

Klaus Weitzer

Sich vom Schmerz befreien

Klaus Weitzer

Sich vom

Schmerz

befreien

Spannungen abbauen
Ins Gleichgewicht kommen
Beschwerdefrei leben

Kösel

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Empfehlungen, Übungsvorschläge und Hinweise zur Selbsterkenntnis bei Schmerzproblematik sowie zu schmerztherapeutischen Behandlungen basieren auf langjährigen Erfahrungen des Autors in der psychotherapeutischen und verhaltensmedizinischen Praxis. Sie sollen jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Autor und Verlag weisen darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen umsetzen möchten, und dass Selbstbehandlung in eigener Verantwortung geschieht.

Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung ist für eine korrekte Diagnose bzw. entsprechende Behandlung stets ein Arzt, Schmerztherapeut oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen. Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.

Patientennamen in den Fallbeispielen wurden zur Wahrung der Privatsphäre geändert.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

eISBN: 978-3-641-04763-4

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Schmerz als permanente Erfahrung und Herausforderung in der täglichen Praxis verlangt nach ständiger Auseinandersetzung mit diesem Thema. Klaus Weitzer versteht es sehr gut, dieses im Wandel der Medizin aufzugreifen und einen Abgleich zwischen traditioneller Medizin und neuen Schmerztherapiemodellen herzustellen. Hierbei verliert er nie den Leser des Buches aus dem Blickfeld, gibt fundierte praktische Anleitung, bleibt darin immer verständlich.

Ein für mich exzellentes Buch für einen breiten Leserkreis (Schmerzgeplagte, interessierte Therapeuten/Ärzte) mit vielen spannenden Details.

Dr. med. Stefan Triebel

Chefarzt der Orthopädischen Reha-Klinik Bad Gögging

Inhalt



Vorwort	9
Einleitung	11
1 Medizin im Wandel	18
Sind Körper und Psyche eins?	20
Ein neurowissenschaftlicher Blick auf das Leben	28
Krankheit ist ein aktives Verhalten	37
Wie Stress krank macht	39
»Subjektive Medizin« – auf die Kommunikation kommt es an!	48
2 Die Reparatur der Maschine	58
Ein Rätsel wird erforscht	59
Welche Rolle spielt die Psyche?	66
Schmerz und Muskelaktivität im Maschinenmodell	74

Schmerztherapie = Schmerzen beseitigen	78
Keine Chance bei chronischen Schmerzen?	85
3 Das Spannungsmodell des Schmerzes	93
Leben ist Bewegung	94
Wie wir unsere Muskeln steuern	96
Schmerz und Muskelspannung	102
Wie Schmerz zum Problem wird.....	106
Die subjektive Welt des Schmerzes	124
4 Kommunikative Schmerztherapie:	
Das Spiel mit der Balance.....	128
Kommunikation über Muskelaktivität – verbale Techniken	132
Kommunikation über Muskelaktivität – manuelle Techniken	152
Die Methode ergibt sich aus dem Menschen	170
5 Brauchen wir eine neue Schmerzmedizin?	194
Literatur	202

Vorwort



Schmerz ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Der Statistik zufolge leiden hierzulande weit mehr als 10 Millionen Menschen ständig oder immer wieder unter Schmerzen. Doch laut dem »Weißbuch Schmerz«, das beim Deutschen Schmerzkongress 2008 in Berlin vorgestellt wurde, erhält ein erheblicher, wenn nicht gar der größte Teil der Patienten keine adäquate Behandlung seiner Schmerzprobleme. Ein Grund dafür liegt in der verbreiteten Annahme, dass körperliche Schmerzen immer auch eine körperliche Ursache haben müssen. Wie allerdings die Gesundheitsberichterstattung des Bundes zeigt, lassen sich z.B. bei Rückenschmerzen nur in 20 % der Fälle eindeutige körperliche Ursachen für die Schmerzen finden. Für die Mehrzahl der Patienten beginnt demzufolge oft eine jahrelange Odyssee durch Arztpraxen der verschiedensten Fachdisziplinen.

