

Die Angst vor Schmerzen, die Angst, verrückt zu sein

Schmerzen kennen wir alle. Ein Sturz, und schon ist es passiert. Was aber, wenn uns Schmerzen eisern im Griff haben? In Zürich wurde soeben eine Schmerzklinik eröffnet, unter der Leitung von Dr. Andreas Bätcher und Dr. Michael Hartmann.

Neun Milliarden Franken werden jährlich für Schmerzen ausgegeben. Knapp 20 % aller Menschen in Europa leiden im Lauf des Lebens an chronischem Schmerz, allein 10 % permanent, bei den über 75-Jährigen sogar mehr als die Hälfte. Jeder fünfte Patient mit einem chronischen Schmerzleiden in Europa ist permanent arbeitsunfähig. Zahlen, die beeindruckend sind.

Wir haben Dr. Michael Hartmann, FIPP MBA, FA Interventionelle Schmerztherapie sowie Facharzt Anästhesiologie, befragt:

Akute Schmerzen, chronische Schmerzen – gibt es einen Unterschied in der Intensität der Schmerzen?

Weh ist weh. Wohl sind die körperlichen und psychischen Grundlagen sowie der aktuelle



soziale Kontext unterschiedlich, je nachdem ob die Schmerzen akut – zum Beispiel nach einer Operation oder einem Unfall – oder chronisch, zum Beispiel bei anhaltendem Rücken- oder Kopfschmerz oder nach Gürtelrose – sind. Aber die Intensität wird einzig vom Patient selbst «empfunden», wir sprechen von Selbsteinschätzung.

Werden aus neuen Schmerzen chronische Schmerzen, kommt dabei beispielsweise eine brennende Komponente des Schmerzes hinzu, empfinden Patienten den Schmerz oft als schlimmer und bedrohlicher.

Wie geht der Körper damit um?

Schmerzen können körperliche und seelische Ursachen haben. Körper und Seele verfügen über ambivalente Mechanismen, damit umzugehen: Vermeidung, Ablenkung. Sind diese nicht effizient, kommt es zur Chronifizierung, zum so genannten Schmerzgedächtnis.

Warum haben wir Angst vor den Schmerzen, was lösen Schmerzen in unserem Körper aus?

Selbst nützlicher Schmerz wird grundsätzlich als negativ empfunden. Mit der eigentlichen Warnung gehen Menschen unterschiedlich um: Diejenigen, die aus verschiedenen Gründen schlechter dem Schmerz gegenhalten können, entwickeln häufig eine überdurchschnittlich angstgeprägte Strategie: Das konsequente Vermeiden führt zu einer umfassenden Selbsteinschränkung der Funktion weitergehender Lebensbereiche.

Was ist Schmerz?

Schmerz hat primär Warncharakter. Vergeht die Ursache, ist alles wie vorher. Hält Schmerz an, entwickelt sich das Schmerzgedächtnis: Nerven, Körper und Seele verändern sich nachhaltig. Je länger, desto schwieriger. Allerdings: Es kann versucht werden, diese Veränderungen rückgängig zu machen.



Dr. Michael Hartmann und Dr. Andreas Bätcher

Gibt es einen falschen und einen richtigen Umgang mit Schmerzen?

Richtig und falsch gibt es hier nicht. Jeder geht mit Schmerz nach seinen eigenen Möglichkeiten um; abhängig von der körperlichen Konstitution, seiner Persönlichkeit und dem Eingebundensein in das soziale Miteinander. Daraus können sich günstige (es gibt es nur «günstige», kein Superlativ) und weniger günstige Strategien entwickeln. Menschen mit ausgeprägter Selbstwirksamkeitserwartung können günstige Strategien entwickeln.

Schmerzbehandlung mit Medikamenten, ein Muss?

