

Schmerzen verlernen

Jutta Richter

Schmerzen verlernen

Die erfolgreichen Techniken und Übungen der psychologischen
Schmerzbewältigung

4., aktual. Aufl. 2021

Jutta Richter
Psychologische Schmerztherapie
Bochum, Deutschland

ISBN 978-3-662-62686-3 ISBN 978-3-662-62687-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62687-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2011, 2013, 2018, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Foto Umschlag: JenkoAtaman/Stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort zur 4. Auflage

Die wachsende Zahl der Schmerz betroffenen zeugt von der Aktualität und Bedeutung von Schmerzen und deren Chronifizierung. Schmerz kann große Auswirkungen auf die Lebensqualität eines Menschen haben. Viele Betroffene mit andauerndem Schmerz suchen Alternativen und Ergänzungen zu Schmerzmitteln und medizinischen Therapien. Gefordert ist Selbsthilfe – alltagspraktische Übungen, die jederzeit zur Verfügung stehen und außerdem erfolgversprechend sind.

Dieses berechnigte Anliegen betrifft zahlreiche Menschen, die unter Schmerzen leiden, und zwar unabhängig von deren ursprünglicher Ursache. Schmerzen können z. B. als Folge von Unfällen, Verschleißerscheinungen oder bei so genannten funktionellen Beschwerden auftreten. Und manchmal sind sie einfach nicht – oder nicht mehr – hinreichend zu erklären.

Dieses Buch ist daher geschrieben für Menschen,

- die länger anhaltende Schmerzen haben oder deren Schmerzen bereits chronisch genannt werden,
- die akute Schmerzen haben und imstande sein möchten, diese besser zu verarbeiten,
- die in der Vergangenheit bereits viele Schmerzerfahrungen gemacht haben und zu erwartende Schmerzen (z. B. nach Operationen) minimieren möchten,
- die die ausschließlich medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft haben, deren Schmerzreduktion aber nicht recht erfolgreich war,
- die ihren Schmerz ganzheitlich behandeln und dabei die psychologischen Folgen von permanenten Schmerzen mit einbeziehen wollen: als Ergänzung zu Schmerzmitteln, medizinischen Therapien und Physiotherapie oder als „sanfte“ Alternative, mit wenigen Nebenwirkungen,
- die auf eine psychologisch orientierte Schmerztherapie warten und diese Zeit sinnvoll vorbereiten wollen – oder zur Begleitung einer laufenden bzw. durchgeführten Therapie,
- die Eigeninitiative zeigen und Eigenverantwortung übernehmen wollen.

Das vorliegende Buch soll den an Schmerzen leidenden Menschen als Ratgeber zur Selbsthilfe dienen. Es ersetzt selbstverständlich nicht die ärztliche und/oder psychologische Betreuung, kann diese aber sinnvoll ergänzen. Es soll eine Anleitung sein, mittels praxisnaher Übungen psychologische Techniken zu lernen und selbst anzuwenden. Außerdem werden Informationen gegeben über psychosoziale Zusammenhänge und die Entstehung von chronischen Schmerzen.

Die Absicht dieses Buches ist es, Betroffenen zu helfen, Schmerzen besser zu verarbeiten, zu bewältigen und abzubauen. Lebensbereiche, die nicht mehr aktiv gelebt werden konnten, sollen wieder aufgenommen und gestaltet werden – kurz, die Lebensqualität soll wieder hergestellt werden. Dass psychologische Interventionen dabei hilfreich und wirksam sind, zeigen immer wieder aktuelle psychologische und interdisziplinäre Forschungsergebnisse.

Die Nachfrage und Kommentare zu den ersten drei Auflagen zeugen nicht nur von großem Interesse der Patienten, sondern auch anderer Berufsgruppen, wie Mediziner, Psychotherapeuten und Physiotherapeuten, die mit Schmerzpatienten arbeiten und psychologisch orientierte Übungen als Ergänzung zu ihrer eigenen Therapie suchen.

Jutta Richter

Bochum

September 2020

Danksagung

Mein Dank gilt meinem Mann und meinen Kindern – für ihre Geduld, ihre Liebe und ihre vielen Ideen.

Ich bedanke mich bei Professor Werner Siebert für seine guten Wünsche, bei Peter Otto für seine gelungene zeichnerische Unterstützung, bei Frau Dr. A. Krätz vom Springer-Verlag für ihre stets freundliche und kompetente Beratung, bei helfenden Freunden für ihre Inspirationen – und bei all meinen Patienten/innen mit Schmerzen, ohne die dieses Buch nicht möglich gewesen wäre.

