

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Handout Schmerzbewältigung

1. „Schmerz ist ...

... ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder drohender Gewebeschädigung einhergeht oder von betroffenen Personen mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.“

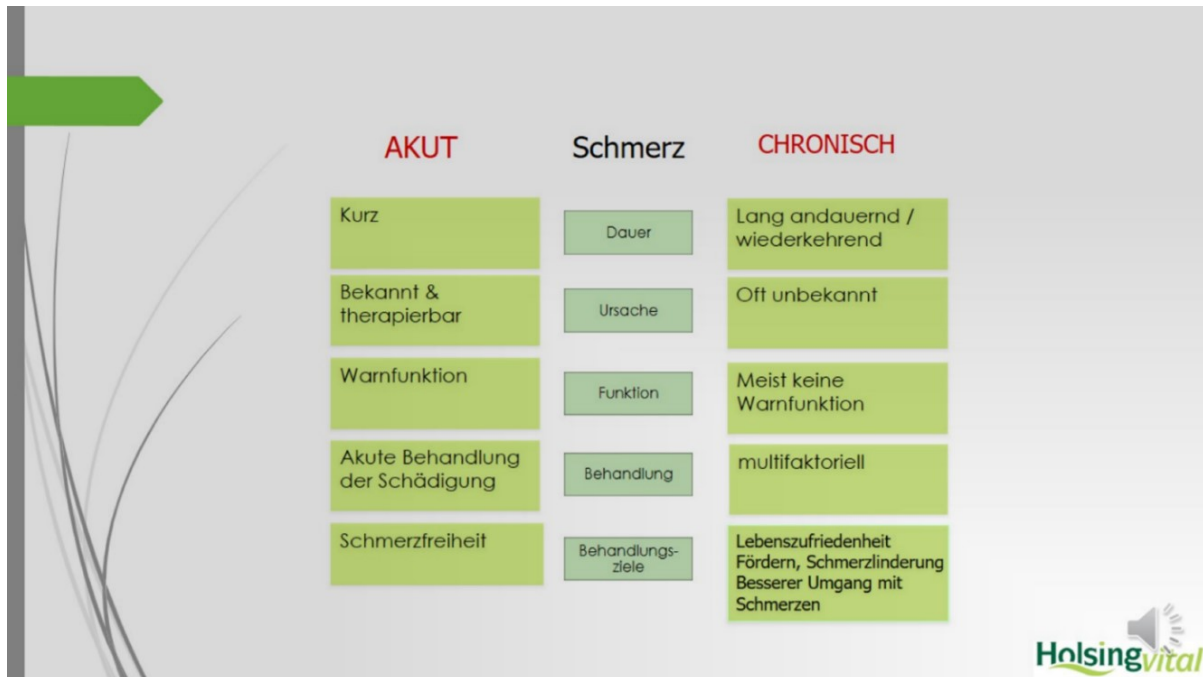


Abbildung 1.

2. Das Bio-Psycho-Soziale Modell

Das Bio-Psycho-Soziale Modell ermöglicht eine ganzheitliche Sichtweise der Schmerzen. Im Bereich:

»*Biologisch*« kann das z. B. sein: körperliche Erkrankungen, Verletzungen, Alter, usw.

»*Psychologisch*« bezieht sich auf Gefühle, Einstellungen, Denken und Verhalten. Das könnten z. B.: Angst, Ärger, Schwarzsehen, Konflikte, Schonverhalten usw. sein.

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

»Sozial« bedeutet hier: alle Aspekte Ihrer Lebensumwelt wie z. B.: die Lebenssituation, Familie, Arbeit, Geld usw. (von Wachter & Kappis, 2019)

Alle drei Bereiche beeinflussen sich gegenseitig. Daraus kann ein Teufelskreis entstehen (siehe Abbildung 2.). Hierbei ist es wichtig zu lernen, was Sie selbst beeinflussen können, um aus dem Teufelskreis auszusteigen. Ihre Schmerzen können Sie beispielsweise durch Stressabbau, Entspannungsverfahren und Bewegung, sowie durch Ressourcenaktivierung (z.B. soziale Unterstützung, Hobbys, etc.) und Ablenkung positiv beeinflussen.