Der Autor hat sich das Ziel gesetzt, Schmerzpatienten auf der Suche nach Hilfe zu unterstützen und Möglichkeiten aufzuzeigen, um ihnen Irrwege möglichst zu ersparen. Dabei argumentiert das Buch nicht nur mit den umfänglichen Erfahrungen, die der Autor in seiner mehr als 20-jährigen Arbeit als Schmerztherapeut gewonnen hat. Vielmehr zeigt er die vielschichtigen Wirkungsverflechtungen zwischen Geist und Körper auf, die zunehmend mehr wissenschaftlich und in interdisziplinären Arbeitsgruppen von Medizinern, Psychologen und Physiothera-

peuten untersucht werden. Immer klarer tritt zutage, dass die Schmerzproblematik von vielen Einflussfaktoren und nicht nur von einzelnen Ursachen abhängt: Auch wenn sie alle beseitigt sind, kann der Schmerz fortbestehen, da der Körper die Schmerzreaktion gelernt hat und zur Schmerzempfindung der eigentliche Schmerzauslöser gar nicht mehr erforderlich ist. Was gelernt wurde, kann aber auch wieder verlernt werden. Als eine erste Konsequenz entstanden und entstehen multimodale Therapieansätze, die unter Fachleuten inzwischen als Standard gelten. Solche Behandlungsverfahren sind in der Schmerzbehandlung wesentlich wirksamer als die Therapieansätze, die sich auf die Beseitigung einzelner Ursachen konzentrieren. Die Verbreitung dieser Erkenntnisse und deren Umsetzung in die Behandlungspraxis verläuft jedoch im Schnecken tempo und benötigt Jahre und Jahrzehnte.

Mit diesem Buch nähert sich Klaus Weitzer dem Thema aus einer Perspektive, wie sie aktuell in der systemtheoretischen Forschung diskutiert wird. Diesen Ansatz praktiziert er seit vielen Jahren in seiner speziellen Arbeitsweise, d.h. der Kombination aus Psychotherapie, Körperarbeit und Physiotherapie. Vor dem Hintergrund seines Schmerzmodells als erlerntes Verhalten zur Regulation von Spannung begleitet er Schmerzpatienten auf der Grundlage neurowissenschaftlicher und lernpsychologischer Erkenntnisse, um mit ihnen individuelle Lösungen zu finden. Ausgangspunkt ist immer der jeweilige Mensch und sein subjektives Erleben. Zwar lassen sich bisher längst nicht alle Fragen zur Schmerzbehandlung wissenschaftlich klären, dennoch gelingt es Klaus Weitzer, den Leser an diesen Erkenntnissen teilhaben zu lassen und den Ansatz in seinem Buch praxisnah und verständlich zu vermitteln.

Prof. Dr. Hermann Körndle, Technische Universität Dresden

Einleitung



Lassen Sie mich raten: Entweder Sie leiden unter ständigen, immer wiederkehrenden Kopf-, Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen, haben also ein Schmerzproblem, das Sie nicht loswerden und sind auf der Suche nach Hilfe, oder Sie arbeiten, wie ich, therapeutisch mit Schmerzpatienten und erhoffen sich hilfreiche Informationen für Ihre Tätigkeit. Warum auch immer Sie sich dieses Buch vornehmen: Trotz medizinischen Fortschritts und unzähligen, neu gewonnenen Erkenntnissen lässt sich feststellen, dass das »Rätsel Schmerz« – so nannte es der Schmerzforscher Ronald Melzak vor über 35 Jahren – bis heute nicht gelöst ist.

Ich selbst begann mich vor mehr als 20 Jahren, noch während meines Psychologiestudiums, mit diesem medizinischen Thema zu beschäftigen. Es interessierte mich nicht zuletzt auch deshalb, weil ich selbst betroffen war und mich gelegentlich Rückenschmerzen plagten, ohne dass ich sie zunächst groß hinterfragt habe. Meine Arbeitsbereiche waren ab dem Zeitpunkt die »Schmerztherapie«, die »Medizinische Rehabilitation« und die »Verhaltensmedizin«. Nach und nach absolvierte ich Ausbildungen mit Titeln wie »Schmerzpsychotherapie«, »Verhaltenstherapie bei chronischen Schmerzen«, »Psychologie in der Verhaltensmedizin« und »psychologische Schmerz- und Krankheitsbewältigung«. Ich erlebte zuneh-

