



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Claus Derra
Corinna Schilling

Achtsamkeit und Schmerz

Stress, Schlafstörungen,
Stimmungsschwankungen und
Schmerz wirksam lindern

Buch und Hör-CD
Mit Zusatzmaterial zum Download

Klett-Cotta

Zu diesem Buch gibt es Zusatzmaterialien zum Download auf www.klett-cotta.de.
Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage die ISBN dieses Titels mit Bindestrichen ein und folgen Sie dem Download-Link im Beschreibungstext.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © the cramped/photocase.de

Zeichnungen: berger design, Solingen

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-96099-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einführung	9
1 Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben	15
Was bedeuten Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben?	15
Psychosoziale Aspekte des Krankseins – das Bio-Psycho-Soziale Modell	20
Von der Pathogenese zur Salutogenese	23
Das Bio-Psycho-Soziale Gesundheitsmodell: Was hält uns gesund?	28
Wie halte ich meinen Körper gesund?	30
Was tue ich für meine Seele?	33
Wie gestalte ich meine Beziehungen?	36
Wie kann ich meine Konflikte gut lösen?	41
Wie bin ich im Leben verwurzelt? Wo gehöre ich hin?	43
Schutzfaktoren für gesundes Leben und Resilienz	47
Achtsamkeit in der Alternativmedizin	49
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur	53
Wie wir uns beeinflussen können – Imagination und Autosuggestion	56

2 Körperschmerz – Seelenschmerz	61
Akuter Schmerz versus chronischer Schmerz	63
Warum Schmerz immer im Gehirn entsteht	66
Wie kommt es zu chronischen Schmerzen?	78
Schmerztagebuch und Achtsamkeit	84
Welchen Schmerz habe ich eigentlich – das bio-psycho-soziale Schmerzmodell	103
Warum leiden Frauen 3 × häufiger unter Schmerz als Männer?	110
Was kann ich vom Arzt/Therapeuten erwarten – was muss ich selbst tun?	113
 3 Stress, Burn-out, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen	 115
Stress und Stressbewältigung, wirksamer Stressabbau	115
<i>Strategien der Stressbewältigung</i>	122
<i>Zur Stressimmunisierung</i>	129
<i>Stress, Burn-out und Depression</i>	130
<i>Depression</i>	135
Ängste und Angststörungen	137
<i>Zusammenhang zwischen Angst und Schmerz</i>	144
Schlafstörungen	146
Wenn Stress chronische Schmerzen macht	153
Zusammenarbeit bei der Behandlung	158

4 Täglich 37 achtsame Minuten gegen Stress und Schmerz	164
Warum 37 Minuten?	164
Bewegungsübungen	169
<i>Der Schrankenwärter</i>	170
<i>Der Kirschenklauer</i>	171
<i>Der Stadtrat</i>	172
<i>Frau Müller – Frau Meier</i>	173
<i>Nein, Waldi, der Kühlschrank bleibt heute zu</i>	174
<i>Zeitraahmen und Wiederholungen der Bewegungsübungen</i>	175
Die Entspannungsübungen – Aktive Entspannung	175
Achtsamkeit und Aufmerksamkeitslenkung	180
Das Schmerz-lass-nach-Ritual	182
<i>Starker Schmerz, was hilft dann?</i>	186
Autosuggestion – die Kraft unserer Gedanken	187
<i>Entwickeln</i>	189
<i>Wiederholen</i>	191
<i>Verändern</i>	193
<i>Anwenden</i>	193

5 Lebensstiländerungen beginnen morgens	195
Was Sie tun können, damit dieses Buch nicht im Bücherschrank landet	195
Bohnen und Rosinen für die Achtsamkeit	197
Alltagsstrategien der Achtsamkeit	200
Tagebuch Gutes Leben – 15 achtsame Momente, die zu beachten sind	206
Welche Erfahrungen und Werte sind mir wichtig?	212
Wie kann ich mit »Rückfällen« umgehen?	216
<i>Wie kann nun die Idee einer Lebensstiländerung nachhaltig wirken?</i>	217
Nachwort	220
Anhang	222
Hinweise zum Online-Material	222
Erklärung der verwendeten Symbole	223
Kopfokino zum Ausprobieren – Inhalt der CD	224
Umgang mit der CD – was gilt es zu beachten?	225
Nützliche Adressen von Selbsthilfegruppen	228
Literatur für Patientinnen und Patienten	229
Literatur für Therapeutinnen und Therapeuten	231
Literaturverzeichnis zum Buch	232

Einführung

Achtsamkeit und Schmerz – wie passt das eigentlich zusammen?

Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen ganz klar, wie wichtig Elemente aus dem Bereich der Achtsamkeit bei der Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen sind. Achtsamkeit verbessert das innere Gleichgewicht von Denken, Fühlen, Körperwahrnehmung und Handeln.

In der Realität zeigt sich jedoch, dass die sehr wirksamen, achtsamkeitsbasierten Methoden kaum (mehr) angewendet werden, sobald der Symptomdruck hoch und anhaltend ist. Länger andauernder Schmerz, Tinnitus, Schwindel, Ängste, starke Stimmungsschwankungen, Stress, Burn-out und Schlaflosigkeit sind oft derart quälend, dass die Aufmerksamkeit wie ein Magnet darauf gelenkt wird. Wer unter hohem Symptomdruck steht, kann kaum mehr achtsam mit sich selbst und seinen Handlungen sein. In den vielen Jahren unserer Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Elementen haben wir (die Autoren) immer wieder genau diese Erfahrung gemacht.

Schon im Bereich der präventiven Stressbewältigung, im Konfliktmanagement-Training oder in der Burn-out-Prophylaxe gelingt es Gruppenteilnehmern, die gerade in belastenden Lebenssituationen sind (und das ist heute in den Präventionskursen eher die Regel),

kaum, die Möglichkeiten von Achtsamkeit für sich zu entdecken und zu nutzen.

In der Behandlung von Patienten scheitern achtsamkeitsbasierte Ansätze häufig dann, wenn der Therapeut nicht mehr anwesend ist und die Umsetzung in den Alltag dem Patienten allein nicht gelingt. Soweit eine erste ernüchternde Bilanz.

Was ist also zu tun?

Achtsamkeit ist wirksam. Inzwischen gibt es eine Fülle von guten Büchern mit Anleitungen zur Achtsamkeit. Ihnen gemeinsam sind unterschiedlichste Übungen mit meditativem Charakter. Patienten mit chronischen Schmerzen haben dabei oft das Problem, dass sie bei den überwiegend sehr langen Übungen entweder einschlafen oder mit einer Zunahme der Schmerzen reagieren. Nur ein kleinerer Teil der Schmerzpatienten profitiert von diesen sonst sehr guten und wirksamen Übungen.

Die Erkenntnis daraus ist, dass Menschen mit chronischen Schmerzen ein alltagsnahes Konzept von Achtsamkeit brauchen, d.h. einfache, kurze Übungen, bevorzugt im Sitzen oder Stehen, die sie alleine und ohne Außenhilfe durchführen können.

Wie kann man solche eigenen Strategien der Achtsamkeit entwickeln und sie einfach und positiv in den Alltag integrieren?

Wir haben im Laufe der Zeit festgestellt, dass folgende Kriterien wichtig sind:

- die tägliche Anwendung (Wiederholung erhöht die Wirksamkeit),
- das unmittelbare Erleben der Wirkung (nur was wirkt, wird verinnerlicht),
- kurze Momente, die wenig Zeit beanspruchen (manchmal nur 10 Sekunden),
- Achtsamkeit sollte etwas Besonderes sein (Unterbrechung des Alltagsgraus)
- und Spaß machen (durch Freude und Humor lernen wir intensiver).

In der Praxis hat es sich als besonders günstig erwiesen, mit wenigen und einfachen Strategien zu beginnen, z. B. mit einer einfachen Bewegungsübung, die mehrfach am Tag durchgeführt wird (wir empfehlen dazu z. B. Track 4, »Der Schrankenwärter«, auf der diesem Buch beiliegenden CD).

Tägliche kleine Momente der Achtsamkeit werden sich im Verlauf zu einem wirksamen Ritual in den Tag integrieren. Schon der bekannte Salutogenese-Forscher Aaron Antonovsky hat festgestellt, dass ein gewisses Maß an regelmäßigen Gesundheitsritualen für das notwendig ist, was wir heute unter »gutes Leben« verstehen.

Alle diese Punkte haben sich in der Arbeit mit Schmerzpatienten als wichtig erwiesen. Dieses Buch fokussiert auf Achtsamkeit bei Stress- und Schmerzerkrankungen. Natürlich sind diese Überlegungen und Vorgehensweisen auch bei anderen Belastungen wirksam.

