

Umgang mit chronischen Schmerzen

Karl Oberhauser

Schmerzen kennt jeder Mensch und kein Schmerz ist angenehm. Schmerzen können akut und chronisch, in verschiedener Intensität und aus unterschiedlichen Gründen auftreten. Schmerz ist einer der häufigsten Gründe, warum Menschen einen Arzt aufsuchen. Grundsätzlich kann man 3 Kategorien von Schmerz unterscheiden:

- den somatischen Schmerz, der meist gut lokalisierbar ist und den viszerale Schmerz, der sich meist als diffuser Druckschmerz äussert
- den neuropathischen Schmerz aufgrund einer Verletzung oder Fehlfunktion sensorischer Nerven
- und den psychogenen Schmerz, der durch ein psychologisches Problem verursacht ist (z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Magenschmerzen).

Schmerz ist immer ein Warnsignal. Schmerz zeigt uns, dass etwas in unserem Körper nicht stimmt und rasch gehandelt werden muss. Deshalb ist bei Schmerzen in jedem Fall zuerst der Arzt aufzusuchen. Wird die Ursache des Schmerzes behandelt, verschwindet er normalerweise wieder. Problematisch wird es aber, wenn der Schmerz chronisch wird und/oder sogar bestehen bleibt, obwohl die Ursache der Schmerzen behandelt wurde.

Chronischer Schmerz ist äusserst belastend, er schränkt Körperfunktionen ein und verringert die Lebensqualität. Menschen mit chronischen Schmerzen hören von anderen oft den Satz ... du musst halt mit diesen Schmerzen leben.

Chronische Schmerzen lassen sich sehr gut mit Hypnose und Selbsthypnose lindern, reduzieren und manchmal sogar eliminieren. Die Wahrnehmung des Schmerzes liegt im Gehirn. Erst wenn ein Schmerzsignal ins Gehirn gelangt, nehmen wir Schmerz wahr. Diesen Mechanismus macht sich Hypnose und Selbsthypnose bei der Behandlung chronischer Schmerzen zunutze.

Durch Hypnose und Selbsthypnose kann die Wahrnehmung des Schmerzes beeinflusst werden. Wird die Wahrnehmung verändert, verändert sich auch die Intensität des Schmerzes, da nun das Schmerzsignal im Gehirn „sozusagen anders verarbeitet wird“.

Ein Beispiel aus dem Alltag soll dies demonstrieren: jemand hat Schmerzen, ist aber durch etwas anderes stark abgelenkt und stellt plötzlich fest, dass er/sie in dieser Zeit die Schmerzen nicht oder weniger stark wahrgenommen hat.

Beinhaltet der chronische Schmerz zudem eine psychische Komponente (psychogener Schmerz), dann kann mit Hypnose der emotionale Auslöser gesucht und aufgelöst werden.

Da Schmerz immer ein Warnsignal ist, dass etwas nicht stimmt, ist bei der Schmerzbehandlung mit Hypnose und Selbsthypnose wichtig, dass sie ihren Arzt darüber informieren.

Wieviele Sitzungen nötig sind, bis sie ihre Schmerzwahrnehmung lindern, reduzieren oder sogar eliminieren können, hängt von verschiedenen Faktoren ab. In der Regel dauert die erste Sitzung 3 Stunden und darauf folgen 2 – 3 kürzere Sitzungen, wobei sie allerdings zwischen den Sitzungen bereits aktiv an der eigenen „Schmerzbehandlung und Schmerzwahrnehmung“ mitarbeiten.