

SCHMERZ UND PSYCHE...

... stehen heute bei uns im Blickpunkt. Unter chronischen Schmerzen leiden viele Menschen. Oft haben sie das Gefühl, dass ihr Arzt sie nicht mehr ernst nimmt, dass ihnen keiner mehr richtig zuhört. Viele waren bei unserer Telefonaktion denn auch froh, angehört zu werden und vielleicht auch einen neuen Weg aufgezeigt zu bekommen, Hilfe zu finden. Diese Seite erläutert die allgemeinen Zusammenhänge zwischen Psyche und Schmerz und spiegelt die wichtigsten Fragen und Antworten der Telefonaktion wieder – auch für die, die nicht die Gelegenheit hatten, mit einem der Experten zu sprechen. Außerdem gibt es eine Liste mit Interadressen und Broschüren, die über Zusammenhänge informieren und den Weg zum Experten weisen.

INFORMATIONEN

► Homepage der Landespsychotherapeutenkammer: www.lpk-rlp.de unter der Rubrik Patienten und Ratsuchende, Thema Psychotherapie bei Schmerzen; download einer Broschüre. Die hessische Psychotherapeutenkammer hat die Adresse www.ptk.hessen.de.

► Homepage der Deutschen Gesellschaft für psychologische Schmerztherapie u. -forschung www.dggsf.de.

► Heft **Psychologie heute compact** „Hilfe für die Seele Was Psychotherapie leisten kann“

► Netz für seelische Gesundheit Mainz, Vogelsbergstr. 63, 55129 Mainz, im Internet unter www.nsg-mainz.de, Email: info@nsg-mainz.de

Mit dem Schmerz leben lernen

GESUNDHEIT Psyche spielt bei Empfindung und Verarbeitung eine große Rolle / Weder unter- noch überfordern

Von Stefanie Widmann

MAINZ. Schmerz – das ist auch für Mediziner und Psychologen ein großes Rätsel. Sicher ist allerdings: Jeder Mensch reagiert anders auf Schmerz. „Eingebildeten Schmerz gibt es nicht“, sagt Gisela Borgmann-Schäfer, Psychologische Psychotherapeutin in Bodenheim. Das Tückische dabei ist, dass diverse andere Faktoren den Schmerz beeinflussen. Wenn Menschen etwa psychisch gestresst und angespannt sind, reagiert die Muskulatur oft in gleicher Weise mit. Diese Erfahrungen würden Psychotherapeuten immer wieder machen, sagt Borgmann-Schäfer, Vorstandsbeauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Psychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz. Sich locker machen und entspannen sei daher ein ganz wich-

» Wer versucht, mit dem Schmerz zu leben, wird fast immer dadurch belohnt, dass der Schmerz nachlässt.«

GISELA BORGMANN-SCHÄFER, Psychotherapeutin

tiger Schritt, um Schmerzen entgegenzuwirken.

Umgekehrt: Wenn Schmerz chronisch werde, habe dies viel mit der Psyche zu tun – beides sei voneinander abhängig. Viele Menschen werden intensiv organisch untersucht, ohne dass eine Erklärung für den Schmerz gefunden werden kann. Daher ist es wichtig, dass Ärzte, Psychotherapeuten und Krankengymnasten gemeinsam den Patienten behandeln. Auf Schmerzen reagieren Menschen häufig depressiv und ängstlich. Umgekehrt – wer

ängstlich sei, empfinde Schmerzen um so stärker.

Rückenschmerzen etwa würden bei manchen Menschen viele Ängste hervorrufen. Ist das ein Bandscheibenvorfall? Muss ich etwa operiert werden? Oje, falle ich im Büro schon wieder aus? Was wird mein Chef sagen? – Wer so denkt, für den wird der Schmerz zur echten Bedrohung und entsprechend empfunden. „Wie stark und unerträglich Schmerzen sind, das hat auch sehr viel mit der eigenen Wahrnehmung und Bewertung zu tun“, sagt Borgmann-Schäfer.