Achtsamkeit kann somit eine Art *Basistherapeutikum* sein. Erweitern wir also die anfängliche Frage:

Achtsamkeit und gutes Leben *trotz* Schmerz und Stress, geht das eigentlich?

Das medizinische Verständnis von der Entstehung chronischer Schmerzen und ihrer Aufrechterhaltung hat sich in den letzten Jahren durch die Forschungsergebnisse weiterentwickelt. Dazu beigetragen haben Ergebnisse aus der Grundlagenforschung wie auch der therapeutischen Erfahrung. Zum Beispiel wissen wir heute, dass es enge Zusammenhänge gibt zwischen dem Auftreten chronischer Schmerzen und der Art, wie ein Mensch mit Stress umgehen kann (Stress-induzierte Hyperalgesie; Egle & Roth 2016).

Schmerz ist nicht allein ein Phänomen der Wahrnehmung (z. B. in einem Körperteil). Er ist viel mehr geprägt davon, wie wir über unsere komplexen Eindrücke denken, welche Gedanken und welche Assoziationen wir dazu haben. Chronischer Schmerz ist daher eigentlich eine komplexe innere Bewertung einer Gesamtsituation von Körper, Emotion und Geist. Um diese Zusammenhänge verständlicher und greifbarer zu machen, werden uns durch das Buch einige fiktive Patienten begleiten.

Dieses Buch ist in 5 Kapitel gegliedert, die jeweils das Thema »Achtsamkeit und gutes Leben trotz Schmerz« unter verschiedenen Aspekten beleuchten. Als Leser haben Sie mehrere Möglichkeiten, dies zu nutzen:

Es gibt einfache und konkrete Anleitungen, Achtsamkeitsmomente im Alltag für sich zu entdecken und nutzbar zu machen. Dies kann auch in kurzen Übungen geschehen, von denen wir einige Beispiele auf der CD zusammengefasst haben.

Wenn Sie Vorerfahrungen mit Achtsamkeit haben, können Sie die Informationen und Anregungen dazu nutzen, die eigenen, schon bewährten Strategien weiterzuentwickeln.

Therapeuten können aus diesem Buch Impulse für ihre Arbeit mit Patienten gewinnen und die eher traditionellen Vorgehensweisen einer multimodalen Schmerztherapie kreativ erweitern.

Zu Gunsten der einfacheren Lesbarkeit wird sowohl für die männliche als auch für die weibliche Form die männliche Form verwendet.

Wir danken Herrn Dr. Heinz Beyer vom Klett-Cotta Verlag, der uns den Impuls zu diesem Buch gab. Unser besonderer Dank gilt auch Frau Ulrike Wollenberg und Herrn Oliver Eller sowie Herrn Andreas Nestic, dem Toningenieur.

Insbesondere danken wir aber unseren vielen Patienten, die uns immer wieder herausgefordert haben, uns weiterzuentwickeln.

Claus Derra
Bad Mergentheim
Im Oktober 2016

Corinna Schilling
Berlin

1 Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben

*Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt,
offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,
wandelt sie es um und heilt es.*

Thich Nhat Hanh, Das Glück einen Baum zu umarmen

Bei unseren Überlegungen, wie Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben in Beziehung stehen, werden uns, wie in der Einführung erwähnt, Patienten begleiten.

Herr Wolfgang K., 47 Jahre alt, ist ein erfolgreicher, stressgeplagter Mensch der modernen Welt, der unter verschiedenen Beschwerden (anhaltende Rückenschmerzen, Bluthochdruck, inzwischen Übergewicht und Schlafstörungen) leidet und deswegen seine Ärzte immer wieder aufsucht.



Was bedeuten Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben?

Wir verstehen in unserer Arbeit *Achtsamkeit* nicht nur in der buddhistischen Tradition des Zen.

Zen heißt: im Augenblick zu leben ohne ihn zu beurteilen, den Geist zu beruhigen, konzentriert zu handeln, nichts erreichen zu wollen und unabhängig von allem zu sein. *Achtsam sein heißt:* innere und äußere Vorgänge mit entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und die Wahrnehmung in ihrer Gesamtheit aufzunehmen.

Die *westliche Form der Achtsamkeit* wurde besonders durch den amerikanischen Forscher und Therapeuten Jon Kabat-Zinn geprägt. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit,

- die absichtsvoll ist,
- die sich ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft)
- und die nicht wertend ist.

