

## Schmerz

Millionen Menschen sind von dauerhaften (chronischen) Schmerzen betroffen. In Deutschland ist chronischer Schmerz eine der Hauptursachen von Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit. Die Betroffenen haben oft eine lange Leidensgeschichte mit vielfältigen medizinischen Therapieversuchen hinter sich. Viele fühlen sich nach all den erfolglosen Behandlungen entmutigt und in ihrem Leiden nicht ernst genommen. Nicht selten sind auch das soziale Umfeld, Familie und Partnerschaft mit beeinträchtigt.

Viele Erkrankungen und Störungen gehen mit Schmerzen einher, die meist nach Beseitigung der Ursache wieder verschwinden. In einigen Fällen entwickeln sich aber **chronische Schmerzen** und möglicherweise langfristig eine Schmerzerkrankung. Unabhängig von der ursprünglichen Störung hat der Schmerz sich verselbständigt. Mit medizinischen Maßnahmen allein kann er dann häufig nicht mehr befriedigend gebessert werden. Dies kann zu erheblichen Folgeproblemen führen, wie Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes, sozialem Abstieg und Vereinsamung.

Die **Ursachen** chronischer Schmerzen sind meistens vielschichtig. Häufig wirken mehrere Risikofaktoren zusammen. Eine Schmerzerkrankung kann dann im Zusammenspiel von zurückliegenden Lebenserfahrungen, Bewegungsmangel, Stress, ausgeprägten Muskelverspannungen und unzureichender Entspannungsfähigkeit entstehen. Bei der Entwicklung einer Schmerzerkrankung spielt also nicht ausschließlich der körperliche Befund eine Rolle. Die Lebenssituation und der Umgang mit bestehenden Belastungen, d.h. der Lebensstil hat einen erheblichen Einfluss auf das Schmerzerleben.

### Was hilft ?

Die Fakten sind recht eindeutig. Etwa beim chronischen Rückenschmerz können in maximal 10 bis 15 Prozent der Fälle körperliche Ursachen ausgemacht und behandelt werden. Bei der Mehrzahl der Patientinnen und Patienten (85 bis 90 Prozent) gibt es dagegen keine eindeutige und damit gezielt behandelbare Ursache. Die übliche medizinische Behandlung mit Spritzen, Tabletten und wiederholten Krankschreibungen bleibt bei dieser Gruppe häufig wirkungslos. Darum empfehlen die Experten eine Kombination unterschiedlicher Behandlungsbausteine:

### Gezielte Schmerzbeobachtung

Schauen Sie sich Ihre Schmerzen genau an und finden Sie heraus, welche Einflüsse bei Ihnen Schmerzen auslösen oder verschlimmern und welche Einflüsse sich günstig auswirken. Wahrscheinlich werden Sie bei einer solchen gezielten Beobachtung auch feststellen, dass ein enger Zusammenhang zwischen Schmerz und Gefühlen besteht. Bekannt ist, dass Menschen unter bestehenden Schmerzen umso mehr leiden, je schlechter ihre Stimmung ist. Fühlen Menschen sich hingegen glücklich und zufrieden, werden Schmerzen weniger stark empfunden. Auch die Gedanken spielen eine große Rolle: Wenn Sie sich Sorgen machen und Ihre Zukunft eher pessimistisch sehen, dann kann der Schmerz einen deutlich größeren Raum einnehmen, als wenn Sie hoffnungsvoll in die Zukunft blicken und davon überzeugt sind, dass Sie ihre Probleme lösen werden. Gedanken und Gefühle wiederum sind nicht unbeeinflussbar, sondern

Sie können von Ihnen selbst positiv beeinflusst werden. Auf diese Weise können Sie lernen, chronische Schmerzen besser anzunehmen und zu verringern.

### **Aktivität – Bleiben Sie in Bewegung**

Stärken Sie Ihre Muskelkraft und gewinnen Sie mehr Ausdauer, denn „Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken“. Alltägliche Aktivitäten sollten Sie beibehalten oder so bald wie möglich wieder aufnehmen. Eine regelmäßige Ausdauerbelastung stärkt Knochen und Muskulatur, stabilisiert die Gelenke, hält beweglich und leistungsfähig und hilft dabei, sich gut zu fühlen.

### **Entspannung**

Auf starke Schmerzen reagiert unser Körper mit einem Alarmzustand: Stresshormone werden ausgeschüttet, die Muskulatur wird unwillkürlich angespannt, Puls und Blutdruck steigen an. Dauert dieser Zustand Stunden, Tage oder noch länger an, kann es zu weiteren Beschwerden kommen. Es entstehen Muskelverspannungen, die ihrerseits weitere Schmerzen bereiten. Die Entspannungsfähigkeit nimmt ab, es kommt zu Schlafstörungen, schlechter Stimmung und Reizbarkeit. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verschlechtern sich.

Seit langem ist wissenschaftlich belegt, dass Entspannungsverfahren eine Möglichkeit bieten, den Teufelskreis aus Schmerz, Verspannungen und verstärktem Schmerzerleben zu überwinden. Die regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken kann vorbeugend verhindern, dass sich Verspannungen entwickeln. Sie wirken der körperlichen Alarmreaktion entgegen und fördern damit das Wohlbefinden und die Fähigkeit zur Schmerzbewältigung.

→ Informationsblatt „Entspannungsverfahren“

### **Balance**

Insgesamt ist es bei chronischen Schmerzen wichtig, sowohl übermäßiges Schonverhalten, als auch häufige oder gar dauernde Überlastung zu vermeiden. Es kommt darauf an, Anspannung und Entspannungsphasen harmonisch abzuwechseln, so dass eine ausgeglichene Bilanz entsteht. Gelingt dies dauerhaft nicht oder bestehen weitere seelische Probleme, die u.U. auch mit den Schmerzen in Zusammenhang stehen, kann eine psychotherapeutische Behandlung helfen, zu einer Verbesserung zu kommen.

→ Informationsblatt „Wegweiser zur ambulanten Psychotherapie“

### Zum Weiterlesen:

Richter, J. (2011). Schmerzen verlernen: Die erfolgreichen Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung. Anleitung und Übung zur Selbsthilfe. Berlin: Springer.

von Wachter, M. (2011). Chronische Schmerzen: Selbsthilfe und Therapiebegleitung - Orientierung für Angehörige - Konkrete Tipps und Fallbeispiele. Berlin: Springer.