mend, dass ich mich in einem Bereich aufhielt, der geprägt war von großem Leid und noch größerer Hilflosigkeit. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Als Schmerzpsychologe ist es meine Aufgabe, mich um die subjektiven Vorgänge zu kümmern, die bei Schmerzen eine Rolle spielen und das Leid eines Betroffenen bestimmen: die persönliche Art, den Schmerz wahrzunehmen, die begleitenden Gefühle und Emotionen, Gedanken, Erwartungen und Vorstellungen. Darüber hinaus befasst sich die Psychologie mit dem sichtbaren Verhalten rund um den Schmerz, das von diesen subjektiven Vorgängen bestimmt wird. In meiner praktischen Arbeit erlebte ich von Anfang an die »Komplexität« von Schmerzproblemen, die eine »ganzheitliche« Behandlung unumgänglich macht. Dazu werden die medizinischen Maßnahmen – Operationen und Medikamente – durch mehrere therapeutische ergänzt. Während seines Aufenthaltes in einer Schmerz- oder Reha-Klinik etwa begegnet ein Patient zunächst dem Arzt, der als Verantwortlicher die Versorgung mit Medikamenten regelt und die notwendigen Therapien verordnet. Bei diesen handelt es sich hauptsächlich um aktive und passive physiotherapeutische Maßnahmen (Massagen, Bäder, Elektrobehandlungen, Krankengymnastik, Sporttherapie), je nach Klinik und Bedarf unterstützt durch Ergotherapie, Psychotherapie und weitere Anwendungen.

»Ganzheitlichkeit« in unserer naturwissenschaftlich orientierten Schmerztherapie bedeutet aber auch: Es handelt sich um Beseitigung der körperlichen Schmerzursachen, Betäubung der Schmerzen durch geeignete Medikamente, ergänzt durch Maßnahmen, die den Körper trainieren, kräftigen, entspannen und ihn durch entsprechende Hilfsmittel entlasten sowie solchen, die sich um die psychischen bzw. seelischen Schmerzkomponenten kümmern. Doch in mir sträubte sich von Anfang an etwas dagegen bei dem Gedanken, dass es zwei Arten von Schmerzen geben soll: Einmal diejenigen, die eine

»objektive Tatsache« und Folge eines Defekts sind. Sie existieren ohne das Zutun des Menschen, warnen ihn vor einer Gefahr und müssen durch Reparatur- und mechanische Behandlungsmaßnahmen beseitigt werden. Daneben gibt es den Schmerz oder Schmerzanteil, für den der Betroffene selbst verantwortlich ist, da er ihn produziert, ohne dass eine notwendige körperliche Ursache dafür gefunden werden kann. Er findet »im Kopf« statt, besitzt also »psychische Ursachen«. Oft genug wird dies auch heute noch gleichgesetzt mit »Der Patient bildet sich den Schmerz ein«. Doch um es vorwegzunehmen: Für mich gibt es nur *eine* Art Schmerz, zu dessen Behandlung durchaus medizinische und therapeutische Hilfe notwendig ist.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, die richtige Begleitung zu finden mit dem Ziel, sich langfristig davon unabhängig zu machen und zum »Experten« für Ihre eigenen Schmerzen zu werden. Außerdem werden Sie einige wenige, aber gezielt konzipierte Übungen finden, mit denen Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und praktische Erfahrungen machen können.

Als ich begann, mich therapeutisch für Schmerzen zu interessieren, vollzog sich in der Medizin gerade ein großer Wandel, der bis heute nicht abgeschlossen ist: »Gesundheit« und »Krankheit« und damit auch »Behandlung« werden neu definiert. Speziell in der Therapie komplexer, chronisch degenerativer, psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, die in unserer Gesellschaft ständig zunehmen, sollten neue Wege beschritten werden, mit neuen Methoden und einer neuen Verantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit. Beschäftigt man sich näher damit, führt der Weg in die moderne Schmerz- und Hirnforschung. Hier gab und gibt es laufend neue Erkenntnisse, die seitdem in meine therapeutische Arbeit mit einfließen und es ermöglichen, Techniken und Methoden zu optimieren sowie effiziente schmerztherapeutische Konzepte zu entwickeln.

