

## Neuropsychotherapie der chronischen Schmerzerkrankung

# Therapiestunde Schmerz

Conrad, ein 36-jähriger Lehrer, ist unglücklich gestürzt und hat sich dabei eine Prellung an der linken Hand zugezogen. Die Verletzung wurde sofort medizinisch behandelt. Doch obwohl keine organische Ursache mehr erkennbar ist, hält der Schmerz auch acht Monate nach dem Sturz unvermindert an.

### Conrads Geschichte

Conrad war als zehnjähriger Junge schon einmal gestürzt und hatte sich dabei einen Bruch am Handgelenk zugezogen. Mehr noch als der Schmerz und die Bewegungseinschränkung quälte ihn damals der Spott des Vaters, der nicht aufhörte, sich über seine Ungeschicktheit lustig zu machen. Neben Prügel waren herablassende Bemerkungen beim Vater an der Tagesordnung: Conrad war nicht klug genug und konnte weder mit sportlichen Leistungen noch mit anderen Talenten punkten. Auch als er beschloss, Grundschullehrer zu werden, musste er den Spott des Vaters über sich ergehen lassen.

Conrad arbeitete gern als Lehrer. Doch als er sich als Schulleiter bewarb und die Stelle nicht bekam, erlebte er das als schwere Kränkung – und von da an machte ihm seine Arbeit keinen rechten Spaß mehr.

### Ursache Schmerzgedächtnis

Warum bleibt der Schmerz – trotz fehlender organischer Ursache? Der Handgelenkbruch, den Conrad im Alter von zehn Jahren erleiden musste, hatte zusammen mit den Kränkungen durch den Vater ein Schmerzgedächtnis entstehen lassen. Das heißt, es kam zu Veränderungen im Gehirn: Veränderte Nervenzellverschaltungen sind als Folge früherer erlebter Schmerzen (und den damit einhergehenden negativen Gefühlen) entstanden und bilden die Basis einer auf die Hand bezogenen gesteigerten Schmerzsensibilität. Bereits vergleichsweise harmlose Reize, wie etwa die durch den erneuten Sturz entstandenen leichten Beeinträchtigungen, haben – zusammen mit der Kränkung, die Schulleiterstelle nicht bekommen zu haben – Conrads Schmerzgedächtnis aktiviert.

### Suche nach den Auslösern

Auch wenn das Schmerzgedächtnis nicht immer gänzlich zu beseitigen ist, so lässt es sich doch beruhigen. In der Therapie halte ich Conrad dazu an, zu beobachten, in welchen Situationen seine Hand besonders stark schmerzt. Er entdeckt, dass die Schmerzen ihm immer dann, wenn er sich unwohl fühlt – beispielsweise bei einem Besuch bei seinen Eltern – unerträglich erscheinen. Auch das Gefühl, ein Versager zu sein,

lässt den Schmerz in den Vordergrund treten: Nicht nur bei dem Gedanken an die ausgebliebene Beförderung schmerzt die Hand, sondern auch dann, wenn er sich zurückgesetzt fühlt, etwa von Freunden.

### Therapie des chronischen Schmerzes

Als ich ihn bitte, sich den erlittenen Sturz noch einmal vorzustellen, entdeckt Conrad, dass ihm noch während des Fallens der Gedanke durch den Kopf schoss, was für eine lächerliche Figur er gerade abgab. Das spöttische Gesicht des Vaters tauchte vor ihm auf und er spürte Scham und Wut zugleich. Conrad wird bewusst, dass er sich noch immer um die Anerkennung seines Vaters bemüht – eines Vaters der ihm mit Prügel und Demütigungen viel Unrecht zugefügt hat und dessen Anerkennung er vermutlich nie bekommen wird.

Conrad versteht, dass negatives Erleben und Kränkungen seine Schmerzwahrnehmung verstärken. Durch Meditationsübungen erlebt er das ihm bisher unbekannt, wohltuende Gefühl, mit sich selbst im Reinen zu sein. Während er meditiert, spürt er keinen Schmerz, weil nun im Gehirn Bereiche aktiviert werden, die dem Schmerz entgegenstehen. Er erlebt auch, wie – wieder neu entdeckte – angenehme Tätigkeiten und positives Erleben die Schmerzwahrnehmung ausblenden.

Als die Psychotherapie endet, sind Conrads Schmerzen so gut wie verschwunden. Nur in emotional aufreibenden Situationen tauchen sie wieder auf. Doch Conrad hat gelernt, den Schmerz als Alarmsignal zu sehen, das ihn auf unverarbeitete Kränkungen hinweist, die sein Schmerzgedächtnis aktivieren. Er hat Mittel und Wege entwickelt, mit denen er es wieder beruhigen kann. Der Schmerz hat die zentrale Rolle in seinem Leben verloren.

*Gabriele Eßing, Berlin*

#### Buchtipp:

Gabriele Eßing  
**Praxis der Neuropsychotherapie**  
Wie die Psyche das Gehirn formt  
2015, 196 Seiten,  
ISBN 978-3-942761-39-0  
Deutscher Psychologen Verlag,  
Berlin, 21,00 Euro  
(18,00 Euro für VPP-Mitglieder)