Beispiel

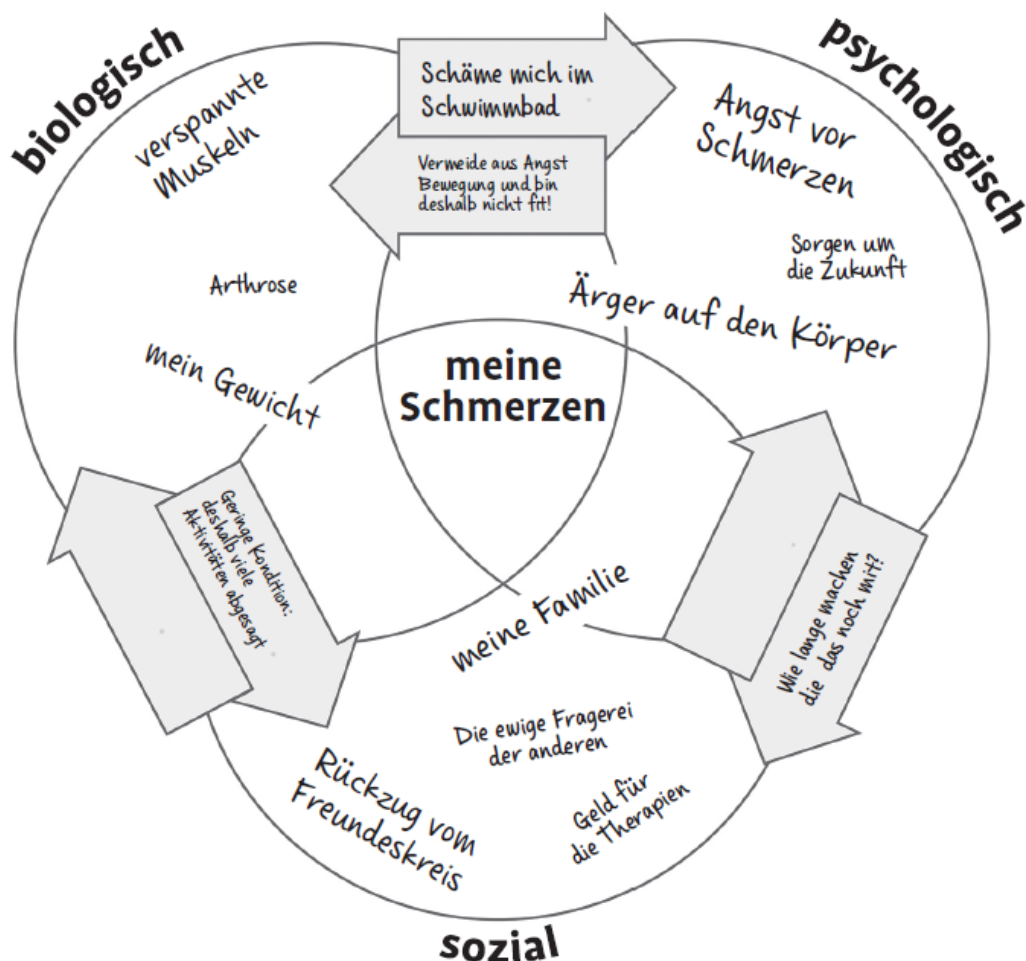


Abbildung 2. (von Wachter & Kappis, 2019)

3. Stress und Schmerz

Schmerz ist ein wichtiger und mächtiger Stressor. Schmerz versetzt den gesamten Körper in einen Zustand andauernder erhöhter Erregung. Schmerz und Stress verstärken sich dabei

Gültigkeit/Verteiler:

x													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

gegenseitig: Sowohl körperlicher Stress (z. B. Verletzung) als auch psychischer Stress (z. B. Angst) oder sozialer Stress (z. B. Mobbing) führen zu Anspannung.

