

Die erfolgreichen Techniken  
der psychologischen Schmerzbewältigung  
Anleitung und Übungen zur Selbsthilfe

# Schmerzen verlernen

Jutta Richter

empfohlen  
von Stiftung  
Warentest



Springer

## Schmerzen verlernen

Jutta Richter

# Schmerzen verlernen

2., aktualisierte Auflage

 Springer

**Dr. Jutta Richter**

Psychologische Schmerztherapie  
Kastanienweg 8  
44799 Bochum  
info@schmerztherapie-bochum.net  
www.schmerztherapie-bochum.net

ISBN-13 978-3-642-34933-1 ISBN 978-3-642-34934-8 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-642-34934-8

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

**Springer Medizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, 2013

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Dr. Anna Krätz, Heidelberg  
Projektmanagement: Gisela Schmitt, Heidelberg  
Lektorat: Heidrun Schoeler, Bad Nauheim  
Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg  
Illustrationen: Peter Otto, Bremen  
Layout und Umschlaggestaltung: deblik, Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © ILYA AKINSHIN/fotofolia.com  
Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## 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 und Frau H. Schoeler 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.

## Geleitwort

---

Die vornehmste Aufgabe eines Arztes ist es, die Schmerzen des Patienten zu lindern, wenn möglich, sie ihm ganz zu nehmen. Dies ist bei chronischen Schmerzpatienten, die über viele Jahre dauerhaften Schmerz leiden, auch wenn die Gewebeverletzung ausgeheilt ist, viel schwieriger zu erreichen, als man gemeinhin denkt.

Chronischen Schmerz zu bewältigen ist nur möglich, wenn er nicht nur eindimensional, sondern multimodal, also gleichzeitig auf bio-psycho-sozialer Ebene, bearbeitet wird und der Betroffene sich aktiv einbringt.

Wir haben in meiner Klinik unter großen Widerständen vor vielen Jahren begonnen, eine interdisziplinäre Schmerztherapie aufzubauen und (leider nur für eine begrenzte Zahl von Patienten) auch anzubieten. Neben anästhesiologischen und orthopädisch-unfallchirurgischen und neurologischen Diagnostik- und Therapieverfahren sind uns insbesondere psychologische Techniken der Schmerzbewältigung in den Jahren des praktischen Wirkens in der Schmerztherapie immer wichtiger geworden.

Jutta Richter legt hier ein aus der praktischen Erfahrung der täglichen Arbeit mit dem Schmerzpatienten gewachsenes Buch vor, das die erfolgreichsten Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung darstellt. Es ist ein Glücksfall, dass die Autorin sowohl promovierte Psychologin als auch staatlich anerkannte Physiotherapeutin ist. Das merkt man diesem Buch in jeder Zeile an. Es ist weder ausschließlich kopfgesteuert noch körperorientiert, sondern, basierend auf 20 Jahren Erfahrung mit Schmerzpatienten in Klinik und Praxis, es führt zusammen, was zusammen gehört: achtsamkeitsbasierte Körperarbeit und verhaltenstherapeutisch orientierte psychologische Schmerzbewältigung. Hierin liegt das Besondere dieses Buches und natürlich in der Autorin, die nicht nur über ein großes Fachwissen in Psychologie, Schmerztherapie und Physiotherapie verfügt, sondern vor allem menschlich ihren Patienten mit großer Herzenswärme begegnet und ihnen dadurch hilft, den Schmerz zu bewältigen, im günstigsten Fall den Schmerz wieder zu verlernen, der sie oft über viele Jahre geplagt hat.

Das Buch ist in drei wesentliche Teile gegliedert.

Im ersten Teil findet der Leser die wichtigsten Informationen rund um den Schmerz, um überhaupt begreifen zu können, was im eigenen Körper vorgeht und warum Schmerz wirkt bzw. was ihn verstärkt.

Der zweite Teil beschäftigt sich mit Übungen und Techniken zur Schmerzbewältigung. Hier sind wir schon mittendrin im Schmerzverlernen; dieser ausführliche Teil nimmt auf alle wesentlichen Bereiche Rücksicht, die in diesem Zusammenhang von Bedeutung sind. Natürlich wird nicht jeder Patient alles davon benötigen, aber er kann gemeinsam mit seinem Therapeuten herausfinden, was ihm in seiner Lebenssituation besonders hilft. Viele Ansätze und therapeutische Verfahren werden hier sehr praxisnah und für Patienten wie Therapeuten gewinnbringend dargestellt.