Dabei fällt auf, dass viele »neue Erkenntnisse« eigentlich sehr alte sind, die durch moderne Messmethoden wissenschaftlich bestätigt und nun in einer neuen Fachsprache beschrieben werden. Um welche Erkenntnisse handelt es sich? Die vielleicht wichtigste und zugleich älteste ist die Bestätigung durch die Hirnforschung, dass Körper und Psyche nicht zu trennen sind. Sie besitzen eine gemeinsame Grundlage, nämlich neurologische und biochemische (zusammengefasst: bio-elektrische) Prozesse, über die sie vom Gehirn und Nervensystem produziert und gesteuert werden. Kurz: Körper und Psyche sind *ein System*, die »zwei Seiten einer Medaille«. Die eine existiert nur, weil es die andere gibt. Veränderungen auf einer Seite bedeuten stets Veränderungen auf der anderen. Es geht also an der Wirklichkeit des Menschen vorbei, wenn man in der Therapie körperliche von psychischen Erscheinungen und Vorgängen trennt. Diese Trennung ist natürlich notwendig, um sie differenziert untersuchen und über sie sprechen zu können. Wenn man jedoch vergisst, dass sich jedes psychische Verhalten körperlich zeigt und jeder körperliche Vorgang auch psychisch in Erscheinung tritt, läuft man Gefahr, zu medizinischen und therapeutischen Schlussfolgerungen zu gelangen, die mit der Realität wenig zu tun haben.

Auf meiner Suche nach Methoden und Möglichkeiten, die Trennung nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch zu überwinden, traf ich auf viele Namen und Methoden, die mir dabei behilflich waren – von jahrtausendealten Techniken aus der »Traditionellen Chinesischen Medizin« (TCM) bis hin zu hochmodernen in der »alternativen Medizin«. Hierher gehören Begriffe wie »Körperarbeit«, »Körpertherapie« und »Körperpsychotherapie«, »Feinstoffliche Therapien«, »Energimedizin« und »Energetische Psychologie«, »Meditative Verfahren« und »Neuropsychotherapie«. Zahlreiche Pioniere, von denen Ihnen einige in diesem Buch begegnen werden, entwickelten Methoden, mit denen die Gleichzeitigkeit und damit die Un-

trennbarkeit körperlicher und psychischer Vorgänge berücksichtigt werden sollten. Diese finden sich zunehmend auch bei uns, wenn es um Behandlung und Therapie geht.

Doch warum fällt der Wandel in der Medizin und seine Realisierung in unserer Gesellschaft nach wie vor so schwer, obwohl der Ruf nach ihm immer lauter wird? Die Hauptursache dafür liegt wohl in den Köpfen der Menschen – der Ärzte, Therapeuten und Patienten. In unseren Gehirnen ist die Trennung von Körper und Psyche sehr tief verankert. Aus dem Denkmuster von entweder (Körper) – oder (Psyche) findet man nur schwer heraus, was ich lange Zeit bei mir selbst ebenfalls feststellte. Dies hat vor allem damit zu tun, dass unser Denken und damit auch das Sprechen so geschult sind, dass es bei dem Begriff »Psyche« automatisch den Begriff »Körper« ausschließt und umgekehrt. Aus der Forschung wissen wir allerdings längst, dass jedes Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes anders funktioniert als alle anderen und dass diese Prozesse, über die es körperliche und psychische Vorgänge steuert, nie exakt vorhergesagt werden können (Sie werden dies im Buch als die »Plastizität des Gehirns« kennenlernen). Folglich ist auch jede Krankheit und jeder Schmerz einzigartig – wenn man sie hinsichtlich der beteiligten bio-elektrischen Prozesse definiert.

Dieses Wissen um die strukturelle und funktionale Individualität und Unvorhersagbarkeit bedeutet streng genommen, dass eine Diagnose allein nicht bestimmen kann, welche Methode oder Methodenkombination für eine erfolgreiche Behandlung notwendig ist. Dazu muss man sich auf einen Behandlungsprozess einlassen, der sich am individuellen Menschen, seiner Situation, seinen Erfahrungen, seinen Bedürfnissen und Wünschen, vor allem aber an seinem subjektiven Erleben orientiert. Davon sind wir jedoch in der therapeutischen Praxis oft noch weit entfernt. Was wir vorfinden, ist nach wie vor eine »Reparaturmedizin«, die zwar Krankheiten behandelt, aber nicht den Menschen.