Wenn der Stressor nicht bewältigt werden kann und die Stressreaktion länger anhält, dann kann diese Daueranspannung Schmerzen im Muskel und Bindegewebe auslösen. Eine längere muskuläre Verspannung kann auch zu Fehlhaltung und damit verbundenen Schmerzen führen. Die Anspannung führt auf Dauer außerdem zu Erschöpfung und verstärkt wieder das Stresserleben und die Schmerzen: ein Teufelskreis, in dem die Belastbarkeit des Körpers immer weiter abnimmt (siehe Abbildung 3.).

Auch die Folgen von langem bestehendem Schmerz (Beeinträchtigung, Rückzug, Hoffnungslosigkeit) können selbst zum Stressor werden (von Wachter & Kappis, 2019).

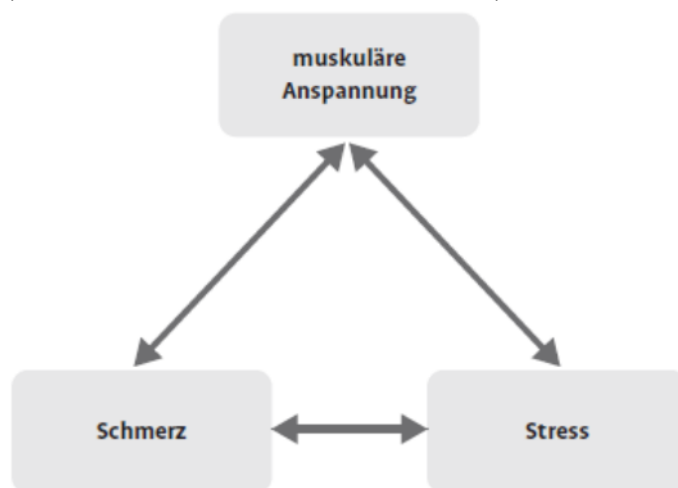


Abbildung 3. (von Wachter & Kappis, 2019)

Regeneratives Stressmanagement

Stressbewältigung ist gleichzeitig Schmerzbewältigung!

Körperliche und seelische Stressreaktionen lassen sich nie ganz verhindern. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Zum erfolgreichen Stressmanagement gehört deshalb immer auch die Fähigkeit, für regelmäßige Erholung und Ausgleich zu sorgen. Es geht um Strategien, bestehende körperliche Anspannung zu lösen und innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen. Langfristig erhöht das die eigene Widerstandskraft (Kaluza, 2004).

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Kurzfristige Maßnahmen:

z.B. Ablenkung, körperliche Aktivität, Atemübung (z.B. 4711), entlastendes Gespräch, kurze Pausen.

Langfristige Maßnahmen:

z.B. regelmäßiger Sport, Hobbys, regelmäßige Entspannungsverfahren, soziales Netzwerk.

4. Ressourcen

Ressourcen sind Kraftquellen, die zur Erholung beitragen und uns helfen, mit Belastungen umzugehen. Unterschieden wird dabei in äußere und innere Ressourcen. Durch Aktivierung Ihrer Ressourcen können Sie selbst Ihre Schmerzen beeinflussen!

Äußere Ressourcen sind z.B. materielle Dinge, Lebensumstände, aber auch zwischenmenschliche Beziehungen (von Wachter & Kappis, 2019).

Beispiele: *Freunde, Familie, Natur, Hobbys, Sport, Wohnung/Haus, Arbeit, Haustiere, Ehrenamt und Urlaub.*

Innere Ressourcen liegen in uns selbst. Damit sind Stärken und Fähigkeiten, aber auch Erinnerungen, Werte oder Ziele gemeint.

Beispiele: *Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Ausgeglichenheit, Empathie, Optimismus, Humor, Glaube/Spiritualität, besondere Erinnerungen und Ziele, für die man eintritt.*

Anregung: Bohnenübung

Nehmen Sie eine Handvoll Bohnen und stecken Sie diese in die linke Jackentasche. Immer wenn Sie etwas Positives wahrnehmen, lassen Sie eine Bohne in die rechte Tasche wandern. Am Ende des Tages zählen Sie die Bohnen, die gewandert sind und erinnern sich an die schönen Momente des Tages. Sie können auch Ihre Bohnenerlebnisse schriftlich festhalten. Dies ist nichts anders als eine Sammlung Ihrer Ressourcen!

