



## Merkblatt

# SCHMERZ UND ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Dipl.-Psych. Dr. Claudia China

Millionen Menschen sind von 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, und 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.

Dieses Merkblatt befasst sich mit den Entstehungsbedingungen chronischer Schmerzen und erklärt, warum der Einsatz von Entspannungsverfahren hier sinnvoll ist. Es beantwortet die Fragen wie und warum Entspannungsverfahren wirken und welche Methoden empfehlenswert sind.

### Akuter und chronischer Schmerz

Schmerzen sind lebensnotwendige menschliche Erfahrungen, die gesundheitliche Störungen signalisieren können. Akuter Schmerz hat eine wichtige Warnfunktion. Er lenkt die Aufmerksamkeit auf Gefährdungen und kann unter Umständen sogar lebensrettend sein.

Akuter Schmerz ist zeitlich begrenzt, örtlich umschrieben und von einer vegetativen Alarmreaktion mit Muskelspannung und Anstieg von Puls und Blutdruck begleitet. Er wird z.B. durch Verletzungen ausgelöst, durch Entzündungen, Muskelverspannungen oder Tumore. Meistens kann er medizinisch günstig beeinflusst werden. Viele Erkrankungen und Störungen gehen mit akuten Schmerzen einher, die gewöhnlich nach Beseitigung der Ursache wieder verschwinden.

In einigen Fällen entwickeln sich aber chronische Schmerzen und langfristig eine Schmerzerkrankung. Unabhängig von der ursprünglichen Störung hat der Schmerz sich selbstständig und seine sinnvolle Warnfunktion eingebüßt. Mit medizinischen Maßnahmen kann er nicht mehr befriedigend gebessert werden. Bei einer Schmerzerkrankung gewinnt der Schmerz immer mehr an Bedeutung und bestimmt zunehmend das Leben. Ehemals positive Aktivitäten sowie Sport und Bewegung werden aus Angst vor Verschlimmerung gemieden. Der Tagesablauf wird an der Schmerzbelastung ausgerichtet. Schonung und sozialer Rückzug führen zu weiteren körperlichen Einschränkun-

gen, depressiver Stimmung und damit zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität. Damit einher geht eine erhöhte Sensibilität gegenüber Schmerzreizen, Intensität und Ausbreitung nehmen zu.

### Ursachen und Risikofaktoren

Bei den allermeisten Menschen mit lang andauernden Schmerzen zeigt sich glücklicherweise kein krankhafter organischer Befund. Risse und Vorwölbungen der Bandscheiben sowie Arthrosen der Gelenke sind normale altersbedingte Veränderungen wie eine weniger straffe Haut oder graue Haare. Sie machen in den meisten Fällen keine Beschwerden und finden sich mit zunehmendem Lebensalter bei allen Menschen. Für Menschen, die seit langem von starken Schmerzen geplagt sind, ist es oft unglaublich, dass keine organische Ursache für die von ihnen empfundene massive Beeinträchtigung gefunden wird. Die im Grunde positive Nachricht, dass keine organische Erkrankung vorliegt, irritiert viele Betroffene, und sie fühlen sich fehldiagnostiziert und nicht ernst genommen. Sie fragen sich: „Aber ich bilde mir die Schmerzen doch nicht nur ein?!“. In ihrer Verzweiflung suchen sie häufig immer mehr ÄrztInnen und weitere Gesundheitsfachleute auf und bekommen so eine Vielzahl, zum Teil widersprüchlicher Informationen und Diagnosen. Viele Untersuchungen mit teuren Apparaturen, verschiedene Therapieversuche und vielleicht sogar Operationen verstärken die Überzeugung der Betroffenen, dass eine organische Schädigung vorliegen muss. Sie verkennen dabei, dass eine medizinische Diagnose nicht in jedem Fall einen krankhaften Organbefund bezeichnet, sondern häufig einfach eine Beschreibung der Beschwerden darstellt. Zum Beispiel bedeuten Lumbalgie, Lumbago, Lumbalsyndrom oder LWS-Syndrom nichts anderes als Rückenschmerz, ohne eine Aussage zu Ursache oder erfolgversprechender Therapie zu machen. Trotz der fehlenden organmedizinischen Erklärung für die beklagten Schmerzen sind sie zweifellos vorhanden und nicht „nur eingebildet“. Aber welche Ursachen können chronische Schmerzen dann haben? Die Ursachen chronischer Schmerzen sind meistens vielschichtig. Häufig wirken mehrere Risikofaktoren zusammen. Eine Schmerzerkrankung kann dann im Zusammenspiel von Bewegungs-





