäre Angebot der psychosomatischen Abteilung in Simbach am Inn umfasst tägliche Pflegevisiten, regelmäßige medizinische und schmerztherapeutische Behandlung, wöchentlich je 90 Minuten Einzelpsychotherapie und 180 Minuten Gesprächsgruppentherapie sowie Körper- und Gestaltungstherapie



in der Gruppe und gegebenenfalls auch im Einzelsetting. Eine physiotherapeutische Begleitung kann, muss aber nicht von Vorteil sein. Wir bemühen uns, jedem Patienten das Erlernen eines Entspannungsverfahrens zu ermöglichen, da Schmerz erwiesenermaßen mit dysfunktionaler Stressverarbeitung verknüpft ist: Anspannung und Schmerz potenzieren einander. Ein geeignetes Entspannungsverfahren kann dem Patienten das Tor zu der wichtigen, neuen Erfahrung öffnen: Ich kann selbst etwas tun! Ich kann meinen Schmerz verringern! All diese unterschiedlichen Anregungen lassen das „Schmerzprogramm“ langsam in den Hintergrund treten, dabei kommt den Gefühlen wieder eine wichtige Rolle zu: Jede Bewegung, jede Begegnung, die spielerisch und leicht, neugierig und achtsam erlebt wird, lässt die Patienten erneut lernen – nur werden sie diesmal durch ein größeres Bewegungsausmaß, eine freundliche Aufnahme in der Patientengemeinschaft oder den Erfolg beim Erproben einer veränderten Verhaltensweisen belohnt. Auch tiefe Trauer hat Raum in unseren Therapien, um Abschied von alten Verletzungen vorzubereiten und für das Wagnis eines Neubeginns gerüstet zu sein. In einer speziellen Schmerzgruppe, die

aus sieben Modulen zusammengesetzt ist, vermitteln wir Information über den Weg der Chronifizierung, über Schmerzverstärker und Ablenkungstechniken. Wir regen an, alte Überzeugungen (alles Schreckliche bleibt an mir hängen, mir kann sowieso keiner helfen etc.) zu entdecken und aufzugeben. Wir versuchen, die Verstrickung von sozialen Bedingungen, Vermeidungsverhalten und Gestimmtheit aufzuzeigen und besprechen die drei wichtigsten Denkfallen: „der Schmerz ist rein psychisch bedingt“, „der Schmerz ist rein organisch bedingt“ und „der Schmerz muss weg – für immer“, um auf mögliche Hindernisse bei der Aufgabe des erlernten „Schmerzprogramms“ hinzuweisen. In Fragebögen geben die meisten unserer Patienten nach dem stationären Aufenthalt eine Verbesserung der Lebensqualität, eine Verringerung der Beeinträchtigung durch den Schmerz, größeres Wohlbefinden sowie eine Reduktion der Schmerzintensität an. In den Abschlussgesprächen im Rahmen der Einzelpsychotherapie berichten viele von ihnen über einen vergrößerten Handlungsspielraum, der es ihnen ermöglicht, besser mit ihrer Erkrankung im Alltag zurecht zu kommen.



Dr. Martina Wittels

## Kontakt

### Dr. Martina Wittels

Funktionsoberärztin im Bereich Schmerztherapie, Fachärztin für Anästhesie, Schmerztherapeutin, Psychotherapeutin  
Abteilung für Psychosomatik  
Kreiskrankenhaus Simbach am Inn  
Plinganserstrasse 10, 84359 Simbach

Tel.: (8571) 980 - 281

E-Mail: [wittels.martina@khsim.de](mailto:wittels.martina@khsim.de)  
[wittelsm@a1.net](mailto:wittelsm@a1.net)