

Interview anlässlich des Vortrages für die Rheuma Liga Südtirol

Lernen, mit dem Leiden umzugehen oder Schmerz´ lass nach!

Bei chronischen Schmerzen spielt auch die Psyche eine wichtige Rolle. Ein Gespräch mit dem Psychotherapeuten Paul Gelmini Kreuzhof über den Nutzen des Integrierten Hypnotherapeutischen Entspannungstrainings, kurz IHE, genannt.

Rheuma-Liga Südtirol: Herr Gelmini: Sie beschäftigen sich seit geraumer Zeit mit einem ganzheitlichen Ansatz im Umgang mit »chronischem Schmerz«. Welche KlientInnen kommen zu Ihnen?

Paul Gelmini: Viele der KlientInnen, die ich in meiner Praxis treffe, haben oft eine jahrelange Odyssee hinter sich. Sie waren beim Hausarzt, bei diversen Fachärzten, haben ihren Schmerz mit Tabletten oder Spritzen versucht zu lindern, haben sich zum Teil mehrfach operieren lassen. Und sie haben stets gehofft, dass der nächste Arzt irgendein Wundermittel findet, um ihre Schmerzen wegzublasen – nur ist dieses Wunder nie eingetreten.

Rheuma-Liga Südtirol: Und Ihnen ist es schliesslich gelungen.

Gelmini: Eben nicht. Im Gegenteil. Ich breche als Erstes mit der Erwartung, man könne sein Leiden bei einem Medizin-Guru abgeben, der einem sagt: »So und so machen wir das, und dann wird alles gut.«

Rheuma-Liga Südtirol: Was bieten Sie stattdessen an?

Gelmini: Ich habe ein Training entwickelt, mit dem Namen: Integriertes Hypnotherapeutisches Entspannungstraining, kurz IHE© genannt. Das biete ich meinen Patienten in Gruppen-Kursen oder auch in Einzelsitzungen an. Ziel dieses Trainings ist es, dass sich der Patient das Prinzip einer »Achtsamkeitsbasierten Schmerzbewältigung« aneignet.

Das IHE©-Training selbst, besteht aus drei wissenschaftlich überprüfbaren Methoden, die klinisch jahrelang praktisch erprobt sind. Das ist:

1) Die Methode der Progressiven Muskelentspannung: Dieses Verfahren hat der Arzt Edmund Jacobson 1920 des vergangenen Jahrhunderts entdeckt. Er geht von der Idee aus, dass muskulär gut entspannte Menschen auch seelischer entspannter sind. Meiner Erfahrung nach ist die progressive Muskelentspannung der einfachste und schnellste Weg zu einer vom Üben selbst hervorgerufenen tiefen muskulären Lockerung und Entspannung zu kommen.

2.) Die Methode der Hypnosetherapie: unter therapeutischer Anleitung gelangt der Patient anschliessend an die muskuläre Entspannung in eine Trance. In dieser Phase des Trainings erhält das Bewusste, als auch das Unbewusste die Chance den Patienten in seiner Schmerztherapie zu unterstützen. Dabei geht es vor allem um eine weitreichender vegetative und geistige Entspannung. Das erreichen wir durch gezielte Atmungsübungen, Trancereisen, durch Suggestionen und Imaginationen. Aber auch durch das bewusste Wahrnehmen, Durchleben und vielleicht auch manchmal durch das Annehmen von Schmerzzuständen. Das Gleichgewicht des „inneren Milieus“ wird wieder hergestellt

3.) Die Methode der Meditation: Diese Phase des Trainings dient der Integration und Stabilisierung des in der jeweiligen Trainingseinheit Erlebten. Das heisst, der Patient lernt bei regelmässiger Anwendung seine willkürlichen und unwillkürlichen Körperfunktionen wahrzunehmen und eignet sich damit ein authentisches Selbstverständnis an.

Die durch die Meditation erreichte Achtsamkeit kann in Bezug auf das subjektive Schmerzempfinden sehr hilfreich sein und eine zusätzliche Perspektive auf die Lebensstilgestaltung bieten.

Das Neue daran ist, dass ich in meinem Ansatz vom bio-psycho-sozialen Modell des Menschen ausgehe. Die Zusammenführung dieser 3 Methoden trägt bei, dass der Patient bei der Schmerzbewältigung sowohl seinen Körper, als auch seinen Geist und seine Seele miteinbezieht. Das ist das „Ganzheitliche“ an diesem Verfahren. Zudem erleben die Patienten vor allem einen neuen Umgang mit ihrem Schmerz.

Denn der entscheidende Punkt ist: Schmerz ist nicht gleich Schmerz.

