

# PSYCHOLOGISCHE SCHMERZBEWÄLTIGUNG

## EIN KURZER ÜBERBLICK ÜBER ANSATZPUNKTE

Schmerz ist eine komplexe Sinneswahrnehmung, die als akutes Geschehen den Charakter eines Warn- und Hinweissignals (Schutzfunktion) hat, als chronischer Schmerz diesen aber meist verliert. Ob und wann Schmerzen chronisch werden, hängt viel davon ab, wie ein Betroffener damit umgeht und wie er versucht seine Schmerzen zu bewältigen. Neben dem Patienten selbst spielen hier auch Angehörige, Freunde, das berufliche Umfeld, der Arzt, etc. eine wichtige Rolle.

Der Ansatz der **multimodalen Schmerztherapie** geht von einer interdisziplinären Behandlung unter Einbeziehung medikamentöser, physiotherapeutischer und psychologischer Methoden aus.

### Dem Schmerz die zentrale Rolle nehmen

Im Rahmen der psychologischen Schmerzbewältigung geht es unter anderem darum, den Schmerz aus dem Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu drängen. Ziel ist eine akzeptable Lebensqualität und Teilhabe am sozialen und beruflichen Leben trotz der Schmerzen.

- Entspannen Sie sich!

Verschiedene **Entspannungsstrategien** können dabei helfen, Schmerzen, welche gerade in Stress- und Belastungssituationen auftreten oder durch diese verstärkt werden, zu reduzieren. Dazu gehören beispielsweise die Progressive Muskelentspannung (PMR), das Autogene Training (AT) oder auch Atemübungen.

- Verbannen Sie den Schmerz aus dem Fokus Ihrer Aufmerksamkeit!

Um sich nicht in eine Schonhaltung zu begeben und sich dem Schmerz unterzuordnen ist **Aktivierung und Ablenkung** wichtig. Das Prinzip dabei ist, seine Aufmerksamkeit auf etwas Anderes zu richten; von angenehmen Gedanken („der Schmerz geht vorüber“, „ich bin dem Schmerz nicht hilfreich ausgeliefert“) bis hin zu angenehmen Aktivitäten („ein Bad nehmen“, „ein Buch lesen“, „einen Spaziergang machen“) geht es darum, individuell herauszufinden, was wann in welcher Situation zielführend ist. Das Führen eines **Schmerztagebuches** kann hier hilfreich sein.

- Reflektieren Sie Ihre schmerzbezogenen Gedanken und Bewertungen!

Im Rahmen der **gedanklichen Neubewertung** von Schmerzen wird das Ziel verfolgt, negative Bewertungen („mir kann niemand helfen“, „ich halte das nicht mehr aus“, „ich muss genauso funktionieren wie früher“), welchen entscheidenden Einfluss auf die Stimmungslage und das Verhalten haben (übermäßige Schonung, sozialer Rückzug, depressive Gefühlslage), durch alltagstaugliche positive Gedanken und Einstellungen zu ersetzen. Auch sekundäre Folgen wie Ängste vor Bewegung müssen berücksichtigt werden.

- Gönnen Sie sich und ihrem Körper etwas Gutes!

Beim **Genusstraining** geht es darum (wieder) zu lernen, bewusst etwas zu genießen und sich eine Auszeit vom schmerz- oder stresszentrierten Alltag zu nehmen. Die verschiedenen Sinnesbereiche werden durch praktische Übungen angesprochen („Blick in den Morgenhimmel“, „Vogelgezwitscher“, „Wärme der Kaffeetasse“).

- Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung!

Durch ein **Biofeedback-Training**, bei welchem durch Messgeräte Körpervorgänge direkt rückgemeldet werden, kann gelernt werden, die Körperwahrnehmung zu verbessern und Körperfunktionen zu beeinflussen, welche in Zusammenhang mit psychischem Erleben und körperlichen Vorgängen stehen (z.B. Hautleitwert, Muskelspannung, Körpertemperatur, etc.).

- Lernen Sie, Unveränderliches anzunehmen!

Neuere psychologische Methoden zielen auch auf Schmerzakzeptanz, also auf einen Verzicht auf den Kampf mit dem Schmerz, welcher langfristig meist erschöpfend ist, ab. **Achtsamkeitsübungen**, wie beispielsweise im MBSR-Training, ermöglichen dem Individuum eine größere Distanz zu sich selbst und damit eine konstruktivere und realistischere Auseinandersetzung mit dem Schmerz.

## Fazit

Sie können selbst viel zur Linderung Ihrer Schmerzen beitragen und sind diesen nicht hilflos ausgeliefert! Bezüglich des Umgangs mit Schmerzen können die oben beschriebenen sowie viele weitere Schmerzbewältigungsstrategien im Rahmen einer psychologischen Einzel- oder Gruppentherapie erlernt werden.

**Mag. Florian Weixlbraun**  
**Klinischer und Gesundheitspsychologe**

**OptimaMed Rehabilitationszentrum Perchtoldsdorf GmbH**  
Sonnbergstraße 93  
2380 Perchtoldsdorf  
**T** +43 (0)1 865 01 00 850  
**F** +43 (0)1 865 01 00 100  
**E** f.weixlbraun@optimamed.at  
**[www.reha-perchtoldsdorf.at](http://www.reha-perchtoldsdorf.at)**