Der dritte Teil schließlich zeigt die notwendigen Änderungen auf der Verhaltensebene sowie im Lebensstil auf – und warum sie so wichtig für eine Schmerzreduzierung

sind. Von der Stressreduktion über Bewegung bis hin zu Problemlösestrategien ist dies ein wichtiger Schlussteil des Buches.

Diesem Buch mit dem Ansatz der Lernpsychologie, verbunden mit achtsamkeitsbasierten Körperübungen, ist eine möglichst weite Verbreitung zu wünschen. Uns allen, die wir jeden Tag mit manchmal nicht ganz einfachen Schmerzpatienten zu tun haben, ist dieses Buch eine wichtige Hilfe.

Doch nicht nur Therapeuten sollten es zur Hand nehmen, sondern auch die Patienten selbst, um ihre Problematik besser verstehen und die Therapeuten in der multimodalen Schmerztherapie aktiver unterstützen zu können. Für die Patienten kann es ein Anfang vom Ende ihrer Schmerzen sein, die sie mit Hilfe dieses Buches, aber natürlich auch mit professioneller Unterstützung aus unterschiedlichen Fachgebieten, hoffentlich wieder verlernen können.

Schön, dass es diese Therapeutin Jutta Richter gibt, sehr schön in diesem Zusammenhang aber vor allem, dass sie es geschafft hat, trotz der vielen ihr obliegenden beruflichen und privaten Aufgaben die Zeit zu finden, ihre große Erfahrung hier niederzuschreiben und uns allen damit hilfreich bei der Behandlung unserer Patienten zur Seite zu stehen. Ich danke Frau Dr. Richter für dieses Buch und wünsche ihm viele aufmerksame Leser und Leserinnen, ob als Patienten oder Therapeuten.

Prof. Dr. Werner Siebert  
Ärztlicher Direktor Vitos Orthopädische Klinik Kassel  
Gemeinnützige GmbH

## Vorwort zur 2. Auflage

---

Schmerzen sind unangenehme Gefühle. Wenn sie immer wieder kommen oder gar zum Dauerschmerz werden, haben sie große Auswirkungen auf die Lebensqualität eines Menschen. Sie quälen, schüren Ängste, rauben die Konzentration und bewirken oft einen Rückzug aus vielen Lebensbereichen. Wenn der Schmerz einen immer breiteren Raum im Denken, Fühlen und Handeln einnimmt, wird er zu einem zentralen gesundheitlichen Problem.

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 berechtigte 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.

Dieses Buch kann Betroffenen 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.

Ebenso nützlich sein kann diese Lektüre für Mediziner und Therapeuten, die mit Schmerzpatienten arbeiten und psychologisch orientierte Übungen als Ergänzung zu ihrer eigenen Therapie suchen.

Dr. Jutta Richter, Bochum, im Januar 2013

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorbemerkungen</b> .....	1
<b>Test: Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?</b> .....	5
<b>Teil I: Was Sie über den Schmerz wissen sollten</b> .....	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
<b>Teil II: Übungen und Techniken zur Schmerzbewältigung</b> .....	29
Anwendungshinweise .....	31
Das Schmerzprotokoll .....	33
Veränderung von Denken, Bewertung und Einstellung .....	37
■ Übung 1: Entkopplung von Körper und Emotionen .....	37
■ Übung 2: Gedankenstopptechnik .....	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: Genusstraining .....	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 .....	64
Die Wirkungsweisen von Entspannungsverfahren .....	65
Was bei der praktischen Anwendung zu beachten ist .....	66
■ Übung: Einleitung der Entspannung .....	68