5. Aufmerksamkeitslenkung

Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer: die Erfahrung, die stark beleuchtet ist, ist in dem Moment voll und ganz in unserem Bewusstsein. Alle anderen Eindrücke liegen im Dunkeln und treten eher in den Hintergrund oder werden gar nicht mehr wahrgenommen.

Gültigkeit/Verteiler:

x													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Schmerzen sind ein sehr starker Reiz und ziehen daher oft die gesamte Aufmerksamkeit auf sich. Das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit kann aber geübt werden – so wie das Lenken eines Fahrzeuges (von Wachter & Kappis, 2019). Durch bewusste Aufmerksamkeitslenkung können Sie ihre Schmerzwahrnehmung beeinflussen!

Möglichkeiten der Aufmerksamkeitslenkung

Nach außen:

Mit geschlossenen Augen auf die Geräusche in der Umgebung hören; Übung 5-4-3-2-1, Musik, Podcast, Hörbuch hören; Film/Serie schauen; Lesen; Malen, Zeichnen, Handarbeiten machen; etwas schreiben: Brief, Geschichte, Postkarte; Kreuzworträtsel/Sudoku; Puzzle; Spiel spielen; mit jemandem über etwas anderes als Schmerzen sprechen.

Nach innen:

Zählen (Dreierschritte, Viererschritte, vorwärts, rückwärts); Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken; im Kopf die angenehmen Aspekte des Tages durchgehen; in Gedanken die Wohnung neu dekorieren; eine Reise im Kopf planen; eine Vorstellungsübung/Fantasiereise machen; eine Atemübung oder Entspannung machen.

6. Gedanken

Unsere Gedanken, Vorstellungen, Befürchtungen und Erwartungen wirken sich auch auf unser Schmerzempfinden aus. Wenn wir oft negativen Gedanken nachhängen oder uns Selbstvorwürfe machen, wird der Schmerz in diesen Momenten stärker wahrgenommen und auch die Beeinträchtigung ist größer. Oft schaukeln sich solche Gedanken auf und sind dann wie eine Gedankenlawine, die man nur noch schwer stoppen kann und uns überrollt (von Wachter & Kappis, 2019).

Das ABC-Modell stellt dar, wie unsere Gedanken und Bewertungen (B) einer auslösenden Situation (A) zu bestimmten Gefühlen und Verhaltensweisen (C) führen.

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

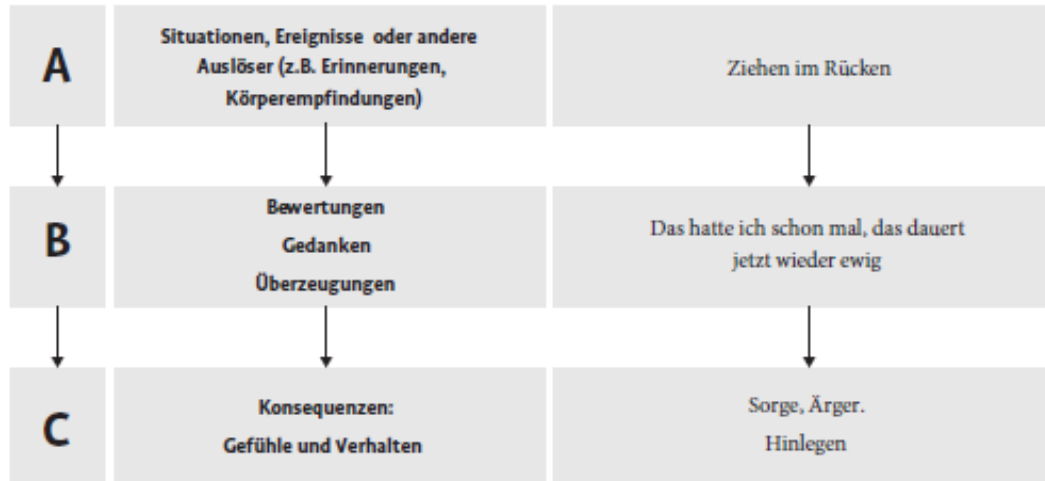


Abbildung 4. (von Wachter & Kappis, 2019)