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

mangel, psychosozialen Stress, ausgeprägten Muskelverspannungen, und unzureichender Entspannungsfähigkeit entstehen. Bekannte Risikofaktoren für die Entstehung chronischer Schmerzen bzw. einer Schmerzerkrankung sind:

- ▶ Bewegungsmangel und verkürzte, schwache Muskulatur
- ▶ einseitige Belastungen, Fehlhaltungen durch langes Sitzen, langes Stehen, etc.
- ▶ mangelnde Entspannung
- ▶ andauernder Stress und damit chronische Muskelverspannung
- ▶ Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Mobbing
- ▶ zwischenmenschliche Konflikte
- ▶ Angst und Depressivität

Bei der Entwicklung einer Schmerzerkrankung spielt also nicht in erster Linie der körperliche Befund eine Rolle. Die Lebenssituation und der Umgang mit bestehenden Belastungen haben einen erheblichen Einfluss auf das Schmerzerleben. Die subjektive Beeinträchtigung ist bei vergleichbarem Schmerzerleben hinsichtlich Stärke, Häufigkeit und Dauer unterschiedlich. D.h. Schmerzen können in einer ansonsten befriedigenden Lebenssituation bewältigt werden. Bei anhaltenden oder zunehmenden Stressbelastungen können sie allerdings als unerträglich empfunden werden und zu Angst, Verzweiflung und Depressivität führen.

Ein Problem bei der Entstehung einer Schmerzerkrankung ist die Zeit. Unglücklicherweise ist es nicht so, dass unser Nervensystem sich mit der Zeit an den Schmerz gewöhnt und unempfindlicher wird. Das Gegenteil ist der Fall: Es lernt Schmerz immer besser wahrzunehmen und Schmerzreize immer effektiver weiterzuleiten, es wird Spezialist für Schmerzen und bildet ein **Schmerzgedächtnis** aus. Ähnlich wie ein Weinkenner, der lange trainiert hat, unterschiedliche Geschmacksqualitäten wahrzunehmen und kleinste Nuancen zu unterscheiden, ist auch ein schmerztrainiertes Nervensystem fähig, schon leichte Reize als Schmerz wahrzunehmen. Es ist also möglich, dass SchmerzpatientInnen nach einiger Zeit schon bei Reizen starke Schmerzen empfinden, die bei Gesunden keinerlei Schmerzempfindung auslösen würden. Glücklicherweise kann diese Fähigkeit der gesteigerten Schmerzwahrnehmung auch wieder verlernt werden. Dies ist umso leichter möglich, je weniger die Erkrankung fortgeschritten ist. Es ist also von Bedeutung, möglichst frühzeitig etwas gegen das Schmerzerleben zu unternehmen und den ungünstigen Lernprozess wieder umzukehren.

## Was hilft?

Wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die Schmerzursachen Entzündung, Verletzung oder Tumor ausgeschlossen hat, dann können Sie nicht erwarten, dass mittels weiterer medizinischer Diagnostik eine klare und gut behandelbare Ursache Ihrer Beschwerden gefunden wird. Es bleiben Ihnen im Wesentlichen zwei Möglichkeiten: Sie lassen den Schmerz über ihr Leben bestimmen, richten sich in Ihren Aktivitäten nach ihm und schränken sich immer weiter ein. Ihre Hoffnung wird dann sein, dass ein Wunder geschieht und irgendwann eine neue Therapie erfunden wird, die Sie von Ihren Schmerzen erlöst. Oder sie akzeptieren den Schmerz als einen Teil Ihres derzeitigen Lebens und setzen sich **aktiv** mit ihm auseinander.

Wenn Sie die zweite Möglichkeit wählen, dann steht Ihnen ein ganzes Bündel von Strategien zur Verfügung, um langfristig weniger unter Schmerzen zu leiden und wieder mehr Lebensqualität zu entwickeln. Dabei müssen Sie nicht auf Wunder warten, sondern Sie nehmen Ihr Problem selbst in die Hand und bewirken langsam aber sicher positive Veränderungen. In diesem Zusammenhang kann auch chronischer Schmerz in manchen Fällen als positives Signal verstanden werden: Bei lang andauernder mangelnder Beachtung eigener Empfindungen und Bedürfnisse zwingt der Schmerz zum Innehalten und ermöglicht so ggf. ein neues Überdenken der Lebenssituation und des eigenen Verhaltens. Mancher wird sich einer chronischen Selbstüberforderung erst bewusst, wenn durch die beeinträchtigenden Schmerzen quasi eine Notbremse gezogen wird. Daraus ergibt sich dann eine gute Möglichkeit, die eigenen Bedürfnisse mehr wahrzunehmen und zu schätzen, die Fürsorge für die eigene Gesundheit zu verbessern und Verhaltensänderungen vorzunehmen. Schauen Sie sich Ihre Schmerzen zunächst genau an. Analysieren Sie systematisch, welche Einflüsse bei Ihnen Schmerzen auslösen oder verschlimmern und welche Einflüsse sich günstig auswirken.