In diesem Buch berichte ich über meine Erfahrungen und Erlebnisse in der Schmerztherapie, die ich in über 20 Jahren gemacht habe. Dabei möchte ich Ihnen nicht nur Geschichten erzählen und Sie zu den erwähnten Übungen einladen, sondern Sie darüber hinaus auch über neue wissenschaftliche Erkenntnisse informieren. Doch keine Sorge: Ich werde keine Fakten und Tatsachen hinwerfen und Sie dann damit alleine lassen, sondern ich werde vor allem aufzeigen, welche Möglichkeiten und Konsequenzen sich daraus für die Schmerztherapie ergeben. Wenn Sie also zu den Menschen gehören, die selbst unter einem Schmerzproblem leiden, kann Ihnen dieses Buch helfen, die zweifellos vorhandenen Möglichkeiten für eine individuelle Therapie zu erkennen und die dafür geeigneten Therapeuten zu finden, um sich dann später selbst helfen zu können. Und gehören Sie zu den Therapeuten, die ihre Schmerzpatienten dabei unterstützen möchten, so werden Sie ebenfalls einige hilfreiche Informationen und Anregungen in diesem Buch finden.

In *Kapitel 1* gehe ich zunächst auf den »Wandel in der Medizin« ein und warum er notwendig ist. Nach diesem theoretischen Einstieg geht es dann in den weiteren Kapiteln konkret um das Thema Schmerz und Schmerztherapie.

Kapitel 2 beschreibt das »Maschinenmodell des Schmerzes« und zeigt, wie sich dies in der heutigen, allgemein üblichen Schmerztherapie auswirkt. Sie lernen darin auch die Geschichte eines »typischen« Schmerzpatienten kennen und werden sich in manch einer Schilderung vielleicht sogar selbst wiederfinden.

Dem stelle ich in *Kapitel 3* eine neue Sichtweise, nämlich das »Spannungsmodell des Schmerzes« gegenüber. Schmerz wird aus der Sicht des Betroffenen betrachtet, als *aktives Verhalten* eines Organismus, mit dem einer Bedrohung durch Muskelspannung entgegengewirkt wird. Aus diesem Perspektivenwechsel ergibt sich eine Schmerztherapie, die dem Orga-

nismus dabei hilft, sein Schmerzproblem verändern zu lernen. Mit diesem Kapitel breche ich mit Konventionen, stelle Selbstverständliches in Frage und werde damit so manchen auf den Schlipps treten, denn ich rüttle an den Grundfesten der naturwissenschaftlichen Medizin. Beim Lesen werden auch Sie vieles zunächst nicht nachvollziehen können, weil es nicht Ihren Erfahrungen, der von Ihnen erlebten »Wirklichkeit« des Schmerzes entspricht. Die immer wieder eingestreuten »typischen« Therapiegeschichten werden aber einiges veranschaulichen und Sie vielleicht ermuntern, ebenfalls einen neuen Weg in der Therapie einzuschlagen.

Für Patienten ist dabei ein wichtiges Thema, Verantwortung zu übernehmen. Meine zentrale Botschaft lautet: *Operationen und Medikamente »retten Leben«, aber sie beseitigen keine Schmerzen. Nur der Organismus, der sie produziert, kann aufhören, dies zu tun!* Sehr viel wichtiger als der Name der verwendeten Methode bzw. Technik ist also das »Wie« ihrer Anwendung – individuell abgestimmt und entwickelt mit dem jeweiligen Menschen.

Die Prinzipien kommunikativer Schmerztherapie, die ich unter Berücksichtigung des Wandels in der Medizin dann in *Kapitel 4* beschreibe, können letztendlich in allen formalen »Techniken« bzw. »Methoden« angewandt werden. Damit dies leichter nachvollziehbar wird, werde ich Sie zu den erwähnten praktischen Übungen einladen. Auf diese Weise können Sie erfahren, dass Sie die Fertigkeiten zur Überwindung Ihres Schmerzes in sich tragen. Therapie kann helfen, dass Sie diese Fähigkeiten, Ihre Selbstheilungskräfte, (wieder) aktivieren.