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jakobson . . . . .	69
■ Übung 13: Progressive Muskelentspannung – Langform . . . . .	71
■ Übung 14: Progressive Muskelentspannung – Kurzform . . . . .	75
■ Übung 15: Konzentrative Entspannung . . . . .	78
■ Übung 16: Entspannung durch Klopfakupressur . . . . .	80
■ Übung 17: Entspannung durch Augenbewegungen . . . . .	83
■ Übung 18: Entspannung durch Schmerztoleranz . . . . .	84
Entspannung durch Körperachtsamkeit und Sinneswahrnehmung . . . . .	85
■ Übung 19: Körperwanderung . . . . .	85
■ Übung 20: Der gute Ort . . . . .	87
■ Übung 21: Sinneskanäle . . . . .	87
■ Übung 22: Der Apfel . . . . .	89
■ Übung 23: Berührungspunkte . . . . .	90
Entspannung durch Atmung . . . . .	91
■ Übung 24: Atemwahrnehmung . . . . .	92
■ Übung 25: Spezielle Atemtechniken . . . . .	93
Entspannung durch Fantasiereisen . . . . .	97
■ Übung 26: Am Strand . . . . .	97
■ Übung 27: Wasserfall . . . . .	98
Selbsthypnose – Tiefenentspannung . . . . .	100
■ Übung 28: Selbsthypnose . . . . .	102
Module: Imaginationen/Suggestionen . . . . .	106
■ Übung 29: Schmerzgestalt . . . . .	106
■ Übung 30: Modulation der Schmerzgestalt . . . . .	108
■ Übung 31: Handschuhanästhesie . . . . .	110
■ Übung 32: Schmerzverschiebung . . . . .	111
■ Übung 33: Schmerzintensivierung . . . . .	113
Schmerzmodulation durch mentale Steuerung . . . . .	114
BIOFEEDBACK – ich kann den Erfolg sehen ... . . . .	114
■ Übung 34: Schmerzfeedback . . . . .	115
■ Übung 35: Mentales Bewegungstraining . . . . .	115
<b>Teil III: Veränderungen ungünstiger Verhaltensweisen . . . . .</b>	<b>119</b>
Wie Sie Ihr Verhalten schrittweise verändern können . . . . .	120
Körperliche Bewegung . . . . .	123
Soziale Aktivitäten (wieder-)aufnehmen . . . . .	126
Ist eine Veränderung des Schmerzverhaltens notwendig? . . . . .	127
Welche Hinweise will der Schmerz vielleicht geben? . . . . .	129
Stress und Überforderung . . . . .	130
Aufspüren und Verändern äußerer Stresseinflüsse . . . . .	132
Erkennen und Verändern innerer Einstellungen . . . . .	133
Erhöhung der Stressresistenz und Stärkung der Regeneration . . . . .	134

Ungelöste Probleme und Lösungsstrategien . . . . .	136
Gelungene Kommunikation als Bestandteil der Schmerzbewältigung . . . . .	139
Motivation: Wie lassen sich die guten Ergebnisse halten? . . . . .	142
<b>Serviceteil</b> . . . . .	147
Kopiervorlage für ein Schmerzprotokoll . . . . .	148
Kontaktdaten verschiedener Schmerzhilfegesellschaften . . . . .	150
Literatur . . . . .	151
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	153

# Vorbemerkungen

## Multimodale Schmerztherapie ...

Wenn Schmerzen chronisch zu werden drohen oder es bereits sind, wird eine Schmerztherapie nötig sein. Sie sollte am besten nicht nur eindimensional, sondern multimodal, also gleichzeitig auf biopsycho-sozialer Ebene erfolgen; d. h. es sollten Anteile aus verschiedenen Fachbereichen, die eben biopsychosoziale Aspekte integrieren, mit einbezogen werden:

- die medizinische und pharmakologische Therapie,
- die psychologische Schmerztherapie und Stressreduktion,
- die Physiotherapie, Bewegung und sportliche Aktivitäten sowie
- Lebensstil- und Verhaltensänderungen.

## ... ist erstaunlich erfolgreich

Mehrjährige Studien in Kliniken und Schmerzambulanzen zeigen: Eine gute Zusammenarbeit aller Disziplinen bei guter Mitarbeit der Schmerz betroffenen erzielt erstaunlich erfolgreiche Resultate im Hinblick auf die Stärke wie auch auf die Dauer von Schmerzen.

Dennoch muss immer wieder bedauert werden, dass multimodale Behandlung, ganz besonders begleitende psychologische Unterstützung, kaum stattfindet, geeignete Angebote sind noch zu wenig zu finden.