Hier ist es hilfreich, über mehrere Wochen ein **Schmerztagebuch** zu führen: Nehmen Sie sich am Ende des Tages etwas Zeit und schreiben Sie auf, wie stark ihre Schmerzen während der Tagesaktivitäten und -ereignisse waren. Die systematische Beobachtung über einen längeren Zeitraum eröffnet Ihnen möglicherweise überraschende Einsichten. Wahrscheinlich werden Sie bei einer solchen systematischen Beobachtung auch feststellen, dass ein enger Zusammenhang zwischen Schmerz und Gefühlen besteht. Schmerz ist meistens mit Leid verbunden, gleichzeitig können Sie beobachten, dass Sie unter bestehenden Schmerzen umso mehr leiden, je schlechter ihre





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Stimmung ist. Wenn Sie hingegen glücklich sind wird der Schmerz deutlich weniger wichtig und beeinträchtigend für Sie sein - vielleicht vergessen Sie ihn zeitweise völlig. Auch ihre 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. Schmerzerleben besteht also immer aus den Komponenten Schmerzwahrnehmung, Gedanken, Gefühle. Dabei ist es auch möglich, dass seelisches Leid als körperlicher Schmerz wahrgenommen und erlebt wird. So zeigen neurobiologische Untersuchungen, dass der erlebte Schmerz bei sozialer Ausgrenzung und dem Verlust wichtiger Sozialbeziehungen im Gehirn nahezu deckungsgleich mit körperlichem Schmerzempfinden abgebildet wird.

## Aktivität und Entspannung in Balance

Grundsätzlich gilt: Stärken Sie Ihre Muskelkraft und gewinnen Sie mehr Ausdauer. Denn wenn Sie sich ausschließlich schonen wird Ihr Körper darauf mit dem Abbau von Knochendichte und Muskulatur reagieren. Hinzu kommen Muskelverkürzungen und Gelenksteifigkeit, die oft schmerzhaft wahrgenommen werden. Regelmäßige Bewegung stärkt Knochen und Muskulatur, stabilisiert die Gelenke, hält beweglich und leistungsfähig und verbessert die Stimmung. Insgesamt ist es bei chronischen Schmerzen wichtig, sowohl übermäßiges Schonverhalten, als auch häufige oder gar dauernde Überlastung zu vermeiden. Es kommt darauf an, Anspannungs- und Entspannungsphasen harmonisch abzuwechseln, so dass eine ausgeglichene Bilanz entsteht. Das wird Ihnen umso leichter fallen, wenn Sie flexibel auf Anforderungen reagieren können und Ihnen viele unterschiedliche Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung stehen, aus denen Sie die jeweils passende auswählen können. Es ist also sinnvoll, neben regelmäßiger Aktivität verschiedene Entspannungsmöglichkeiten in den Alltag zu integrieren. Effektiv ist hier das Erlernen und die regelmäßige Anwendung systematischer Entspannungsverfahren.

## Geeignete Entspannungsverfahren

Seit langem gilt es als wissenschaftlich belegt, dass Entspannungsverfahren eine Möglichkeit bieten, den Teufelskreis aus Schmerz ↔ Verspannungen ↔ verstärktem Schmerzerleben zu überwinden. Die regelmäßige Anwendung von Entspannungsverfahren kann vorbeugend verhindern, dass sich Verspannungen entwickeln. Sie wirken der körperlichen Alarmreaktion entgegen und fördern da-

mit das Wohlbefinden und die Fähigkeit zur Schmerzbewältigung. Auch Schlafstörungen und innere Unruhe werden günstig beeinflusst, die Fähigkeit mit Stressbelastungen umzugehen, verbessert. Mit entsprechender Übung können schmerzende Regionen gezielt positiv beeinflusst werden. Neben der Lockerung der Muskulatur und einer verbesserten Durchblutungssituation kann die konzentrierte Hinwendung zu einem Entspannungsverfahren die Aufmerksamkeit so sehr binden, dass die Wahrnehmung schmerzender Körperregionen in den Hintergrund tritt.

