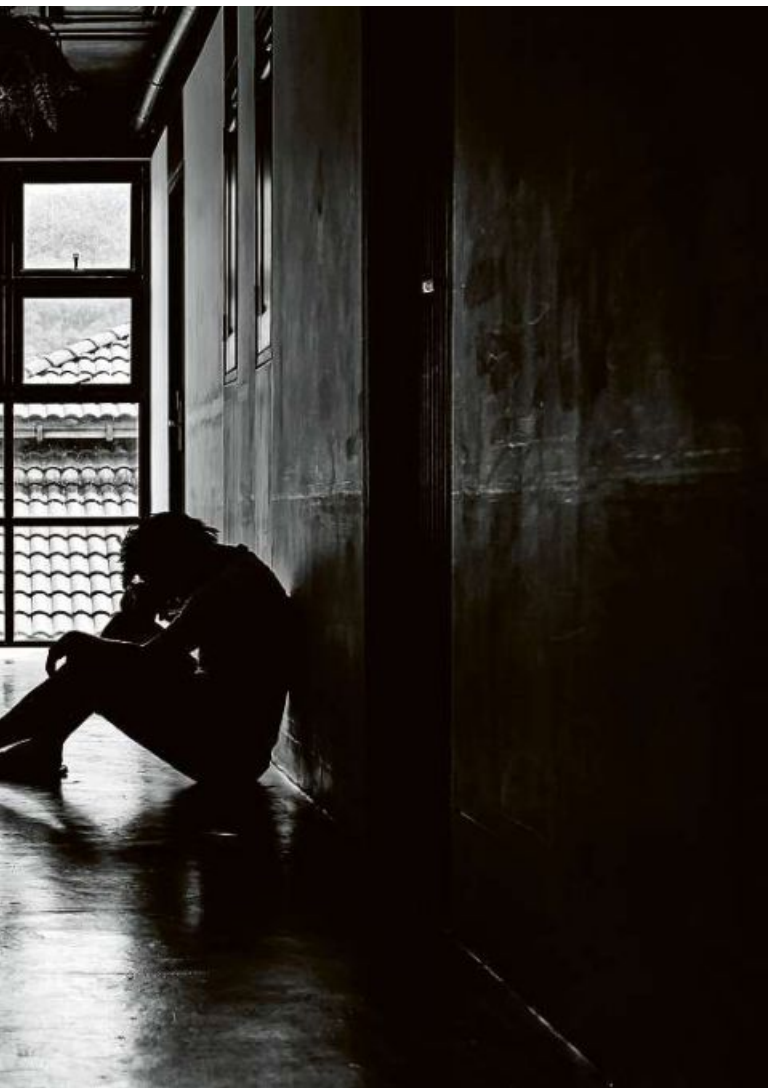
Schmerz isoliert
Betroffene von chronischen Schmerzen ziehen sich oft aus dem Sozialleben zurück.

Schmerz verlangt gespürt zu werden

Schmerzen – kleine oder grosse – gehören zum Leben dazu und oft vergehen die meisten von selbst oder mit dem Griff zum Medizinschränkchen. Andere Arten von Schmerzen verfolgen die Betroffenen aber jahrelang und führen zu lähmenden Beeinträchtigungen – nicht nur im Körper sondern auch im Geist. **von Emilia Kimidzikic**



«Wir streben mehr danach, den Schmerz zu vermeiden, als Freude zu gewinnen». Ob dieses Zitat tatsächlich der Feder des Psychologen Sigmund Freud entstammt, ist fraglich, und doch wird es immer wieder im philosophischen Diskurs zum Epikureismus genutzt. Einfach ausgedrückt stellt Epikureismus den Lustgewinn und das Vermeiden von Schmerz als Basis eines gelungenen Lebens dar. Die Suche nach Lust ist nach Epikur zweitrangig gegenüber Schmerzvermeidung. Abwesenheit von Schmerz ist die Erfüllung von Glück.

Körper und Geist

Schmerzen können aber nicht vermieden werden, denn sie gehören zum Leben dazu. Schmerzempfinden ist ein regelrechtes Hirngespinnst: Ein verletztes Körperteil an sich schmerzt nicht – es setzt elektrische Impulse frei, welche durch das Nervensystem im Rückenmark zum Gehirn gelangen. Das, was der Mensch anschliessend als Schmerz registriert, ist lediglich das Übersetzen ebendieser Impulse. Es ist eine reine Sinneswahrnehmung, aber auch gleichzeitig eine Emotion. Diese Eigenheit führt dazu, dass die Trennung von körperlichen und psychologischen Aspekten keinen Sinn macht: Körper und Geist gehen vor allem bei Schmerzen ineinander über.

