

Jutta Richter

# Schmerz sucht Ursache



Neue Wege  
in der Schmerztherapie –  
mit Therapieempfehlungen und  
begleitenden Übungen

RATGEBER

 Springer

Schmerz sucht Ursache

Jutta Richter

# Schmerz sucht Ursache

Neue Wege in der Schmerztherapie –  
mit Therapieempfehlungen und  
begleitenden Übungen

 Springer

Jutta Richter  
Bochum, Deutschland

ISBN 978-3-662-64903-9      ISBN 978-3-662-64904-6 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-64904-6>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. 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.

Covermotiv: © stock.adobe.com/alexklich/ID 439490867  
Covergestaltung: deblik, Berlin

Planung: Dr. Anna Krätz  
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

Die Zahl der Betroffenen mit anhaltenden oder unerklärlichen Schmerzen wächst, chronische Schmerzen sind längst kein Ausnahmephänomen mehr. In den Medien, den Krankenkassenreporten und auf Informationsveranstaltungen wird dieses Problem zunehmend thematisiert. Obwohl das schmerzmedizinische Wissen enorme Fortschritte gemacht hat, obwohl es Zugang zu Präventionsmaßnahmen, interdisziplinären Konzepten und Therapien gibt, greift dies nicht genug. So leben viele Betroffene damit, dass ihnen bisher nicht ausreichend geholfen werden konnte.

Dabei ist das Leiden mit dauernden Schmerzen groß, es hat gravierende Folgen für die eigene Lebensqualität, die Zukunftsperspektive, das Denken, Fühlen und Verhalten. Schmerzen beeinflussen das soziale Miteinander, die berufliche und familiäre Situation.

Die Auswirkungen von Schmerzen sind die eine Seite. Auf der anderen Seite steht die Frage nach dem „Warum?“ oder „Warum ich?“ im Raum. Welche Ursachen oder Wechselwirkungen haben vermutlich zu den Schmerzstörungen geführt? Gibt es neben den körperlichen, biologischen Faktoren weitere Schmerzverstärker, die zu beeinflussen – oder besser noch zu lösen – sind? Welche liegen in der aktuellen Situation, welche in der Vergangenheit und welche sogar in der eigenen Familiengeschichte begründet? Welche sind bewusst erkennbar, welche liegen eher auf einer tieferen, nicht-bewussten Ebene?

Diese Fragen stellen sich insbesondere Betroffene, die bereits zahlreiche schul- und alternativmedizinische Schmerztherapien, Lebensstilveränderungen, Sport etc. ausprobiert haben – ohne zufriedenstellenden Erfolg. Denen eine Schmerzbewältigung trotz Kontrolle, Ablenkung und

Entspannung vielleicht nicht mehr möglich ist. Jedenfalls stellen sich diese Fragen immer dann, wenn der organische Befund die Schmerzintensität nicht hinreichend erklären kann. Dann ist eine erweiterte biopsychosoziale Sichtweise sinnvoll, dann sind andere Therapieansätze notwendig, damit es zu deutlichen Verbesserungen kommen kann – und zwar auf bewusster wie auf unbewusster Ebene.

Dieses Buch ist daher geschrieben für Menschen,

- die über 3–6 Monate anhaltende oder immer wiederkehrende Schmerzen haben – auch ohne organisch hinreichenden Befund;
- die wissen, dass akuten und chronischen Schmerzen ganz unterschiedliche Mechanismen zugrunde liegen;
- die zahlreiche medizinische und pharmakologische Möglichkeiten ausgeschöpft haben;
- die darüber hinaus viele alternative Therapien ausprobiert haben, deren Wirkungen nicht ausreichen;
- die psychologische Faktoren, Stress und belastende Erfahrungen bei der Entstehung oder Aufrechterhaltung ihrer Schmerzen für möglich halten und nun neue Lösungswege suchen;
- die auf eine psychologische bzw. interdisziplinäre Schmerztherapie warten und diese Zeit sinnvoll nutzen möchten – oder zur Begleitung einer laufenden Therapie;
- die Eigeninitiative und Verantwortung für ihre körperliche und seelische und Gesundheit übernehmen wollen ...

Das vorliegende Buch möchte Menschen, die an Schmerzen leiden, erweiterte Erklärungsansätze zu den Ursachen und Wechselwirkungen geben, die die Entstehung und Aufrechterhaltung ihrer Schmerzen erklären – und ihnen Mut machen, hinter ihren körperlichen Schmerz zu schauen.