Derselbe körperliche Stimulus kann mal als mehr, mal als weniger unangenehm und schmerzhaft erlebt werden. Wir verfügen über ein ausgefeiltes Netzwerk der Schmerzverarbeitung im Gehirn. Das bestimmt, wie wir Schmerz wahrnehmen und wie wir darunter leiden.

Rheuma-Liga Südtirol: Wer sich freiwillig tätowieren oder piercen lässt, leidet weniger?

Gelmini: Das ist ein gutes Beispiel. Man erfährt zwar in einem Tattoo-Studio Schmerzen. Aber erstens werden diese erwartet, zweitens läuft das in einem kontrollierten Rahmen ab, und drittens bekommt man hinterher eine Belohnung, das Tattoo.

All das sorgt dafür, dass der Schmerz als weit weniger schlimm empfunden wird als ein Stimulus, den man nicht selbst kontrolliert. Würde man zum Beispiel gefesselt und zwangstätowiert, würde man das als sehr viel schmerzhafter erleben. Der psychologische Aspekt ist ganz entscheidend.

"Das Leiden chronischer Schmerzpatienten wird stark von der Psyche mitbestimmt".

Rheuma-Liga Südtirol: Aber wer unter chronischen Schmerzen leidet, bildet sich das ja nicht nur ein. Er hat doch tatsächlich Schmerzen.

Gelmini: Ja, diese Patienten haben starke Schmerzen, aber der ursprünglich schmerzauslösende Umstand, wenn es ihn denn überhaupt gab, spielt bei ihnen häufig nur noch eine minimale Rolle. Vielmehr wird das Leiden chronischer Schmerzpatienten sehr stark von der Psyche mitbestimmt, von der Art und Weise, wie sie mit dem Schmerz umgehen und wie sie sich eventuell mit ihm arrangiert haben. Das mag ein bisschen ungewohnt klingen, aber es ist so.

Rheuma-Liga Südtirol: Was ist bei Patienten mit chronischen Schmerzen schief gelaufen?

Gelmini: Es gibt viele Verhaltensweisen, die dazu führen, dass sich Schmerz chronifizieren kann: Zum Beispiel:

- wenn man den Schmerz „katastrophisiert“ und ihn gewissermaßen zu seinem Lebensinhalt macht; oder
- wenn man aus Angst vor ihm ein ständiges Vermeidungsverhalten annimmt; oder
- wenn man ihn verharmlost und ständig über seine Grenzen geht.

Schmerz ist ja ein Warnsignal. Das sollte man nicht ignorieren, sich davon aber auch nicht lähmen lassen.

Rheuma-Liga Südtirol: Und Patienten mit chronischen Schmerzen haben sich lähmen lassen?

Gelmini: Diese Patienten sind häufig in eine Abwärtsspirale geraten. Denn wer Schmerzen leidet, kann anfangs erleben, dass das sogar Vorteile bringt. Man bekommt Zuwendung, kann von der Arbeit freinehmen, kann sich pflegen, kommt aus dem Stress raus. Kurzfristig hilft das. Wer allerdings an dieser Strategie hängen bleibt, fördert damit – ohne es zu wollen – Gewohnheiten, die am Ende zur Chronifizierung des Schmerzes führen können. Und wenn dieses System gut eingespielt ist, ist es extrem schwer, da wieder rauszukommen.

Rheuma-Liga Südtirol: Wie durchbricht man die Abwärtsspirale?

Gelmini: Mit meinem Integrierten Hypnotherapeutischen Entspannungstraining biete ich den PatientInnen an, einen radikalen Neustart zu erproben. Ich ermuntere sie, ihre Aufmerksamkeit einmal

vorurteilslos nach innen auf das eigene Erleben zu richten. Dazu gehört dann auch, dass es keinen Doktor-Guru gibt, der ihnen genau sagt, was sie tun oder lassen sollen. Vielmehr beginnen die PatientInnen damit, ihr Schmerzerleben selbst genau zu beobachten. Und statt ständig gegen den Schmerz anzukämpfen, lernen sie, ihn zu akzeptieren und mit ihm umzugehen.

Rheuma-Liga Südtirol: Und das hilft?

Gelmini: Das Furchtbare am Schmerz ist in der Regel der Kontrollverlust. Man erlebt sich nicht mehr in der Rolle desjenigen, der sein Leben kontrollieren und bestimmen kann, sondern hat das Gefühl, dieses Kommando habe der Schmerz übernommen. Deshalb ist es so wichtig, sich wieder als selbst-wirksam erleben zu können.

"Am meisten hilft es den Patienten, zu sehen, dass es anderen ähnlich geht"

Rheuma-Liga Südtirol: Und wie gewinnt man die Kontrolle zurück?