Das Buch gliedert sich im Wesentlichen in drei Hauptteile:

## Informationen

In **Teil I** werden Informationen gegeben zum Thema: Schmerz Entstehung und Schmerzverarbeitung; was sind mögliche Ursachen von andauernden Schmerzen, und welche Ziele hat die psychologisch orientierte Schmerzbewältigung?

## Methoden und Techniken

**Teil II** widmet sich den Methoden und Techniken psychologischer Schmerzbewältigung. Dazu gibt es über 30 Übungen zu kognitiven, emotionalen und auf Körperwahrnehmung basierenden Modulationen. Verschiedene Entspannungsverfahren, Selbstinstruktionen und Aufmerksamkeitslenkung, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken, Imaginationsverfahren und Biofeedback werden dargestellt.

## Veränderungen auf der Verhaltensebene

In **Teil III** geht es um Veränderungen auf der Verhaltensebene und wie diese psychologisch motiviert werden können. Lebensstil und Schmerzverhalten, wie z. B. der Umgang mit Stress, mit unzureichender körperlicher Bewegung und den eigenen schmerzverstärkenden Reaktionen werden analysiert, und es werden konstruktive Möglichkeiten des Umlernens aufgezeigt.

## Verschiedene therapeutische Ansätze

Die Techniken und Übungen in diesem Buch orientieren sich an verschiedenen therapeutischen Ansätzen und Elementen folgender Verfahren:

- kognitive Verhaltenstherapie,
- Entspannungsmethoden und Atemtechniken,
- Konzepte der Achtsamkeit,

- Selbsthypnose und Tiefenentspannung,
- NLP (Neurolinguistisches Programmieren),
- Focusing (körper- und erlebensorientierte Therapie),
- moderne, systemische und selbstorganisatorische Hypnose.

Bevor es nun losgeht: Um sich überhaupt darüber klar zu werden, welchen Raum das Thema Schmerz im eigenen Erleben beansprucht, können Sie den folgenden Test durchführen.

# **Test:**

## **Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?**



Dieser Test vermittelt Ihnen selbst einen Eindruck darüber, wie sehr Sie sich durch Ihren Schmerz belastet fühlen, insbesondere dann, wenn er schon länger anhält oder ihm keine eindeutige Ursache mehr zugeschrieben werden kann.

Beantworten Sie die nachstehenden Fragen nach folgendem Punktesystem:

➤ **Bewertung**

**Stimmt: 2 Punkte**

**Stimmt zum Teil: 1 Punkt**

**Stimmt nicht: 0 Punkte**

Testfragen zur Schmerzbelastung

1. Ich denke den ganzen Tag immer wieder an meine Schmerzen.
2. Ich mache mir doch Sorgen, dass irgendeine ernsthafte Erkrankung hinter meinen Schmerzen steckt.
3. Der Schmerz beeinträchtigt mein Leben sehr. Wenn der Schmerz in dieser Intensität andauert, wird mein Leben nicht mehr lebenswert sein.
4. Aufgrund der Schmerzen reagiere ich auf meine Umgebung viel gereizter.
5. Ich habe oft das Bedürfnis, meine Ruhe zu haben. Aufgrund der Schmerzen ziehe ich mich immer mehr in mich/aus dem sozialen Leben zurück.
6. Ich muss vorsichtig sein und genau auf meine Bewegungen achten. Viele Bewegungen und Tätigkeiten werden durch Schmerzen beeinträchtigt.
7. Ich bin so genervt. Manchmal befürchte ich, dass mich die Schmerzen um meinen Verstand bringen.
8. Der Schmerz raubt mir den Schlaf.
9. Ich weiß meine Schmerzen kaum zu beeinflussen. Ich bin Opfer meines Schmerzes.
10. Ich denke oft darüber nach, ob meine Schmerzen je wieder weggehen werden.
11. Meine Leistungsfähigkeit und meine Konzentration sind ziemlich beeinträchtigt.
12. Wenn ich nur die richtige Therapie/den richtigen Therapeuten finden würde, wären meine Schmerzen wahrscheinlich schon weg.

► Wenn Sie alle Fragen bewertet haben, zählen Sie Ihre Punkte zusammen.