Begleiten Sie mich also auf diese Expedition in das Reich des Schmerzes. Mag sein, dass sich die Welt Ihres Schmerzes dadurch verändert und Sie sich besser darin zurechtfinden.

Medizin im Wandel



1

Beginnen wir mit dem »Wandel in der Medizin«. Seit ich mich als Psychologe fachlich in der Medizin aufhalte, begleitet mich dieses Thema. Angesichts moderner Erkenntnisse in den Neurowissenschaften und der Hirnforschung gewinnt es aktuell enorm an Brisanz. Doch was ist mit diesem Wandel gemeint? Was steckt dahinter und wie zeigt er sich? Offensichtlicher Ausdruck des Wandels ist die Tatsache, dass in unserer Medizin immer mehr, zum Teil sehr ungewöhnliche Methoden auftauchen. In allen Bereichen findet man Ansätze einer »alternativen Medizin«. Der technische Fortschritt bringt es mit sich, dass immer feinere und ungefährlichere operative Eingriffe möglich werden. Hierzu zählen beispielsweise die »Mikrochirurgie« und die »Laserchirurgie«. Auch werden immer wirkungsvollere und besser verträgliche Medikamente entwickelt und man verwendet organische Stoffe aus der Natur, um Krankheiten zu behandeln. Möglich wird dies, weil die feinstofflichen, biochemischen und neurologischen Prozesse im lebenden Organismus, ihre Zusammenhänge sowie daraus entstehende Krankheiten immer detaillierter und exakter erfasst werden können.

Dies ist natürlich noch kein Wandel, sondern eher ein Fortschritt. Doch hier setzt auch der Wandel an, da mit den gewonnenen Erkenntnissen Krankheiten aus einer anderen Perspek-

tive betrachtet werden können und sich neue Ideen ergeben, sie auf eine andere Art und Weise zu behandeln. Ein zentrales Thema dabei ist, nicht nur Symptome medikamentös oder operativ zu beseitigen bzw. zu betäuben, sondern sich um die »Ursachen dahinter« zu kümmern bzw. die »Selbstheilungskräfte« im Körper zu aktivieren. Dazu werden zur Behandlung von körperlichen Erkrankungen zunehmend psychische Prozesse berücksichtigt und psychotherapeutische Methoden hinzugezogen.

Umgekehrt wird in der Psychotherapie immer mehr der Körper entdeckt. In diesem Zusammenhang tauchen Begriffe wie »Energiemedizin«, »Biomedizin«, »Naturheilverfahren«, »Traditionelle Chinesische Medizin« (TCM), »Neuropsychotherapie«, »Körperarbeit«, »Körperpsychotherapie« und »Energetische Psychotherapie« auf. Neben der Entwicklung neuer Methoden sind dabei auch zum Teil jahrhundertealte fernöstliche Heilmethoden bei uns sehr »modern« geworden. Akupunktur, Yoga, Qi Gong und andere finden enormen Zulauf. Um ihre Wirkung erklären zu können, werden auch hierzu inzwischen wissenschaftliche Untersuchungen angestellt. Glücklicherweise kann dadurch dem ihnen oftmals anhaftenden Image wie »Esoterik« oder »Placebo-Effekt« entgegenge wirkt werden. Manche der Verfahren werden mittlerweile sogar in unserer »offiziellen«, westlichen Medizin angewandt.

Die Motivation hinter dem Wandel ist nicht zuletzt die Erfolglosigkeit der »Schulmedizin«, wie sie oft genannt wird. So erfolgreich sie vor allem darin ist, bei akuten Schädigungen und Gefährdungen das Leben zu retten – tatsächlich gibt es immer mehr Gesundheitsprobleme, die mit ihren Methoden nicht befriedigend behandelt werden können. Dies betrifft vor allem komplexe, chronische und psychosomatische Krankheiten und Störungen, deren Ursachen nicht eindeutig zu klären und zu beheben bzw. sehr vielschichtig sind. Hierzu gehören vor allem auch (chronische) Schmerzen und Schmerzkrankheiten.

