

Jutta Richter

# Schmerzen verlernen

Die erfolgreichen  
Techniken und Übungen  
der psychologischen  
Schmerzbewältigung

 Springer

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

---

<b>Vorbemerkungen</b> .....	1
<b>Test: Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?</b> .....	5
Auswertung .....	7
0–7 Punkte .....	7
8–12 Punkte .....	7
13–18 Punkte .....	7
19–24 Punkte .....	7
<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
<b>Schmerz verstehen</b> .....	16
Das Schmerzsystem .....	18
Chronisch gewordener Schmerz und seine Ursachen .....	19
Körperlich bedingte Ursachen chronischer Schmerzen .....	22
Medikamentöse Schmerzursachen .....	24
Psychische Schmerzverstärker .....	24
<b>Teil II: Übungen und Techniken zur Schmerzbewältigung</b> .....	29
Anwendungshinweise .....	31
<b>Das Schmerzprotokoll</b> .....	33
<b>Veränderung von Denken, Bewertung und Einstellung</b> .....	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
<b>Veränderung des inneren Erlebens – Körperwahrnehmung</b> .....	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
<b>Ruhe- und Entspannungstechniken</b> .....	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
<b>Selbsthypnose – Tiefenentspannung</b> .....	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
<b>Schmerzmodulation durch mentale Steuerung</b> .....	112
Biofeedback – ich kann den Erfolg sehen .....	113
Übung 34: Schmerzfeedback .....	114
Übung 35: Mentales Bewegungstraining .....	114
<b>Teil III: Veränderungen ungünstiger Verhaltensweisen</b> .....	117
<b>Wie Sie Ihr Verhalten schrittweise verändern können</b> .....	118
<b>Körperliche Bewegung</b> .....	121
<b>Soziale Aktivitäten (wieder-)aufnehmen</b> .....	124
<b>Ist eine Veränderung des Schmerzverhaltens notwendig?</b> .....	125
<b>Welche Hinweise will der Schmerz vielleicht geben?</b> .....	127
<b>Stress und Überforderung</b> .....	128
Aufspüren und Verändern äußerer Stresseinflüsse .....	130
Erkennen und Verändern innerer Einstellungen .....	131
Erhöhung der Stressresilienz und Stärkung der Regeneration .....	132
<b>Ungelöste Probleme und Lösungsstrategien</b> .....	134
<b>2.Schritt: Zielentwurf und Lösung finden:</b> .....	135

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

# 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 bio-psycho-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 Selbsthypnose
- 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 häufig erfolgreiche Resultate im Hinblick auf die Intensität wie auch auf die Dauer von Schmerzen- insbesondere, wenn „psychosomatische“ Faktoren mit einbezogen werden.

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 gilt insbesondere für den ambulanten Bereich.

Informationen

Das Buch gliedert sich im Wesentlichen in drei Hauptteile: In **Teil I** werden Informationen gegeben zum Thema: Schmerzentstehung 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?

## Inhaltsverzeichnis

### Auswertung – 7

0–7 Punkte – 7

8–12 Punkte – 7

13–18 Punkte – 7

19–24 Punkte – 7

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.

## Auswertung

---

### 0–7 Punkte

---

Für Sie ist der Schmerz kaum ein Problem. Sie lassen sich nicht übermäßig von ihm beeinflussen. Entweder Sie haben Schmerz als Teil Ihres persönlichen Lebens/Ihres Alters akzeptiert, oder Sie haben passende Möglichkeiten schmerzreduzierender Maßnahmen gefunden.

Auswertung des Testergebnisses

### 8–12 Punkte

---

Sie können Ihren Schmerz überwiegend tolerieren und werden nicht sehr von ihm vereinnahmt. Sie wissen wahrscheinlich, wann Ihr Schmerz stärker wird und dass Sie ihn reduzieren können, wenn Sie bestimmte Belastungsfaktoren in Ihrem Leben minimieren.

Das Erlernen von Entspannungsverfahren und Schmerzbewältigung kann Ihnen helfen, in besonders stressreichen Situationen eine Zunahme Ihrer Schmerzen zu verhindern.

### 13–18 Punkte

---

Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Gefühle und Einstellungen werden stark vom Schmerz bestimmt. Ihre Hobbys, Bewegungen und (soziale) Aktivitäten leiden wahrscheinlich darunter. Doch gerade diese Tätigkeiten könnten vom Schmerz ablenken, sie könnten negative Gedanken und Stress reduzieren.

Kommen Sie unbedingt heraus aus dieser Negativschleife von Schmerz – Stress – Erwartungsangst! Lernen Sie wieder, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, bewusst und zielgerichtet Ihren Schmerz zu beeinflussen und Ihre Stressfaktoren zu erkennen. Übungen der psychologischen Schmerzbewältigung können Ihnen dabei helfen!

### 19–24 Punkte

---

Für Sie ist der Schmerz ein bedeutendes Problem. Ihr gesamtes Denken und Handeln wird vom Schmerz bestimmt, und Sie haben kaum Hoffnung, dass sich daran etwas ändern könnte. Ihr Leben ist so stark beeinträchtigt, dass Sie sich