Entspannung, Hypnose, Imagination ...

Dauerschmerzen wegträumen?

Bei chronischen Schmerzen ist ein multimodaler Therapieansatz gefragt: Dazu gehören auch Entspannungsverfahren. Sie sind zwar nicht immer leicht zu erlernen, können aber so manche Tablette ersetzen und sorgen für Ruhe und Ausgeglichenheit.

Entspannungsverfahren sind mittlerweile ein fester Bestandteil der psychologischen Schmerztherapie. Sie können den Schmerz zwar nicht wegzaubern, doch sie helfen den Betroffenen, mit ihrem Schmerz besser umzugehen und somit den Teufelskreis „Schmerz – Verspannung – Schmerzverstärkung“ zu durchbrechen, erklärt Dipl.-Psych. Dr. Anke Diezemann, DRK-Schmerzzentrum Mainz, in der Zeitschrift „Schmerz“ das Grundprinzip dieser Techniken.

Entspannungstechniken verbessern die Körperwahrnehmung. Wer frühzeitig Verspannungen registriert, kann ihnen entgegenwirken und eine Schmerzverstärkung verhindern. Die Übungen befreien den Patienten außerdem vom Gefühl der Ohnmacht. Jetzt können sie den Schmerz aktiv bekämpfen. Auch die Aufmerksamkeit wird verlagert, der Schmerz steht nicht mehr im Mittelpunkt. Das „Auf-sich-Konzentrieren“ ermöglicht z. B. Migränapatienten sich vor einer Reizüberflutung zu schützen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Technik wird sehr häufig zur Schmerztherapie eingesetzt. Da sich die Übungen direkt auf die Muskulatur beziehen, ist für die Patienten das Funktionsprinzip gut nachvollziehbar,

entsprechend hoch ist die Akzeptanz und die Compliance. Zunächst wird der Patient angeleitet, gezielt 16 verschiedene Muskelgruppen für fünf bis sieben Sekunden anzuspannen, um sie dann 30 bis 40 Sekunden lang wieder zu entspannen. Mit zunehmender Übung verringert man sukzessive die Zahl der Muskelgruppen, um schließlich auf die aktive Anspannungsphase vollständig zu verzichten. An diesem Punkt werden nur noch vorhandene Anspannungen erfüllt und von diesem Niveau aus weiter entspannt. Indem man während der Entspannungsphase jede Ausatmung zählt (bis 10), erreicht man eine konditionierte Entspannung, die im Alltag jederzeit schnell abrufbar ist.

Imagination

Hierbei handelt es sich um dynamische psychophysiologische Prozesse, bei denen über die Vorstellungskraft realitätsnahe Sinneswahrnehmungen erzeugt werden, wie Bilder, Gerüche, Geräusche oder Temperaturempfinden. Diese Wahrnehmungen bedingen Entspannungsreaktionen, etwa eine bessere Hautdurchblutung beim Handerwärmungstraining. Der Patient kann sich hierzu vorstellen, seine Hand läge in der Sonne. Vorstellungen von z. B. einem Ort der Ruhe oder auch gelenkte Fantasien in Form von Traumreisen werden genutzt, um die Entspannung zu vertiefen und vom Schmerz abzulenken.

Hypnose

Auch bei der Hypnose werden imaginative Techniken genutzt. Sie ist in

© IMI photos.com

Traumreisen helfen, vom Schmerz abzulenken.

der Schmerztherapie schon lange etabliert, wobei sehr unterschiedliche Ziele verfolgt werden können: So werden neben analgesierenden Suggestionen zur Schmerzkontrolle oder problemorientierten Trancen auch entspannungsfördernde Bilder und Suggestionen genutzt.

So lernt es sich leichter

Wichtig ist, zu Beginn die Erwartungshaltung zu relativieren. Denn viele Patienten setzen sich enorm unter Druck und verspannen dadurch noch mehr. Außerdem ist der Patient darüber aufzuklären, dass es sich bei der Entspannung um eine sehr individuelle Körperreaktion handelt und sich der Erfolg der Technik nicht darin niederschlägt, dass man sich danach besonders entspannt fühlt.

Vielen fällt es anfangs nicht leicht, sich zu konzentrieren. Sie sind durch ihre Beschwerden, Gefühle oder auch Gedanken abgelenkt, schweifen ab und können nur schwer den Instruktionen folgen. Auch das ist vollkommen normal. Tägliches Üben erhöht die Effektivität und ermöglicht es den Schmerzpatienten, sich auch in Alltagssituationen jederzeit zurückzunehmen, zu entspannen und damit den Schmerz in seine Schranken zu verweisen. (Dagmar Kraus)

Schmerz 2011, 25:445