Die resultierende Unzufriedenheit führt dazu, dass auf der Basis des wissenschaftlichen Fortschritts nach alternativen Hilfen und neuen therapeutischen Möglichkeiten gesucht wird. Doch warum schleppt sich der Wandel schon über so lange Jahre dahin, welche Hindernisse stellen sich ihm in den Weg? Hier spielen sicherlich politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Faktoren eine große Rolle. Die grundlegende Schwierigkeit dahinter jedoch liegt, wie bereits in der Einleitung erwähnt, in unseren Köpfen. Auch wenn in unserer Medizin längst von einem »neuen Weltbild« gesprochen wird – in der Realität tun sich alle Beteiligten schwer, mit den Methoden auch das Denken und Handeln in entsprechender Weise zu verändern. Lassen Sie mich dies anhand des Zusammenhangs von Körper und Psyche erläutern.

Sind Körper und Psyche eins?

Seit Jahrhunderten ist das sogenannte »Leib-Seele-Problem« Thema in der Philosophie und es wird darüber diskutiert, wie Körper und Psyche (bzw. Geist) zusammenhängen. Doch wie steht es damit in der Praxis? Ich behaupte, dass die schon immer geforderte »Untrennbarkeit von Körper und Geist/Psyche« in unserer Medizin – speziell in der Schmerztherapie – noch längst nicht so realisiert wird, dass man Krankheiten und Schmerzen vor allem langfristig erfolgreich behandeln kann. Wie kommt es dazu? Statt des gängigen Begriffs »Schulmedizin« verwende ich lieber den Begriff der »naturwissenschaftlichen Medizin«. An ihm lassen sich leichter konkrete Kritikpunkte festmachen. Außerdem wird so eine ungerechtfertigte Verurteilung der »Schulmedizin« sowie der »alternativen Medizin«, also eine ungute Polarisierung vermieden.

Naturwissenschaftliches Weltbild und Maschinenmedizin

Bei uns begann der Siegeszug der naturwissenschaftlichen Medizin im 19. Jahrhundert. Er wurde möglich, weil die Medizin, wie alle angewandten Wissenschaften, das Weltbild und die »linear-kausale Denkweise« der klassischen Physik übernommen hat. Um Krankheiten nicht mehr mit »bösen Kräften« oder der »Strafe Gottes« erklären zu müssen und um allgemein gültige Behandlungsmöglichkeiten entwickeln zu können, muss man sie »verstehen«. Und das bedeutet im naturwissenschaftlichen Weltbild, man muss erklären können, welche Ursachen zu welchen Krankheiten führen. Welche Bedingungen, Störungen, Schädigungen oder Einflüsse haben welche gesundheitlichen Probleme zur Folge?

Durch die Beantwortung dieser Fragen kann man Konsequenzen für die Behandlung ziehen, das heißt, man kann Möglichkeiten schaffen, die verursachenden Faktoren zu vermeiden und zu beseitigen, die Störung zu beheben und den Schaden zu reparieren. Damit allgemein gültige Aussagen getroffen werden können, müssen Untersuchungen durchgeführt werden, die bestimmte Bedingungen erfüllen. Das zentrale naturwissenschaftliche Kriterium dabei ist die »Objektivität«. Ein Untersuchungsergebnis gilt als objektiv, wenn es nicht vom speziellen Beobachter abhängt, also davon, wer die Untersuchung durchführt. Objektiv bedeutet auch, dass dieselben Ursachen dieselben Krankheiten zur Folge haben, unabhängig vom betroffenen Menschen. Das heißt: Eine bestimmte Schädigung führt zu bestimmten Problemen, ein bestimmter Virus löst eine bestimmte Krankheit aus, ein bestimmter Mangel hat bestimmte gesundheitliche Konsequenzen, ein bestimmtes Verhalten und damit bestimmte belastende Reize sind die Voraussetzung für bestimmte Störungen.