Schmerzen werden in grob zwei Kategorien eingeteilt: akute oder chronische. Akute Schmerzen dauern meist nur kurz an und stammen einer klar definierbaren Ursache, wie beispielsweise einem Knochenbruch, ab. Der Schmerz nimmt eine Warnfunktion ein und informiert über die Stelle und Intensität der Verletzung. Dabei wird nicht zwischen äusseren, sichtbaren oder inneren Schmerzen unterschieden. Die Behandlung von akuten Schmerzen sieht die Beseitigung der Ursache vor und nutzt dazu unter anderem Medikamente oder Operationen. Akute Schmerzen können ebenfalls oft im Alleingang therapiert werden: Dies ist beispielsweise bei Kopfschmerzen der Fall. Eine grosse Auswahl an Schmerzmedikamenten ist so auch rezeptfrei in Apotheken verfügbar. Wenn die oder der Betroffene schmerzfrei ist, wurde das Ziel der Behandlung erreicht.

Lähmende Erfahrung
Auch akuter Schmerz kann kurzzeitig zu Beeinträchtigungen führen.

Anders verhält es sich bei chronischen Schmerzen. Chronische Schmerzen dauern länger an (als Richtwert für das Minimum werden drei bis sechs Monate genannt) oder sind immer wiederkehrend. Die Ursache von dieser Art von Schmerz ist häufig unbekannt, vielschichtig oder häufig nicht therapierbar. Auch können schlecht oder ungenügend therapierte akute Schmerzen chronifiziert werden, das heisst, dass sich diese mit der Zeit zu chronischen Schmerzen entwickeln. Schmerzen, auch akute, sind daher stets ernst zu nehmen. Während das Behandlungsziel von akuten Schmerzen die völlige Schmerzfreiheit ist, kann dieses Ziel bei chronischen Schmerzen nicht erreicht werden. Der Schmerz verliert so seine Warnfunktion und entwickelt sich zu einem störenden Faktor, welcher die Lebensqualität stark beeinträchtigt und so Körper wie auch Psyche belastet.

Kognitive Verhaltenstherapie

Diese Psychotherapierichtung befasst sich mit dem äusseren, sichtbaren Verhalten, den Gefühlen und auch den sogenannten Kognitionen der Patienten. Kognitionen sind die «inneren» Verhaltensweisen wie zum Beispiel Gedanken und Interpretationen von Situationen.

Der Grundsatz dieser Therapierichtung ist, dass menschliches Verhalten erlernbar und dementsprechend auch ver- und/oder umlernbar ist. So werden die Betroffenen, individuell oder in Gruppen, auf ihre ungünstigen Verhaltensweisen hingewiesen und erlernen alternative Reaktionen.

Ziel der kognitiven Verhaltenstherapie ist die «Hilfe zur Selbsthilfe». Indem die Betroffenen hilfreichere Gedanken entwickeln und ihr Verhalten ändern können sie künftig ihre Probleme selber lösen.

Diese Therapierichtung ist eine der am besten erforschten psychotherapeutischen Ansätze und ihre Wirksamkeit wurde in unzähligen Studien überprüft und bewiesen.

Wuch nach Kontrolle

Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung sind stark von der Psyche der jeweiligen Person abhängig: Nicht selten kann es vorkommen, dass die Aussicht auf Besserung den Schmerz lindern oder grosse Angst den Schmerz verstärken kann. «Oft schaukeln sich somatogene Schmerzen und psychogene Reaktionen gegenseitig hoch», erwähnt Rahul Gupta, Ärztlicher Direktor / Chefarzt Psychotherapie, Psychosomatik & Abhängigkeit Erwachsenenpsychologie bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden. «Dies macht Schmerz zu einem sehr beeinträchtigenden Symptom.»

Ungünstige schmerzbezogene Gedanken, egal ob sie von den Betroffenen selber oder von aussen stammen, das Vermeiden von sozialen und körperlichen Aktivitäten, Hilflosigkeit, Gereiztheit, Angst und Depressionen sind nur wenige der vielen psychischen Folgen, welche chronische Schmerzen mit sich ziehen können. Oft werden Bewältigungsstrategien gewählt, die gut gemeint sind, aber das komplette Gegenteil hervorrufen: Um sich zu schonen, wählen Betroffene oft den Rückzug aus dem sozialen Leben. Dies ist eine psychosoziale Belastung, die letztendlich die allgemeine Stimmung und anschliessend auch das Schmerzempfinden stark negativ beeinflusst.