Angst bedeutet Stress für den Körper und der wiederum öffnet dann alle Schleusen – die Schmerzimpulse würden über das Rückenmark direkt ans Hirn geleitet. Ihr Rat daher: Bei Schmerzen gelassen bleiben. Wer Rückenschmerzen habe, solle sich einfach klar machen, dass laut Statistik den Schmerzen nur ganz selten eine ernsthafte Erkrankung zugrunde liege. „Meistens handelt es sich schlicht um eine Verspannung der Muskulatur“, so die Bodenheimer Psychotherapeutin. Gerade im Alter würden sich solche Verspannungen ganz normal einstellen – so wie der Mensch sich äußerlich verändert, Falten bekomme und graue Haare, bliebe auch das Innere nicht von Veränderungen verschont. Dies gelte es gelassen hinzunehmen und nicht als Anlass für Ängste oder gar Panik zu nehmen. Gezielte Bewegung und das richtige Maß an Aktivität sind wichtige Bewältigungsstrategien. Akute Schmerzen seien meistens Warnsignale, bei chronischen Schmerzen sei das unklar.

„Wenn das Kind mit

dem Finger an die heiße Herdplatte kommt, ist der Schmerz ein ganz klares Warnsignal, die Hand schnell wegzuziehen. Bei chronischen Schmerzen indes resultiert Schmerz oft aus altersbedingten Verschleißerscheinungen, deshalb muss der Betroffene lernen, anders damit umzugehen“. Wer ein „gesundes“ Verhältnis zum Schmerz alleine nicht hinkomme und merke, wie er sein Leben einschränke, der sollte sich von einem Psychotherapeuten unterstützen lassen, um herauszufinden, wie er am besten damit umgehen kann.

Warum aber soll hier gelingen, was zuvor alleine nicht klappte? „Der Betroffene kann endlich einmal alles loswerden, was ihm auf der Seele liegt, ohne aufpassen zu müssen, was er sagt. Er kann 50 Minuten lang am Stück ehrlich über sich re-

den, schließlich unterliegt der Physiotherapeut einer Schweigepflicht. Und es besteht keine Gefahr, dass der Patient ihn am nächsten Tag in der Kantine oder bei der nächsten Fete trifft“, beschreibt Borgmann-Schäfer einen Teil des Erfolgs versprechenden Ansatzes. Damit allein sei schon ein Stressabbau verbunden.

Helfen können Psychotherapeuten aber auch, wenn die Ursache der Stresssituation berufliche oder private Probleme sind, hier könnten gemeinsam Lösungen gefunden werden. Und auch die Verhaltensmuster im Umgang mit dem Schmerz könnten gemeinsam beleuchtet und gegebenenfalls modifiziert werden. Dazu werde nicht nur der Schmerz beachtet, einbezogen würden auch die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.

„Es gibt beispielsweise Migräne-Patienten, die sich nicht mehr trauen, Einladungen anzunehmen, aus Angst, einen Migräne-Anfall zu bekommen“, sagt Borgmann-Schäfer. Dieser Rückzug sei genauso falsch wie das Gegenteil: „Manche Patienten tendieren dazu, sich zu überanstrengen und sich zu viel vorzunehmen“, sagt sie. „Sobald sie einen guten

Tag haben, nutzen sie diesen beispielsweise, um den Keller aufzuräumen.“ Für Schmerzpatienten sei es aber ganz wichtig, den richtigen Korridor zu finden, aktiv zu sein, ohne sich zu über- oder zu unterfordern. „Schmerzpatienten müssen lernen, kurz vor der Belastungsgrenze zu stoppen“, so die Faustregel.

Am häufigsten plagen die Deutschen Rückenschmerzen, gefolgt von Migräne. Nackenschmerzen rangieren auf Platz drei. „Wir können nicht heilen aber helfen“, sagt Borgmann-Schäfer. Gleiches gilt etwa für Tumorschmerzen. „Psychotherapie kann die Qualität der verbleibenden Zeit verbessern und die Lebensdauer nachweislich verlängern“, sagt die Expertin. So könne erreicht werden, dass der Patient optimistischer in Operationen gehe und auch Chemotherapie besser vertrage.

