

Schmerzfokus-Therapie

Viele Bandscheiben-Patientinnen und -Patienten kämpfen trotz langjähriger Behandlung mit chronischen Schmerzen. Neben Schmerzmitteln, Physiotherapie oder gezieltem Muskelaufbau kann eine Schmerzfokus-Therapie weitere Linderung bringen. Wir sprachen mit der Göttinger Heilpraktikerin für Psychotherapie Meike Dubbert über diese spezielle Art der Schmerztherapie.

Frau Dubbert, welche Besonderheiten weisen chronische Schmerzen auf?

Dazu muss ich etwas ausholen: Akuter Schmerz ist ein natürlicher, auf eine Ursache bezogener Warn- und Schutzmechanismus und klingt nach wenigen Tagen oder Wochen wieder ab. Wer kennt nicht Rückenschmerzen nach langem Sitzen am Schreibtisch in ungünstiger Haltung?

Unser Gehirn verknüpft sämtliche beim Schmerz erlebten Wahrnehmungen und speichert sie ab. Bei länger als 6 Monate anhaltenden, wiederkehrenden, intensiven Schmerzen, ebenso bei psychischen Traumata, bilden sich komplexe Schmerz-Netzwerke im Gehirn. Diese können Schmerzen ohne akuten physischen Reiz auslösen beziehungsweise reaktivieren. Aus einem akuten ist dann ein chronischer Schmerz geworden. Er ist losgelöst von der eigentlichen Ursache und hat seine Warn- und Schutzfunktion verloren.

Was bedeutet dies für Rückenschmerzen?

Wenn Menschen, beispielsweise bedingt durch Fehlhaltungen, starke Rücken- und Nackenschmerzen spüren und diese über einen längeren Zeitraum aushalten, können Schädigungen in den betroffenen Körperstrukturen und bei Nichtbehandlung chronische Schmerzen entstehen. Daher sollten sowohl körperlich als auch psychisch bedingte Fehlhaltungen ursächlich oder vorbeugend behandelt werden. Hierzu biete ich – ergänzend zu Schmerzfokus- und Psychotherapie – die sogenannte Alexander-Technik als präventive Behandlungsmethode an. Sie kann Betroffenen zu einer gesunden, ausgleichlichen Haltung sowie zur Minderung spannungsbedingter Rückenschmerzen verhelfen.



Meike Dubbert bietet in Ihrer Göttinger Praxis Schmerzfokus-Therapie an.

Wo setzt die Schmerzfokus-Therapie bei chronischen Schmerzen an?

Mit Schmerzen sind, neben der rein sensorischen körperlichen Ebene, also dem, was wir landläufig unter Schmerz verstehen, sowohl emotionale als auch lebensgeschichtliche Komponenten verknüpft. Schmerzerleben ist somit ein subjektives Geschehen. Genau hier setzt die Therapie an.

Emotional kann Schmerz – wie gesagt – mit einem Trauma verknüpft sein, etwa wenn er durch einen schweren Unfall ausgelöst wurde. Aber auch der gelernte eigene Umgang mit dem Schmerz oder missbilligende Reaktionen des sozialen Umfeldes haben eine Wirkung auf unsere Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung. Wer schon früh hört „stell dich nicht so an“, lernt Mechanismen, um den Schmerz mitsamt den dazugehörigen Gefühlen und Bedürfnissen zu unterdrücken. Atem- und Körpermuskulatur verkrampfen sich dann – mit schmerzverstärkender Wirkung. Die gute Nachricht: Man kann das Schmerzgedächtnis mit Hilfe der Schmerzfokus-Therapie zum Umlernen anregen und Schmerzen lindern und heilen.

Wie gehen Sie bei der Schmerzfokus-Therapie vor?

Wir neigen dazu, Schmerzen weitestgehend zu verdrängen. Im Gegensatz dazu steht bei der Schmerzfokus-Therapie die Auseinandersetzung mit und die Verarbeitung von Schmerzen im Vordergrund.

Zu Beginn und Ende einer Therapie-sitzung wird die Schmerzintensität auf einer Skala von eins bis zehn eingetragen. So wird im Verlauf der Sitzung die Wirksamkeit für den Klienten und mich einschätzbar. Emotionale und soziale Stressfaktoren aber auch die damit verbundenen Gefühle, Körperhaltungen, Muskelanspannungen – was auch immer sich noch zeigt – werden bewusst wahrgenommen. Das Erleben wird vom Klienten bildhaft oder metaphorisch wiedergegeben. Währenddessen motiviere ich ihn, eine bestimmte, kontrollierte Atmung einzuhalten, da schmerzbedingte Stressreaktionen meist zu einer schnellen, abrupten, und oberflächlichen Atmung führen. Verbunden mit anderen, vielseitigen ressourcen-aktivierenden Interventionen können tiefgreifende, selbstregulierende Prozesse im Schmerzgedächtnis angeregt und der Schmerz „heilsam berührt“ und verarbeitet werden. Die Schmerzfokus-Therapie regt die natürliche Körper-Gehirnregulation an. Der Patient übernimmt hierbei einen sehr aktiven Part und bekommt außerdem Hilfen an die Hand, die er auch zu Hause anwenden kann. Selbst kleine Schritte werden als großer Gewinn im Alltagserleben empfunden.

Mit diesem neuen, tiefenpsychologisch fundierten Ansatz der Schmerzfokus-Therapie können chronische Schmerzen oft nachhaltig gelindert werden. ■

.....
**Weitere Informationen unter:
www.freiraum-goettingen.de**