Kabat-Zinn systematisierte seine Vorgehensweise in der Achtsamkeit und entwickelte das Mindfulness-Based Stress Reduction Training (MBSR, im Original erschienen 1994 unter dem Titel »Wherever You Go, There You Are«), das auch in Deutschland sehr verbreitet und gut etabliert ist (Kabat-Zinn, 2007).

Üblicherweise wird Achtsamkeit von den Begriffen Aufmerksamkeit und Konzentration abgegrenzt. *Den Begriff der Achtsamkeit, wie wir ihn in diesem Buch verwenden*, haben wir in einem allgemeinen Sinn erweitert und in praktischer Form auf unsere westlichen Bedürfnisse übertragen.

Die Möglichkeit von Aufmerksamkeitslenkung und die Fähigkeit zur Konzentration werden gezielt mit Achtsamkeit verbunden und zur Veränderung genutzt.



Wir nennen das Zusammenwirken dieser drei Faktoren das Dreieck der Veränderung (s. Abb. 4.13, S. 179). Dabei haben wir auch eine Verbindung zur Autosuggestion und Imagination im Zusammenhang mit der Mehrfach-Codierungs-Theorie nach Bucci (1997) vorgenommen (siehe Abb. 1.10, S. 58). Die Übungen auf der CD sind systematisch danach aufgebaut.

Achtsamkeit ist Herrn Wolfgang K. bislang fremd. Er könnte sich dieser annähern, indem er kleine Momente in seinem Alltag der Achtsamkeit widmet. Z.B. könnte er nach jeder E-Mail, die er liest und beantwortet, sich bewusst im Stuhl zurücklehnen, einen tiefen Atemzug nehmen und dadurch eine kleine Entspannungsreaktion einleiten (achtsame Zeitdauer inklusive Regeneration 10–15 Sekunden). Es wäre auch möglich, in bestimmten zeitlichen Abständen aufzustehen und eine Übung zur körperlichen Aktivierung zu machen. Durch solche einfachen, regelmäßigen, über den Tag verteilten Anwendungen der Achtsamkeit im Alltag könnte er seine Gesundheitsbilanz zumindest hinsichtlich seiner Rückenbeschwerden und seiner Schlafstörungen deutlich verbessern.



Was bedeutet *Gesundheit*?

Allgemein wird *Gesundheit* als ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens beschrieben. Damit ist für den Einzelnen ein inneres Gleichgewicht der physischen und psychischen Funktions- und Leistungsfähigkeit verbunden. Dieses Gleichgewicht ist immer Schwankungen durch äußere (Umwelt, Kälte, Bedrohungen, Konkurrenz) und innere Faktoren (Konflikte, Alterungsprozesse, Hunger) unterworfen.



Herr K. fühlt sich nach dieser Definition selten gesund. Er bewertet Beschwerden schnell als Krankheitssymptome und sucht deswegen seine Ärzte auf. Manche seiner Beschwerden könnte er eigentlich als normale Schwankungen der Gesundheit verstehen.

Gutes Leben bedeutet, dass ein Mensch seine körperlichen und seelischen Funktionen und seine persönlichen Fähigkeiten in seinen sozialen Bezügen positiv und kreativ einsetzen kann. Dies befriedigt wesentliche Grundbedürfnisse menschlichen Daseins (Neugier, Nähe zu anderen Menschen, Vergnügen, Anerkennung, Abgrenzung). Gutes Leben führt für die Persönlichkeit und für die Umwelt insgesamt zu Zufriedenheit.

Herr K. kann diese Auffassung von Gutem Leben nicht teilen. Er merkt, dass er in Teilbereichen von Familie, Arbeit und Freizeit Zufriedenheit herstellen kann. Dabei versteht er unter Zufriedenheit vornehmlich seine unmittelbare Bedürfnisbefriedigung. Die von Wissenschaftlern formulierten o.g. Grundbedürfnisse des menschlichen Daseins lehnt er als »Psychokram« ab. Er hat jedoch gehört, dass die Bundesregierung einen Bericht zum Thema »Lebensqualität und gut leben in Deutschland« veröffentlicht hat. Er hat den Bericht aus Neugier aus dem Internet heruntergeladen (www.gut-leben-in-deutschland.de) und folgende Abbildung ist ihm aufgefallen.