Der Versuch der Kontrolle über den Schmerz ist häufig nicht die Lösung, sondern das Problem. Aus der fälschlichen Erwartungshaltung, der Schmerz könne «entfernt» werden, entstehen ebensolche ungünstigen und stark belastenden Gedanken und Bewältigungsstrategien. Dabei darf Schmerz vor allem den Alltag und die Lebensqualität nicht beeinflussen: «In solchen Fällen ist eine psychosomatische Schmerztherapie hilfreich», so Gupta, «dabei ist komplette Schmerzfreiheit nicht das Ziel, sondern das Erlernen einer aktiven Schmerzkontrolle.»

Den Schmerz verlernen lernen

Indem die Patientinnen und Patienten ihr Verhalten und ihre Einstellung gegenüber Schmerz verändern, tritt dieser im Alltag immer mehr in den Hintergrund. Das Wissen über das Zusammenspiel von Körper und Geist im Rahmen von Schmerzen führt dazu, dass die Therapie einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen muss: Dabei werden die körperlichen, seelischen und mentalen Elemente des Schmerzes durch die Kombination verschiedenster Therapieformen behandelt, was einen grösseren Effekt hat, als es jedes Element im Alleingang hätte. Rahul Gupta erklärt: «Ein ganzheitliches Verfahren berücksichtigt die jeweiligen Eigenaktivitäten der Patientin oder des Patienten. Jeder Mensch wird auf eine andere Weise vom Schmerz beeinträchtigt. Dabei ist es unsere Aufgabe, die jeweiligen Therapiemöglichkeiten zu finden, koordinieren und integrieren.»

Therapieformen, wie beispielsweise die kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren (unter anderem Yoga und Meditation), Körpertherapie (das Erlernen von angstfreier Zuwendung zum eigenen Körper) oder auch Hypnotherapie sollen Strategien zum Um-

Wieder zurück ins Leben
Rahul Gupta (links) weiss, dass die Erwartungshaltung einiger Schmerzpatienten ein Hinderniss darstellen kann.

gang mit Schmerzen vermitteln und ungünstige, schmerzbezogene Gedanken minimieren. Mit dem Prinzip der Achtsamkeit können Betroffene die möglichen aufkommenden Gedanken akzeptierend beobachten lernen, anstatt sie zu bewerten, den Schmerz zu verteufeln und so dem Schmerz die Oberhand zu überlassen. «Das Gehirn kann nicht nur Gedichte oder Rezepte auswendiglernen – Schmerzen können auch gelernt werden», sagt Rahul Gupta. «Also kann der Schmerz auch verlernt werden. Dabei sind positive Erfahrungen in Zusammenhang mit der Vereinbarkeit von Schmerz und Leben von grosser Wichtigkeit.»

Dank Empathie zurück ins Leben

Der Wiederaufbau von sozialen und körperlichen Aktivitäten gehört zu diesen positiven Erfahrungen. Die Betroffenen können wieder am sozialen und auch beruflichen Leben teilhaben und ihre ungünstigen Bewältigungsstrategien so hinter sich lassen. Dabei berücksichtigt die ganzheitliche Schmerztherapie auch das soziale Umfeld, denn dieses kann das Schmerzempfinden negativ, aber auch positiv beeinflussen: Werden die Schmerzpatienten zum Beispiel von Angehörigen stark bemitleidet oder von Arbeitgebern unter Druck gesetzt, kann sich das Schmerzempfinden verstärken und die Psyche negativ beeinflussen. Treffen die Betroffenen auf kein Verständnis, oder werden sie gar als Simulanten oder Übertreibende dargestellt, können Ängste und ungünstige schmerzbezogene Gedankenspiralen entstehen. Daher ist es von grosser Wichtigkeit, dass das soziale Umfeld Verständnis und ein gesundes Mass an Empathie zeigt, denn «Schmerz ist nie eingebildet. Wir dürfen ihn nicht verteufeln, aber Bagatelisieren ist auch der falsche Weg», sagt Rahul Gupta. «Schmerz muss respektiert, gehört und akzeptiert werden – aber auf keinen Fall darf er die Überhand über das Leben gewinnen.»

ANZEIGE