Wichtig sei allerdings die Auswahl des geeigneten Psychotherapeuten. Auf jeden Fall solle der Patient darauf achten, dass dieser staatlich zugelassen sei, er also keinem Scharlatan in die Hände falle. Aber auch die Chemie zwischen Psychotherapeut und Patient müsse stimmen. „Wer nach dem ersten Gespräch die Praxis verlässt, ohne dass sich bei ihm ein Gefühl von Optimismus breit macht, soll sich nach einem anderen Psychotherapeuten umsehen“, sagt die Kammer-Vertreterin. „Was der Patient wirklich nicht brauchen kann, ist einen Misserfolg. Geseiterte Versuche, Besserung zu erreichen hat er meist schon zuhauf hinter sich.“ Wer allerdings fünf unterschiedliche Psychotherapeuten ohne gutes Gefühl verlässt, sollte sich prüfen, ob er möglicherweise einen inneren Widerstand gegen eine Therapie habe.



Foto: fred goldstein – Fotolia.com

Zwischen Stress und Schmerzen besteht ein enger Zusammenhang.

Wenn der Arzt für Leiden keine organische Ursache findet

EXPERTENRAT Leser quälen sich zum Teil über Jahre mit Schmerzen herum / Vor allem Rücken und Kopf betroffen / Fachleute empfehlen kombinierte Therapie

MAINZ. Permanent im Einsatz waren gestern Dr. Norwin Schmitt, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie und spezielle Schmerztherapie aus Wiesbaden, Mitglied im Netz für seelische Gesundheit Mainz e.V., Dagmar Schlaubitz, Physiotherapeutin aus Bodenheim, Dr. Katrin Mauer-Matzen, psychologische Psychotherapeutin aus Wiesbaden, Spezialistin für Schmerzpsychotherapie, und Gisela Borgmann-Schäfer, Psychotherapeutin aus Bodenheim, Medienbeauftragte der Landespsychotherapeutenkammer, bei unserer Telefonaktion Psyche und Schmerz. Hier einige Fragen und Antworten.

Ich habe nach einer Operation, bei der es auch Komplikationen gab, immer wieder Schmerzen an der Stelle des Eingriffs, obwohl meine Ärztin sagt, es sei alles in Ordnung und nichts zu finden. Ich mache mir seit der Operation sehr viele Sorgen um meine Gesundheit, kann der Schmerz damit zusammenhängen?

Mauer-Matzen: Es kann sehr gut sein, dass die Ängste und Sorgen in Bezug auf Ihre Gesundheit Ihr Schmerzempfinden verstärken. Von daher ist es wichtig, dass Sie sich psychotherapeutische Unterstützung suchen, um ihre Sorgen zu bearbeiten und ihre Krankheitsangst zu reduzieren.

Ich bin viermal an den Bandscheiben operiert, die Nerven sind verodet worden. Ich nehme Morphin, mir ist ständig übel, was kann ich gegen meine Schmerzen noch tun?

Schmitt: Ich habe den Eindruck, dass Sie bisher nur von organmedizinischer Seite her

behandelt wurden. Bei einer so langen Geschichte kann aber auch eine psychotherapeutische Behandlung sowie eine medikamentöse Einstellung durch einen Nervenarzt hilfreich sein.

TELEFONAKTION

Ich habe eine Fibromyalgie (Weichteilrheumatismus), gibt es eine Sportart, zu der Sie mir raten könnten?

Schlaubitz: Nordik Walking ist empfehlenswert. Man hat dabei eine kontinuierliche Bewegung ohne massive Belastungen der Gelenke. Man kann es so dosieren, dass es unterhalb der Schmerzgrenze bleibt.

Ich bin mit meinem Fuß vor

35 Jahren umgeknickt und habe seitdem Schmerzen. Ich sage mir immer, „los, mach, mach, mach“ und glaube, das ist nicht gut, oder?

Borgmann-Schäfer: Es scheint so, als gehen Sie immer wieder über Ihren Schmerz hinweg, anstatt sich daran zu orientieren und Ihre Grenzen zu akzeptieren. Ihr gelerntes Verhaltensmuster, Zähne aufeinander und durch, könnte den Schmerz verstärken.