Ziel soll es sein, die Schmerzfaktoren zu identifizieren und eine Orientierung bei der Lösungssuche zu finden. Zuversicht, Selbstwertgefühl, Belastbarkeit und Lebensqualität haben dann eine echte Chance, wiedererlangt zu werden. Wenn Schmerzen vorwiegend psychisch verursacht sind, ist sogar Schmerzfreiheit möglich, das ist für viele Betroffene eine völlig neue Perspektive.

Selbstverständlich ersetzt dieses Buch nicht die ärztliche oder psychotherapeutische Betreuung, es ist aber eine sinnvolle Vorbereitung oder Ergänzung dazu.

Es wird im Folgenden zugunsten einer besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum gewählt – selbstverständlich sind Frauen und Menschen anderen Geschlechts mitgemeint.

Dr. phil. Jutta Richter

# Danksagung

Ich bedanke mich bei Frau Dr. Anna Krätz vom Springer-Verlag für ihre stets freundliche Unterstützung, bei Frau Heidrun Schoeler für die Lektorat und ihre hilfreichen Anregungen, bei Luisa Voss für ihre kreativen Zeichnungen, bei meinen inspirierenden Ausbildern und Kollegen – und bei allen Patienten und Patientinnen mit chronischen Schmerzen, ohne die dieses Buch nicht möglich gewesen wäre.



# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einführung</b>	1
Vorbemerkungen	1
Test	3
Auswertung	5
Die typische Situation des Schmerzpatienten	6
Akute Schmerzen	9
Chronische Schmerzen	9
<b>2 Die Biologie des Schmerzes – was passiert im Körper?</b>	13
Schmerz als Reaktion auf eine körperliche Schädigung?	13
Wie entsteht Schmerz neurophysiologisch?	14
Das Stressverarbeitungssystem	18
Stressreaktion auf hormoneller Ebene: ein Energieschub	19
Stressreaktion auf zentralnervöser Ebene: Was macht der Stress mit dem Gehirn?	24
Schmerz als Stress- und Traumafolgestörung	27
Transgenerationale Effekte von Stress und Trauma	32
Elterliches Bindungsverhalten und Epigenetik	33
Weitere biologische Auswirkungen im Schmerzgeschehen	35
Fazit	39
<b>3 Die Psychologie des Schmerzes</b>	41
Mein Schmerz soll psychisch sein ...?	41
Lerngeschichte der Schmerzentstehung	44

Typisches Schmerzverhalten und dysfunktionale Bewältigungsversuche	45
Risikofaktoren für eine Schmerzchronifizierung	48
Schmerzentstehung durch Stress: äußere und innere Überforderungen	49
Exkurs: Psychologisches Stressmodell	50
Stressinduzierte Hyperalgesie (SIH)	55
Soziale Beziehungen: Prägung durch Erfahrungen	58
Wichtige psychologische Grundbedürfnisse	61
Frühe Biografie: Ursachen für Stress-Schmerz-Störungen	65
Risikofaktoren	66
Schutzfaktoren	68
Psychische Traumatisierung und chronische Schmerzen	69
Transgenerationale Weitergabe: Der Einfluss unserer Ahnen	78
Somatisierungsmechanismen: Wie kommt die Seele in den Körper?	83
Emotionen als Schlüssel zum Leiden	84
Die positive Funktion von Gefühlen	92
Selbstwertgefühl und die Folgen für das Selbstbild	95
Die mächtige Rolle des Unbewussten	98
Das Gute am Schmerz – seine heimlichen Vorteile	103
Fazit	106
<b>4 Lösungen – mögliche Wege aus dem Schmerz</b>	<b>109</b>
Notwendige Veränderungen: Wenn es so nicht weitergehen kann	109
Zielorientierung	114
Ziel: Autonomie durch Selbstakzeptanz	115
Ziel: Ablösung	120
Wahl der Lösungswege	129
Lösung 1. oder 2. Ordnung (n. Paul Watzlawick, Philosoph und Psychotherapeut, 1921–2007)	130
Lösungs- und Bewältigungskompetenzen	132
Kompetenz: Kommunikationsfähigkeit im inneren und äußeren Dialog	135
Kompetenz: Umgang mit Stress und Überforderung	137
Kompetenz: Problemanalyse und Handlungsplanung	139
Kompetenz: Bewegung und Aktivierung	142
Kompetenz: Entspannung	142
Kompetenz: Umgang mit Emotionen	144
Kompetenz: Körperwahrnehmung	149