Auf andere Gedanken kommen

- (1) Abstand zum ungünstigen Gedanken (z.B. „Mit diesen Schmerzen kann ich gar nichts mehr genießen.“) herstellen (von Wachter & Kappis, 2019)
 - Z.B. lautes Aussprechen immer wiederkehrender Gedanken
 - Den Gedanken als Gedanken aussprechen („Ich habe den Gedanken, dass...“)
 - Die eigenen Gedanken beobachten, wie sie kommen und gehen (wie bei einer Diashow von Urlaubsbildern)
- (2) Ungünstige Gedanken hinterfragen (von Wachter & Kappis, 2019)
 - Wie wahrscheinlich ist es, dass meine Befürchtung wirklich zutrifft?
 - Gibt es Hinweise oder Beweise, die gegen diesen Gedanken sprechen?
 - Gibt es auch andere Sichtweisen?
 - Stimmen andere von mir respektierte Menschen diesem Gedanken zu?
 - Was würde ich einem Freund sagen, der diesen Gedanken hat?
- (3) Hilfreichen Gedanken formulieren (von Wachter & Kappis, 2019)
 - Welche Denkweise wäre jetzt hilfreich?
 - Was sollte ich denken, um mich jetzt besser zu fühlen?
 - Beispiele von möglichen hilfreichen Gedanken sind:
 - „Die Schmerzen sagen mir, dass ich mich entspannen sollte“.
 - „Der Schmerz wird nicht meinen ganzen Tag beherrschen“.
 - „Heute lasse ich mal fünf gerade sein“.
 - „Ich kann gegen meine Schmerzen selbst etwas tun“

Was denke ich?

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Meine persönlichen Antreiber/ inneren Stressverstärker/ Glaubenssätze:

Diese fünf inneren Antreiber bilden (erlernte) Einstellungen, Erwartungen und Hoffnungen an sich selber ab.

Sie sind individuell und werden meist in der Kindheit (durch die Prägung der Erwachsenen) sowie durch Lebenserfahrungen, erworben und haben sich oft über Jahrzehnte verfestigt. Wie automatisch tauchen die „Antreiber“ auf und tun ihr Werk. Diese persönlichen Antreiber beeinflussen Ihre Gefühle und Ihr Verhalten und letztendlich auch Ihre Schmerzsymptomatik.

- Sei Perfekt! („Ich muss es besser machen, ich bin nicht gut genug“)
- Sei beliebt! („Ich muss alle zufriedenstellen“)
- Sei unabhängig! („Niemand darf mitbekommen, wenn ich schwach oder ratlos bin“)
- Behalte Kontrolle! („Die Welt ist gefährlich“)
- Halte durch! („Ich muss immer stark sein“)

7. Akzeptanz

Akzeptanz heißt nicht: Gutheißen von Schmerzen und Einschränkungen, Resignieren und nichts mehr tun zu können, sondern...

...AKTIV und BEWUSST Ihren verbleibenden Spielraum zu nutzen! „Es geht nicht darum, sich gut zu fühlen, sondern vielmehr darum, gut zu fühlen.“ (Steven Hayes).

Chronische Schmerzen bestimmen oft den Alltag und vieles wird dem Schmerz untergeordnet. Gegen den Schmerz anzukämpfen, ist dabei zunächst eine naheliegende und natürliche Reaktion. Der »Kampf gegen das Symptom« kann dann aber zunehmend anstrengend werden. Nach vergeblichen Versuchen, die Schmerzen zu kontrollieren, kann es dann passieren, dass diese Kontrollversuche selbst zum Problem werden. Der Schmerz und die frustrierenden, Energie raubenden Bewältigungsversuche versperren oft den Blick auf die Werte und Ziele im Leben.

Akzeptieren ist eine Königsdisziplin. Es braucht Zeit! Das gilt natürlich für all das, was wir nicht an uns und an anderen mögen. Sich selbst oder den Schmerz abzulehnen bedeutet, einen Kampf gegen sich selbst zu führen, der zu Druck, Stress und Angst führen kann. In dieser Lage dann zu einer möglichen Veränderung zu kommen, ist schwer bis teilweise unmöglich. Erst ein *Lockerlassen* (Akzeptieren) ermöglicht Bewegung! Akzeptanz würde bedeuten, radikal anders mit den Schmerzen umzugehen.

