Wer Optimismus trainiert, erträgt Schmerzen besser

Eine internetbasierte Intervention aus dem Bereich der sogenannten Positiven Psychologie soll Patienten mit chronischen Schmerzen zu einem erträglicheren Leben verhelfen.

Die Positive Psychologie will sich von der angeblich defizitorientierten traditionellen Psychologie abgrenzen und sich stattdessen jenen Aspekten des Lebens zuwenden, die den Menschen stärken, das Wohlbefinden heben und allgemein die Lebensqualität steigern. Niederländische Psychologen um Made-lon Peters von der Universität Maastricht haben untersucht, ob sich auf der Grundlage dieses Konzeptes auch das Leben von Patienten mit chronischen Schmerzen lebenswerter gestalten lässt. Dabei verwendeten sie ein internetbasiertes Interventionsprogramm mit dem Titel „Happy Despite Pain“ (HDP).

Teilnehmer der Studie waren 276 Patienten mit chronischen, im Mittel seit knapp 13 Jahren andauernden, beeinträchtigenden muskuloskeletalen Schmerzen. Sie wurden randomisiert entweder dem HDP-Programm oder einer ebenfalls internetbasierten Intervention mit kognitiver, auf verbesserte Schmerzbewältigung gerichteter Verhaltenstherapie zugeordnet. Die Kontrollgruppe bildeten Patienten, die einstweilen auf eine Warteliste für eine der beiden frei zu wählenden Behandlungsformen gesetzt worden waren.

Die HDP sollte die Einstellung sich selbst gegenüber verbessern und positive Gefühle sowie Optimismus stärken.

Das Training dafür ging über vier Stufen. Zunächst wurde zwei Wochen lang das Mitgefühl für die eigene Person geübt, um mehr Selbstständigkeit im Umgang mit den emotionalen Folgen der chronischen Schmerzen zu erlangen. Dabei helfen sollten etwa ein Mantra sowie ein mitfühlender Brief an die eigene Adresse. In der Woche darauf folgte die Übung „Drei gute Dinge“. Um statt einer negativen eine positive Orientierung zu erlangen, war täglich Buch zu führen über drei Dinge, die gut gelaufen waren, und über die Gründe hierfür. Hierauf galt es, zwei Wochen lang Genusstechniken einzuüben, die auf kleine Annehmlichkeiten des Alltags gerichtet waren. Woche sechs und sieben waren dem „Bestmöglichen Selbst“ gewidmet. Die Patienten sollten sich ein künftiges gutes Leben trotz der Schmerzen vorstellen und Ziele sowie Ideale für verschiedene Lebensaspekte vom Beruf bis zur Liebe formulieren.

Nicht schlechter als kognitive Verhaltenstherapie

Im Vergleich zu den Patienten auf der Warteliste war die HDP durchaus erfolgreich. Was Depressionen und Glücksempfinden anging, gab es statistisch betrachtet starke Vorteile für die Interventionsgruppe. Keine Unterschiede gab es

© Monkey Business / stock.adobe.com

Eine Online-Verhaltenstherapie kann Schmerzpatienten helfen.

bei den körperlichen Beeinträchtigungen. Nahm man die Intervention mit kognitiver Verhaltenstherapie zum Maßstab, schnitt die HDP nicht besser, aber auch nicht schlechter ab. Beide Interventionen erwiesen sich als wirksam, wobei es aber Vorteile für die HDP bei Studienteilnehmern mit höherer Bildung gab.

Fazit der Autoren: Eine internetbasierte Intervention zur Selbsthilfe bei der Bewältigung chronischer Schmerzen, basierend auf Positiver Psychologie, hat sich als klinisch nützlich erwiesen, folgern Peters und Kollegen aus ihren Ergebnissen. Therapeuten seien nicht erforderlich, was eine weite Verbreitung erleichtern sollte. Ob die HDP als einzelne oder als Zusatzbehandlung am wirksamsten einzusetzen sei, müsse noch näher untersucht werden. Dr. Robert Bublak

Peters ML et al. Happy despite pain: a randomized controlled trial of an 8-week internet delivered positive psychology intervention for enhancing well-being in patients with chronic pain. Clin J Pain 2017; online 4. April 2017

Hier steht eine Anzeige.