Seit mein Bruder gestorben ist, leide ich unter Spannungskopfschmerz, Hitzewallungen und Herzrasen. Manchmal habe ich Schmerzen am ganzen Körper. Kann das eine organische Ursache haben oder ist das eher psychisch bedingt?

Schlaubitz: Ich empfehle Ihnen eher eine Psychotherapie, um den Verlust zu verarbeiten. Organische Ursachen erscheinen mir in diesem Fall eher unwahrscheinlich.

Meine Frau hatte eine Gürtelrose und hat unverändert starke Schmerzen, wie kann ihr noch geholfen werden?

Schmitt: Ich empfehle Ihnen, einen Neurologen oder einen Schmerztherapeuten zur gezielten medikamentösen Behandlung aufzusuchen.

Ich habe einen total kaputten Rücken, müsste operiert werden. Ich bin völlig am Ende, leide unter Ängsten und fühle mich nicht der Operation gewachsen. Was soll ich tun?

Mauer-Matzen: Es ist für Sie vor allem wichtig, erst einmal Ihre psychische Stabilität zurückzugewinnen. Wenn Sie seelisch wieder etwa gefestigt sind, treten erfahrungsgemäß auch Ihre Schmerzen wieder in den Hintergrund. Dann kann man erneut prüfen, ob die Operation überhaupt noch nötig ist.

Ich habe seit vielen Jahren Rückenschmerzen und seit 2005 zusätzlich Knieprobleme. Wenn ich lange sitze oder liege, tut es weh. Ich würde gerne wieder ins Theater gehen, muss das lange Sitzen dann aber oft mit einer Schmerzattacke büßen...

Borgmann-Schäfer: Haben Sie Mut, sich ungewöhnlich zu verhalten; Setzen Sie sich im

Theater an den Rand und erlauben sich, immer zwischendurch aufzustehen.

Wie finde ich einen Arzt für meine Schmerzen?

Schmitt: Wenn die therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten in den medizinischen Fachgebieten erschöpft sind, sollten Sie einen Arzt mit der Zusatzbezeichnung „spezielle Schmerztherapien“ aufsuchen. Informationen gibt es unter anderem bei der Kassenzentralen Vereinigung sowie der Ärzte- und Psychotherapeutenkammer.

Ich habe schon immer Kopf- schmerzen und bisher bin ich mit meinen Medikamenten gut zurechtgekommen. Aber ich merke, dass ich inzwi-

IN ZAHLEN

► In Deutschland leiden rund fünf Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen, das heißt Schmerzen, die seit mindestens einem halben Jahr bestehen.

► Psychische Erkrankungen sind die häufigste Ursache von Berufsunfähigkeit, bei den Arbeitsunfähigkeits-Meldungen sind psychische Erkrankungen die dritthäufigste Ursache

schen immer mehr davon nehmen muss, um Erleichterung zu bekommen – mehr als mein Hausarzt erlaubt. Was soll ich tun, ich habe nichts anderes, das hilft?

Mauer-Matzen: Chronischer Kopfschmerz ist eine Erkrankung, bei der es besonders wichtig ist, dass Sie umfassend – ärztlich und psychotherapeutisch – angegangen wird. Sie sollten sich einen Schmerztherapeuten oder ein Schmerzzentrum suchen, das fachübergreifend behandelt.

Ich habe seit Jahren Rückenschmerzen, nun wurde eine Verengung des Wirbelsäulenkanals diagnostiziert. Was kann ich tun, um den Schmerz zu mindern?

Schlaubitz: Sie sollten darauf achten, belastende Bewegungen zu vermeiden. Das kann zeitweise die Schmerzen lindern, beseitigt aber nicht die Ursache. Es ist nicht auszuschließen, dass Sie daher doch noch irgendwann operiert werden müssen.

Zusammengestellt von Stefanie Widmann



Gisela Borgmann-Schäfer, Dagmar Schlaubitz, Dr. Norwin Schmitt und Dr. Katrin Mauer-Matzen beantworteten die Fragen zum Thema Schmerz.

Foto: Sascha Kopp