

Schmerzen, besonders chronische Schmerzen, verursachen Stress, durch den es zu anhaltenden Phasen mit Anspannung und Erregung kommen kann. In diesen Situationen kann die Schmerzschwelle erniedrigt werden, was zu einer erhöhten Schmerzempfindung und dadurch zu einer steigenden Schmerzmitteleinnahme führen kann. Deshalb ist bei chronischen Schmerzen eine psychologische Betreuung ein sinnvolles therapeutisches Instrument, um dem Patienten bei der Schmerzbewältigung seiner Schmerzkrankheit zu helfen.

Der Sinn dieser unterstützenden Behandlungsverfahren liegt hauptsächlich darin, dem Patienten Hilfswege zu zeigen, wie er über den Weg einer Schmerzdistanzierung mit seinen chronischen Schmerzen umgehen kann, um individuell wieder Lebensqualität zu erlangen.

Die wichtigsten psychologischen Verfahren in der Behandlung chronischer Schmerzzustände sind:

- Entspannungstechniken

Die wichtigsten Techniken sind das autogene Training und die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, beide Verfahren können durch den Patienten nach Anleitung eigenverantwortlich als Übungsprogramm durchgeführt werden.

- Autogenes Training

Das Konzept des autogenen Trainings wurde 1932 von dem Arzt I.H.Schultz entwickelt.

Die Grundlage dieser Technik ist die „konzentrierte Selbstentspannung“, bei der durch Autosuggestion („Selbstbeeinflussung“) eine Veränderung der psychovegetativen Funktionen erreicht werden kann. In der Basisstufe des autogenen Trainings wird über spezielle Wahrnehmungsübungen versucht, eine völlige Konzentration auf seinen Körper zu erreichen.

Man unterscheidet:

- Wärmeübungen, bei denen suggeriert wird, dass sich Körperteile warm anfühlen
- Schwereübungen suggerieren die Schwere der Körperteile
- Mit Atem- und Herzübungen wird versucht, Atem- und Herzfrequenz zu beeinflussen

Nach mehrwöchigem Üben lassen sich Körperreaktionen beeinflussen, wodurch eine gute Entspannung in Stresssituationen erreicht werden kann.

In einer fortgeschrittenen Stufe des autogenen Trainings benutzt man Bilder und Situationen, die vom Übenden selbst gewählt werden, in die sich der Patient begibt und bewusst erlebt. Hierbei wird nicht nur eine Entspannungssituation erreicht, sondern durch das Erlernen einer verbesserten Selbsterkenntnis und Eigenwahrnehmung können Problemlösungen erarbeitet werden.

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Der Arzt Jacobson (1885-1976) beobachtete in seinen physiologischen Studien, dass beim Anspannen der Muskulatur oft psychische Anspannung, Unruhe und gelegentlich sogar Angstzustände verursacht wurden. Er entwickelte auf Grundlage dieser Erkenntnisse eine Methode, um Spannungen zu lösen. Die Entspannungstechnik von Jacobson soll dem Übenden nach intensivem Training die Fähigkeit vermitteln, seine Muskelgruppen zunächst durch gezieltes Anspannen und kurzem Halten der Spannung intensiv zu erleben, im weiteren Trainingsverlauf einzelne oder mehrere Muskelgruppen zeitgleich zu entspannen und eine regelmäßige, langsame Atmung zu erlernen. Das progressive Element dieser Methode besteht bei entsprechendem regelmäßigem Training in der erlernbaren Fähigkeit, in sehr kurzer Zeit eine Entspannungsphase zu erlangen.

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist leichter erlernbar als autogenes Training, da genau nach den Anweisungen des Therapeuten (z.B. in der Gruppe oder allein mit Hilfe einer Hörkassette)

geübt werden kann. Sie zielt auf das Erlernen eines körperlichen Entspannungszustandes ab, durch den Spannungen, Schmerz und erhöhte psychische Erregung im Alltag abgebaut werden können.

· Biofeedback

Biofeedback wird, neben anderen Indikationsstellungen, auch im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Behandlung bei Schmerzzuständen eingesetzt.

Die meisten Vorgänge im Körper laufen für die menschliche Wahrnehmung unbewusst und nicht willentlich beeinflussbar ab. Klassische Beispiele sind zum Beispiel die Regulation des Blutdrucks oder der Spannungszustand unserer Muskulatur, die von einer Vielzahl von eigenständigen Einflüssen reguliert werden, ohne dass ein willentliches Eingreifen durch uns erfolgt. Beim Biofeedbackverfahren werden uns diese aktuellen Körperzustände (z.B. Höhe des Blutdrucks, Spannung der Muskulatur oder der Haut) durch die Unterstützung von kleinen Messgeräten über optische oder akustische Signale mitgeteilt, wodurch sie für uns wahrnehmbar werden. Durch Erlernen und Erleben dieser Körperzustände nehmen wir in der ersten Phase dieser Methode die unterschiedlichen Spannungs- und Entspannungssituationen wahr und können uns diese einprägen. In der zweiten Phase lernen wir die für uns günstigen Körpersignale, z.B. „entspannte Muskulatur“ , „Entspannung“ oder „normaler Blutdruck“ , aus der Vielzahl von Wahrnehmungen herauszufiltern und herzustellen.

Nach intensivem Einprägen der Vielfalt von günstigen und ungünstigen körperlichen Wahrnehmungen, anfänglich durch die entsprechenden Biofeedbackgeräte unterstützt, erreicht man mit dieser Methode im Laufe des Trainings die Fähigkeit, durch erlernte Wahrnehmung seines Körperzustands (Einprägung), die für uns positiven und günstigen Körpersituationen willentlich herzustellen. Die Methodik basiert auf dem Prinzip der so genannten operanten Konditionierung, bei der wir unsere Körpervorgänge bewusst wahrnehmen, uns diese als günstig oder ungünstig einprägen und in der Endstufe dieser Technik lernen, diese Körpervorgänge willentlich zu beeinflussen und zu kontrollieren.

· Hypnose

Hypnose ist von dem griechischen Wort „hypnos“, der Schlaf, abgeleitet und kann als ein dem Schlaf ähnlicher Zustand in tiefer Entspannung angesehen werden, der durch den Therapeuten hervorgerufen werden kann. Im hypnotisierten Zustand ist der Patient völlig entspannt, er behält jedoch letztendlich die Kontrolle, eine Manipulation durch den Hypnosetherapeuten ist nicht möglich. Der Therapeut erzeugt eine Situation der körperlichen und geistigen Entspannung, wodurch die aktuelle Realität in den Hintergrund tritt und die Möglichkeit besteht, die Aufnahmefähigkeit des Unterbewusstseins für Suggestionen zu erhöhen.

Im Hypnosezustand wird versucht, individuelle negative Erlebnisse oder Eigenschaften des Patienten durch Suggestion in positive Eigenschaften oder Gewohnheiten „umzuprogrammieren“. Die medizinische Hypnose wird, neben anderen Einsatzgebieten, zur unterstützenden Behandlung in der Schmerztherapie, in der Suchttherapie und bei Angstzuständen eingesetzt.