Die Abbildung 1.1 beinhaltet 12 Dimensionen der Lebensqualität. Diese wurden in umfangreichen Bürgerbefragungen von April bis Oktober 2015 mit 15750 Teilnehmenden in Deutschland ermittelt. Es soll ein ganzheitliches Verständnis von Lebensqualität, Wohlstand und Fortschritt zugrunde liegen und eine bessere Messung und Erfassung von gutem Leben ermöglicht werden.

Der Bericht gibt einen guten Überblick über die Rahmenbedingungen, in denen »gutes Leben« in Deutschland möglich ist. Er hat jedoch nicht den Anspruch, zu vermitteln, wie dies der Einzelne persönlich umsetzen kann.

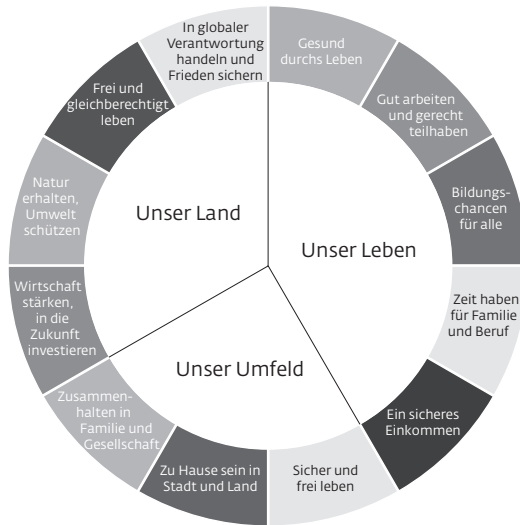


Abb. 1.1 12 Dimensionen der Lebensqualität

Psychosoziale Aspekte des Krankseins – das Bio-Psycho-Soziale Modell

Wie wir erfahren haben, ist Herrn Wolfgang K.s Denken stark krankheitsorientiert. Wir nennen dies ein *pathogenetisches Krankheitsverständnis*.

Im Schulmedizinischen System spielen der Faktor »Krankheit« und die Ursachen, die krank machen, tragende Rollen. Der Arzt fragt üb-

licherweise Symptome ab und versucht, diese bestimmten Krankheiten zuzuordnen. Er warnt vor Risikofaktoren, die die Gesundheit gefährden könnten.

Wenn Herr K. beispielsweise mit Rückenschmerzen zum Arzt kommt, wird dieser nach der Anamnese der Schmerzen sicher eine körperliche Untersuchung, ggf. auch radiologische Untersuchungen, durchführen. Er wird eine Diagnose stellen und i. d. R. Möglichkeiten der Therapie (Medikamente, Spritzen, Krankschreibung oder Operationsüberlegungen) vorstellen.



Wenn der Arzt einem sogenannten »Bio-Psycho-Sozialen Krankheitsmodell« folgt, wird er auch auf seelische und soziale Faktoren bei Herrn K.s Rückenschmerzen achten und spezifisch danach fragen.

So wissen wir z.B. heute, dass anhaltende Arbeitsplatzunzufriedenheit ein wichtiger Faktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Rückenschmerzen ist.

Herr K. hat seit langer Zeit einen Streit mit einer Arbeitskollegin. Dies beschäftigt ihn in einem beträchtlichen Ausmaß. Trotzdem schafft er es nicht, mit jemandem darüber zu reden. Einen Zusammenhang zwischen seinem Konflikt und den verstärkten Rückenschmerzen kann er noch nicht herstellen.



Das Bio-Psycho-Soziale Krankheitsmodell wurde in den 1970er Jahren von dem amerikanischen Arzt George Engel entwickelt (Engel 1977). Es stellt eine Erweiterung der rein körperlich orientierten Sichtweise der Medizin dar. Dies entspricht auch dem Wunsch vieler Menschen, die sich eine ganzheitliche Sichtweise durch ihren Arzt wünschen.

Das Bio-Psycho-Soziale Modell (Abb. 1.2) gibt uns die Möglichkeit, die Ursachen von chronischen Krankheiten in drei verschiedenen Dimensionen differenzierter und besser zu verstehen.