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Durch *Achtsamkeitsübungen* (z. B. Body-Scan, achtsames Atmen, u.a.) können Sie lernen, das anzunehmen und zu akzeptieren, was da ist.

Weiterführende Literaturtipps

Der Dalai Lama wurde gefragt, was ihn am meisten überrascht; er sagte: „Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt; das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart lebt; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“

Buchempfehlung

- Schmerzen verstehen, David Butler, Lorimer Moseley
- Achtsamkeit und Schmerz, Claus Derra, Corinna Schilling (Buch+CD)
- Das Leben annehmen - So hilft die Akzeptanz Commitmenttherapie, Matthias Wengenroth
- Machen Sie doch was sie wollen, Maja Storch
- Schlafschule, Dr. Feld
- Schmerzfrei durch Achtsamkeit, Penman, Burch (auch als Hörbuch)
- Meditation für Anfänger, Jack Kornfield (Buch+CD)
- Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt, Russ Harris (Kösel)

Links/ Videos

- www.schmerzgesellschaft.de (Informationen für Patienten rund um das Thema Schmerzen)
- www.rheuma-liga.de
- www.vernetz dich.de (Übersicht über 800 Selbsthilfegruppe in NRW)
- <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-quarks--co--geheimnisvolle-faszien-100.html>

oder Geheimnisvolle Faszien Quarks und Co.

- <https://www.ardmediathek.de/tv/Quarks/Quarks-und-Co-Der-Nocebo-Effekt/WDR-Fernsehen/Video?bcastId=7450356&documentId=35011156>

oder Der Nocebo-Effekt. Quarks und Co.

- <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/menschen-hautnah/video-einfach-glueck---eine-reise-mit-anke-engelke---100.html>

oder Einfach Glück Anke Engelke

- <https://www.ardmediathek.de/tv/Menschen-hautnah/Sowas-wie-Angst-Eine-Suche-mit-Anke-En/WDR-Fernsehen/Video?bcastId=7535538&documentId=48228206>

oder Sowas wie Angst Anke Engelke

- <https://www.ardmediathek.de/tv/Geist-Gehirn/Tun-Gef%C3%BChle-weh/ARD-alpha/Video?bcastId=14912902&documentId=35493366>

oder Tun Gefühle weh? Gehirn und Geist

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

- Techniker Krankenkasse Progressive Muskelentspannung
- <https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>

oder Techniker Krankenkasse Body Scan

- Die Heilsame Wirkung der Meditation. Arte-Reportage ca.54 Min. (zur Zeit nur auf Youtube)
- Xenius: Schmerz – Wie damit umgehen. Doku (über Youtube)

Podcast/ Apps

- **7Mind-App** (je nach KK kostenfrei; Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement-Programm, bezuschusst durch die KK)
- **Balloon** (Achtsamkeits-App, kostenpflichtig)
- **SchmerzApp** (Informationen der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. rund um das Thema Schmerz)
- **M-sense Migräne** (Kopfschmerztagebuch und Therapie, Kosten übernimmt die KK)
- **Der 7Mind Podcast** mit René Träder
 - Können wir unseren Schmerz steuern? Interview mit Schmerzmediziner Andreas Böger (19.04.2020)
 - Die Kopfschmerz-Folge: Interview mit Schmerzmediziner Andreas Böger (26.04.2020)
- **Podcast: Betreutes Fühlen** mit Atze Schröder und Dr. Leon Windscheid

Quellen- und Literaturverzeichnis

1. Derra, C. & Schilling, C. (2020). Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern. Stuttgart: Klett-Cotta.
2. Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (2., vollständig überarbeitete Aufl.). Heidelberg: Springer.
3. Von Wachter, M., & Hendrichke, A. (2016). Psychoedukation bei chronischen Schmerzen: Manual und Materialien. Springer-Verlag.
4. Von Wachter, M., & Kappis, B. (2019). Therapie-Tools Schmerzstörungen. Beltz Verlag.