Geeignete Entspannungsverfahren sind die Progressive Relaxation, das Autogene Training und das Biofeedback, aber auch Yoga und (Selbst-)Hypnose. Alle diese Methoden sind seit langem in der Schmerztherapie bewährt und in ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich belegt. Vorgestellt werden sie auf der Homepage der DG-E e.V. (s.u.) unter dem Menüpunkt „Entspannungsverfahren“. Wenn Sie gute Erfahrungen mit Feldenkrais, Funktioneller Entspannung oder Qigong machen, so können auch diese Methoden sinnvoll eingesetzt werden. In den letzten Jahren finden auch zunehmend achtsamkeitsbasierte Verfahren wie die Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR n. Kabat-Zinn) Eingang in die Schmerzpsychotherapie. Dies sind zwar keine expliziten Entspannungsverfahren, da sie in ihrer Zielsetzung über Entspannung hinausgehen, sie fördern aber nachhaltig die Akzeptanz der bestehenden Beschwerden und tragen zu Entspannung und vermindertem Leiden bei.

Das Entscheidende für die erfolgreiche Anwendung all dieser Verfahren ist das regelmäßige, am besten tägliche Üben über einen längeren Zeitraum von zunächst mehreren Wochen. In der Anfangsphase wird es dabei günstiger sein, vor allem dann zu üben, wenn Sie wenig oder keine Beschwerden haben, um dann später auch das akute Schmerzerleben günstig beeinflussen zu können. Entspannungsverfahren helfen allgemein nach einer ausreichenden Einübungsphase immer öfter entspannt und gelassen zu sein und sogar in Stresssituationen die Spannung zu regulieren. Durch die Hinwendung zum Erleben und Spüren des Körpers werden Stress, Fehlhaltungen und beginnende Verspannungen frühzeitig wahrgenommen, so dass die Betroffenen wirkungsvoll gegensteuern können. Die regelmäßige Übung führt zu mehr Gelassenheit und damit Widerstandskraft gegenüber Stressbelastungen und zu verringertem Schmerzerleben.

Insgesamt sind Entspannungsverfahren kein Allheilmittel, aber ein wichtiger Baustein in der Beeinflussung chronischer Schmerzen. So bilden regelmäßig angewendete Entspannungsverfahren vor allem in Kombination mit ge-





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

eignetem Kraft- und Ausdauertraining die Basis einer dauerhaft erfolgreichen Schmerzbehandlung.

Bei anhaltender schwerer Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Schmerz empfiehlt sich darüber hinaus die Aufnahme einer (Schmerz-) Psychotherapie. Qualifizierte PsychotherapeutInnen finden Sie im Internet unter

- ▶ [http://www.schmerzpsychotherapie.net/download/Schmerzpsychotherapeutenliste\\_120228.pdf](http://www.schmerzpsychotherapie.net/download/Schmerzpsychotherapeutenliste_120228.pdf) und unter
- ▶ <http://www.psychotherapiesuche.de>.

## Literatur im Themenzusammenhang

- Brenner, H (2004): Autogenes Training – Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
- Butler, D.; Moseley L.G. (2009): Schmerzen verstehen. Berlin Heidelberg: Springer
- Ohm, D. (2011): Stressfrei durch Progressive Relaxation. Buch und CD. Stuttgart: TRIAS
- Seemann, H. (2011): Mein Körper und ich – Freund oder Feind? Psychosomatische Störungen verstehen. Klett-Cotta

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) · Geschäftsstelle der DG-E e.V. · Blankstr. 3 · 23564 Lübeck · Tel./Fax: 03212 / 70 70 533 · Email: [geschaeftsstelle@dg-e.de](mailto:geschaeftsstelle@dg-e.de)

Dieses und weitere Merkblätter sowie die Liste mit anerkannten TrainerInnen und VermittlerInnen von Autogenem Training, Progressiver Relaxation, Klinischer Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) können Sie im Internet kostenlos unter [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de) herunterladen.

**DIE MERKBLÄTTER DER DG-E E.V. KÖNNEN SIE GERNE KOPIEREN, WEITERGEBEN UND AUSLEGEN!**

## Zur Autorin dieses Merkblattes

Dipl.-Psych. Dr. rer. hum. biol. Claudia China, Jahrgang 1962, studierte Psychologie, Soziologie und Sexualwissenschaften in Hamburg. Sie arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Spezielle

Schmerzpsychotherapie) in einer Rehabilitationsklinik der DRV-Nord. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte umfassen psychologische Beratung, Psychotherapie und Gesundheitsförderung sowie wissenschaftliche Forschung.