Die Schmerzbehandlung erfordert eine genaue Analyse, wo der Patient im Prozess der Schmerzgedächtnis-Entwicklung gerade steht. Je nachdem können mehr körper- oder seelenbezogene Therapien angezeigt sein. Medikamentöse, physikalische, ressourcenorientierte, minimal-invasive und operative Optionen sind zeitnah zu prüfen und gegebenenfalls parallel oder eskalierend anzuwenden.

Das heisst, es gibt auch Schmerzbehandlungen ohne Pharmaka?

Wenn unter Pharmaka die Tabletten gemeint sind, dann ja. Bei nicht-strukturellen Problemen kann komplementär gearbeitet werden. Durch die interventionelle Schmerztherapie mit gezielten Infiltrationen, Nervenverödung und Rückenmarkstimulation kann oft auf die



dauerhafte Medikamenteneinnahme verzichtet werden.

Was tun, wenn Schmerzen trotzdem nicht abnehmen?

Anhaltende Schmerzen drohen eine psychische Reaktion zu bewirken: «die Seele trübt ein», das heisst, es entwickelt sich die so genannte reaktive Depression.

Spätestens jetzt ist das gleichzeitige Adressieren von Körper und Seele unerlässlich.

Was steckt dahinter?

Die Frage, was hinter dem Schmerz steckt, könnte lauten: Was ist der Grund, dass Schmerz chronifiziert? Wenigstens zwei Gründe gibt es: Anhaltende Schmerzreize körperlicher Strukturen und die individuelle Kompensationsmöglichkeit, basierend auf der Persönlichkeit und der Lebenssituation.

Psychosomatische Beschwerden, eben zum Beispiel Schmerzen, sind im Volksmund oft ein Makel: Ich bin doch nicht verrückt! Ich habe doch meinen Körper im Griff!

In medizinischen Kreisen allerdings ein

anerkanntes Fachgebiet, in dem immer weiter geforscht wird. Warum driften die Meinungen da so weit auseinander?

Schmerz und Schmerzkrankheit ist keine psychiatrische Erkrankung, man ist nicht «verrückt». In der Behandlung darf weder die Psyche noch der Körper ausgeblendet werden. Auf das Zusammenspiel hatte ich bereits hingewiesen.

Warum die Schmerzlinik? Wer wird hier behandelt und was ist anders als in herkömmlichen Kliniken und Spitälern?

Eben dies spricht für die Schmerzlinik Zürich. Alle notwendigen Disziplinen arbeiten eng, sogar räumlich eng zusammen: wie hinter einer Tür. Für die aktuelle Schmerzsituation kann eine individuelle Behandlung geschneidert werden, bei der verschiedene Therapien in Absprache nacheinander, aufbauend oder parallel synergistisch angeboten werden.

Vielen Dank, Dr. Michael Hartmann

*Interview
Lotty Wohlwend*

In eigener Sache

Statt einem Ausflug nach Montreux



Zu Weihnachten haben Sie Ihrer Freundin einen Gutschein für einen Frühlingsausflug in die Narzissenwiesen oberhalb von Montreux geschenkt. Nun muss sie sich aber genau zu dieser Zeit einer Knieoperation unterziehen. Mit einem Spaziergang inmitten der Frühlingsblumen wird wohl nichts.

Während Sie in Ihrem «active live» blättern, freuen Sie sich besonders über die Artikel über Blumen und Natur. Das würde Ihrer Freundin gefallen.

«Statt der Reise in die Westschweiz schenke ich ihr ein Jahresabonnement von «active live» und einen Topf mit blühenden Narzissen», denken Sie sich, «dies ist ein nachhaltigeres Vergnügen und entspricht ihrer Persönlichkeit auch. Infotainment: Information und Unterhaltung ohne Stars und Sternchen, ohne Katastrophen, aber mit Hinweisen zu Ausflügen und Anregungen für den Garten, so kann sie bereits Pläne schmieden für die Zeit, wenn ihr Knie wieder verheilt ist.»



Bestellen: «active live», Hubstrasse 60, 9501 Wil, Telefon 071 913 47 62
www.active-live.ch