Damit ist der Weg für die medizinische Forschung vorgegeben: Um Krankheiten erfolgreich behandeln zu können, müs-

sen ihre Ursachen möglichst genau objektiv bestimmt werden. Dank des technischen Fortschritts kennt man die »Ursachen« für Krankheiten immer exakter und differenzierter. Als der Röntgenapparat erfunden wurde, war zum ersten Mal ein Blick in den lebenden Körper möglich. Heute können Prozesse im lebenden Organismus durch moderne Apparate »live« beobachtet werden. Sogenannte »Bildgebende Verfahren« zeigen geringste Veränderungen an Knochen, Gelenken und im Gewebe, Funktionsstörungen von Organen, im Gehirn und im gesamten Nervensystem. Selbst molekulare und genetische Prozesse können exakt bestimmt, neurologische, biochemische und physiologische Abläufe und Veränderungen gemessen und nachvollzogen werden. Gleichzeitig wird es immer gezielter möglich, diese dann als »Ursache« und »Störung« definierten Tatsachen von außen zu verändern: durch das Zuführen chemischer und natürlicher Stoffe und die Entwicklung geeigneter Medikamente, durch Operationen bis hin zu neurochirurgischen Eingriffen und gezielten therapeutischen Interventionen.

Das Ergebnis ist unsere »Maschinenmedizin« – eine Medizin, die den Organismus wie eine hochkomplexe Maschine betrachtet. Je besser man über diese Maschine und ihr Funktionieren Bescheid weiß, umso gezielter kann man sie »reparieren« und instand halten, das heißt gesundheitliche Störungen durch Eingriffe von außen – Operationen, Medikamente, »mechanische« Therapien – heilen und vermeiden. Ist es also nur noch eine Frage der Zeit, bis es keine Krankheiten mehr gibt?

Die Trennung von Körper und Psyche – und ihre Wiedervereinigung

Hier beginnen die Probleme! Eine Konsequenz des naturwissenschaftlichen Denkens ist nämlich nicht nur die Zerlegung des Körpers in immer kleinere Teile, sondern auch die bereits erwähnte *Trennung von Körper und Psyche*. Denn neben den objektiv messbaren Tatsachen im Zusammenhang mit Krankheiten gibt es da noch die subjektiven Komponenten – das subjektive Erleben, die Gedanken und Emotionen sowohl des Patienten als auch des Arztes und Therapeuten, die das objektive Geschehen begleiten. Jedem ist klar, dass man bei körperlichen Erkrankungen diese »psychischen Faktoren« nicht außer Acht lassen darf. Sie bestimmen, wie sehr der Patient darunter leidet, und niemand, der den Körper behandelt, kann leugnen, dass sie den Erfolg seiner »Reparaturmaßnahmen« beeinflussen. Dennoch spielt die Psyche bis heute bei der Wahl der Vorgehensweise in Behandlung und Therapie höchstens eine Nebenrolle – subjektive Komponenten gelten als »unwissenschaftlich«.

In der Schmerztherapie beispielsweise führt die Trennung dazu, dass mit Schmerzen zunächst einmal objektive Reize gemeint sind (die sogenannte »Nozizeption«). Wenn nach einer erfolgreichen operativen und therapeutischen Beseitigung dieser Schmerzursachen ein Patient immer noch über Schmerzen klagt, werden Schmerzen plötzlich zum subjektiven Erleben und als »psychisch bedingt« erklärt. Viele Betroffene erleben dann, dass ihnen dafür die Verantwortung, um nicht zu sagen »Schuld« zugeschoben wird. Zum Glück gibt es da noch die Psychotherapie, die sich innerhalb der Medizin um den »psychischen Apparat«, wie ihn Sigmund Freud genannt hat, kümmert. Psychologen helfen den Patienten, ihre psychischen Probleme zu lösen und Krankheit und Schmerz »zu bewältigen«. Doch auch die Psychotherapie ist durch das naturwissenschaftliche Weltbild geprägt. Auch sie wird in einzelne Teile



Klaus Weitzer

Sich vom Schmerz befreien

Spannungen abbauen - Ins Gleichgewicht kommen -
Beschwerdefrei leben

eBook

ISBN: 978-3-641-04763-4

Kösel

Erscheinungstermin: August 2010

Auch ohne Medikamente wieder schmerzfrei werden!

Wer Schmerzen hat, wünscht sich nichts mehr, als sie loszuwerden. Doch das klappt erst dann, wenn wir den Körper nicht als zu reparierende Maschine betrachten, sondern Schmerzen als Spannungsgeschehen begreifen, welches verstanden werden und in Balance kommen will. Schmerzen sind dann keine Schmerzen mehr! Ein grundlegendes, anschaulich geschriebenes Buch für jeden, der auf sanfte Weise sein Schmerzerleben positiv verändern möchte.