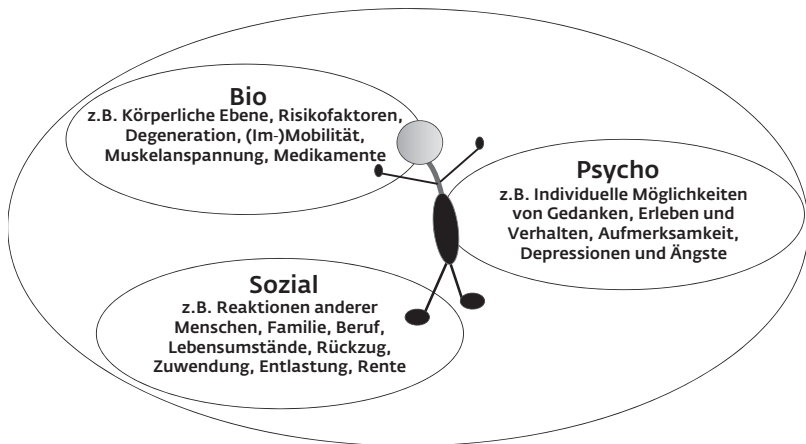


Abb. 1.2 Bio-Psycho-Soziales Modell – Biopsychosoziale Aspekte des Krankseins

Für den Patienten ist es dabei ganz wichtig zu wissen, dass sich je nach Art der belastenden Faktoren in den drei Dimensionen ganz unterschiedliche therapeutische Ansätze für den Einzelnen ergeben. Im zweiten und dritten Kapitel dieses Buches wird darauf genauer eingegangen.

Bisher haben wir uns im pathogenetischen Krankheitsverständnis bewegt. Der Arzt muss sich in diesem Bereich gut auskennen, um Krankheiten zu erkennen und angemessen behandeln zu können.

Von der Pathogenese zur Salutogenese

Seit Mitte der 1980er Jahre gibt es eine Forschungsrichtung, die das Modell der Pathogenese erweitert und durch *das Konzept der Salutogenese* ergänzt. Diese beschäftigt sich mit der zentralen Frage:

Wie entsteht eigentlich Gesundheit?

Sicherlich entsteht Gesundheit nicht allein durch das Vermeiden von Risikofaktoren und die Behandlung von Krankheit, wie wir es von dem pathogenetischen Modell her kennen.

Der Zusammenhang zwischen Krankheit (Pathogenese) und Gesundheit (Salutogenese) lässt sich durch folgendes Kontinuum darstellen:

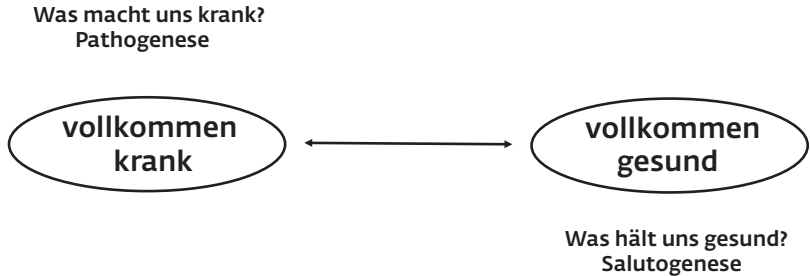


Abb. 1.3 Pathogenese

Der israelische Soziologe Aaron Antonovsky (1923 – 1994) hat sich in einzigartigen Verlaufsuntersuchungen mit der Gesundheitsentwicklung von Überlebenden der Konzentrationslager aus dem Dritten Reich beschäftigt. Er konnte feststellen, dass die Menschen bei gleicher äußerer Belastung und Bedrohung die Zeit in den Konzentrationslagern sehr unterschiedlich überstanden haben. Im Verlauf der Jahre kam er daher immer mehr weg von der Frage: »Was macht Menschen krank?« zu der Frage: »Was hält Menschen gesund?«

Antonovsky stellte fest, dass eine widerstandsfähige Persönlichkeit u. a. folgende Merkmale aufweist (Antonovsky 1987):

Engagement – Glaube an die Wichtigkeit und den Wert der eigenen Person und dessen, was man tut

Gefühl der Kontrolle – Überzeugung, den Verlauf der Ereignisse durch eigenes Zutun angemessen beeinflussen zu können

Herausforderung – Überzeugung, dass Veränderung das Leben kennzeichnet, und nicht momentane Stabilität

Selbstwirksamkeit und Selbstaufmerksamkeit – Wahrnehmung der eigenen Wirksamkeit und bewusstes Begleiten von Körper und Geist

Dieser letzte Begriff macht die enge Verbindung von Gesundheit und Achtsamkeit deutlich.



Abb. 1.4 Kohärenzgefühl