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	1
Test: Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?	5
Auswertung	7
0–7 Punkte	7
8–12 Punkte	7
13–18 Punkte	7
19–24 Punkte	7
Teil I: Was Sie über den Schmerz wissen sollten	9
Der charakteristische Weg des Schmerzpatienten	10
Voraussetzungen zur Schmerzbewältigung	12
Ziele der psychologischen Schmerzbewältigung	14
Schmerz verstehen	16
Das Schmerzsystem	18
Chronisch gewordener Schmerz und seine Ursachen	19
Körperlich bedingte Ursachen chronischer Schmerzen	22
Medikamentöse Schmerzursachen	24
Psychische Schmerzverstärker	24
Teil II: Übungen und Techniken zur Schmerzbewältigung	29
Anwendungshinweise	31
Das Schmerzprotokoll	33
Veränderung von Denken, Bewertung und Einstellung	37
Übung 1: Entkopplung von Körper und Emotionen	37
Übung 2: Gedankenstopp-technik	39
Übung 3: Umlenkung der Aufmerksamkeit	43
Übung 4: Schmerz als ein Gegenüber	44
Übung 5: Perspektivenwechsel	45
Übung 6: Affirmationen – formelhafte Vorsätze	47
Übung 7: Kognitive Umbewertung – das ABC-Modell der Emotionen	48
Veränderung des inneren Erlebens – Körperwahrnehmung	54
Übung 8: Schulung der Achtsamkeit und der Innenwahrnehmung	54
Übung 9: Genussstraining	56
Übung 10: Achtsames Fokussieren – das Wissen des Körpers erleben	57
Übung 11: Körperantworten	61
Übung 12: Gefühl hinter dem Schmerz	62
Ruhe- und Entspannungstechniken	63
Die Wirkungsweisen von Entspannungsverfahren	65
Was bei der praktischen Anwendung zu beachten ist	66
Übung: Einleitung der Entspannung	68

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson	69
Anwendungstipps zur PME	70
Übung 13: Progressive Muskelentspannung – Langform	70
Übung 14: Progressive Muskelentspannung – Kurzform	74
Übung 15: Konzentrierte Entspannung	78
Übung 16: Entspannung durch Klopfakupressur	80
Übung 17: Entspannung durch Augenbewegungen	82
Übung 18: Entspannung durch Schmerztoleranz	83
Entspannung durch Körperachtsamkeit und Sinneswahrnehmung	84
Übung 19: Körperwanderung	85
Übung 20: Der gute Ort	86
Übung 21: Sinneskanäle	87
Übung 22: Der Apfel	89
Übung 23: Berührungspunkte	89
Entspannung durch Atmung	91
Übung 24: Atemwahrnehmung	91
Übung 25: Spezielle Atemtechniken	92
Entspannung durch Fantasiereisen	96
Übung 26: Am Strand	96
Übung 27: Wasserfall	97
Selbsthypnose – Tiefenentspannung	99
Übung 28: Selbsthypnose	101
Module: Imaginationen/Suggestionen	105
Übung 29: Schmerzgestalt	105
Übung 30: Modulation der Schmerzgestalt	107
Übung 31: Handschuhanästhesie	108
Übung 32: Schmerzverschiebung	110
Übung 33: Schmerzintensivierung	111
Schmerzmodulation durch mentale Steuerung	112
Biofeedback – ich kann den Erfolg sehen	113
Übung 34: Schmerzfeedback	114
Übung 35: Mentales Bewegungstraining	114
Teil III: Veränderungen ungünstiger Verhaltensweisen	117
Wie Sie Ihr Verhalten schrittweise verändern können	118
Körperliche Bewegung	121
Soziale Aktivitäten (wieder-)aufnehmen	124
Ist eine Veränderung des Schmerzverhaltens notwendig?	125
Welche Hinweise will der Schmerz vielleicht geben?	127
Stress und Überforderung	128
Aufspüren und Verändern äußerer Stresseinflüsse	130
Erkennen und Verändern innerer Einstellungen	131
Erhöhung der Stressresilienz und Stärkung der Regeneration	132
Ungelöste Probleme und Lösungsstrategien	134
2.Schritt: Zielentwurf und Lösung finden:	135

4.Schritt: Anwendung und Überprüfung	136
Gelungene Kommunikation als Bestandteil der Schmerzbewältigung	137
Motivation: Wie lassen sich die guten Ergebnisse halten?	141

Serviceteil

Kopiervorlage für ein Schmerzprotokoll	146
Kontaktdaten verschiedener Schmerzhilfegesellschaften	148
Literatur	148
Stichwortverzeichnis	151

Über die Autorin



Dr. phil. Jutta Richter

Dr. phil. Jutta Richter ist Psychologin und Physiotherapeutin; Zertifikat Medizinisch-Psychotherapeutische Hypnose (Selbstorganisatorische Hypnose™ n. Renartz); Zertifikat NLP; Zertifikat Biofeedback-Therapie; Zertifikat Brainspotting-Traumatherapie.

Sie arbeitet seit 2004 in eigener Praxis in Bochum. Seit 1995 verschiedene Dozententätigkeiten im Bereich Psychologie und Physiotherapie. Wissenschaftliche Publikationen und Vorträge zum Thema „Schmerz, Stressverarbeitung und Kommunikation“. Einer ihrer Forschungsschwerpunkte ist die Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen, Erkrankungen mit psychischen Komorbiditäten und die Wirkung biografischer sowie transgenerationaler Erfahrungen auf Schmerz- und Stresswahrnehmung.