Gelmini: Durch das feine Beobachten des Schmerzes lernen viele Patienten ihn zum ersten Mal richtig kennen. Sie stellen zum Beispiel fest: Wenn ich mich jeden Tag ein bisschen bewege, wird der Schmerz besser. Wenn ich mich sehr viel bewege, wird er schlimmer. Wenn ich mich gar nicht bewege, wird er ebenfalls schlimmer.

Rheuma-Liga Südtirol: Und was antworten Sie Patienten, die befürchten, dass ihre Schmerzen noch schlimmer werden, wenn sie gezielt in sich hineinhorchen?

Gelmini: Auf solche Ängste antworte ich: Ausprobieren lohnt sich! Seien Sie einmal neugierig, und stellen Sie Ihre bisherigen Annahmen und Vorurteile über den Schmerz zurück. Denn es ist genau dieser neue Blick, den der Kurs lehren will.

Rheuma-Liga Südtirol: Wie lange dauert so ein Training?

Gelmini: Dauer eines Trainingszyklus: 8 Wochen
Setting: Einzelsetting oder Gruppensetting zu 8 -12 TeilnehmerInnen
Treffen: 1x wöchentlich, 1 Treffen á 3 AE (1AE 45 min)
Theoretische Kursmappe & Evaluierung + Hausaufgaben für zu Hause.
Zum Beispiel: selbstständiges Üben, ca. eine Stunde.

Rheuma-Liga Südtirol: Täglich bis zu eine Stunde üben – das verlangt viel Zeit und Ausdauer. Hat die jeder?

Gelmini: Natürlich fällt das nicht allen leicht. Manche schaffen auch nur 20 Minuten. Meine Erfahrung aber ist: Wer sich auf das Training einlässt, bleibt in der Regel dabei. Wer die Hausaufgaben auf drei Einheiten zu jeweils 20 Minuten aufteilt, tut sich vielleicht leichter. Meine persönlich bevorzugte Übungszeit, ist am Morgen. Auch das gemeinsame Üben in der Gruppe motiviert enorm. Ich höre immer wieder von PatientInnen: »Am meisten hat es mir geholfen, zu sehen, dass es anderen ähnlich geht.« Dieser soziale Aspekt ist kaum zu überschätzen.

"Ihr Leiden nimmt ab, auch wenn sich der Schmerz selbst nicht gebessert hat"

Rheuma-Liga Südtirol: Ihre Kurse sind in ein kleines Forschungsprojekt eingebettet, was genau beforschen Sie respektive, was überprüfen Sie?

Gelmini: Jeder Teilnehmer füllt zu Beginn einer jeden Trainingseinheit einen Fragebogen aus. Auf diesem Fragebogen stehen bis zu 8 wichtige Items zur persönlichen Lebensqualität bezogen auf das Schmerzerlebnis der letzten sieben Tage. Alle Fragebögen eines Teilnehmers werden von mir zusammengefasst und grafisch evaluiert. Ergänzend dazu werden in einem persönlichen Erstgespräch und in einem persönlichen Abschlussgespräch sogenannte „client change“ Interviews ge-

führt. Alle erhobenen Daten geben ausdrucksvoll Auskunft darüber, ob der einzelne Teilnehmer individuell vom Training profitieren konnte. Die Erhebung ist anonym und die Ergebnisse werden anonymisiert bei Bedarf mit dem Einverständnis der Teilnehmerinnen verwendet.

Nahezu alle Patienten berichteten von einer Verbesserung ihrer Lebensqualität. Ihr Leiden hat abgenommen – auch wenn sich der Schmerz selbst gar nicht oder nur geringfügig gebessert hat. Was sich aber stark verändert, ist die psychische Befindlichkeit. Die Patienten bekommen ein anderes Verhältnis zu ihrem Schmerz, sie gehen aktiver mit ihrer Situation um. Man könnte sagen: Das Integrierte Hypnotherapeutische Entspannungstraining bringt die Menschen ins Leben zurück.

Rheuma-Liga Südtirol: Der Schmerz ist noch da, aber das Leiden ist weg?

Gelmini: Im Extremfall ja. Die hypnotherapeutische Philosophie bringt diese Erkenntnis auf die Formel:

Leiden = Schmerz X Widerstand.

Das heisst: Druck erzeugt Gegendruck. Je mehr wir gegen den Schmerz ankämpfen, umso stärker leiden wir darunter. Wenn wir ihn jedoch annehmen und gestalten, können wir das Leiden massiv verringern.

Rheuma-Liga Südtirol: Und nach dem 8 - Wochen- Training? Wie geht es für die Patienten weiter?

Gelmini: Da sind die Lebenswege natürlich verschieden. Die einen blühen auf, organisieren ihr Leben neu, andere beginnen eine Psychotherapie, hören auf, Medikamente zu nehmen, oder suchen sich eventuell einen anderen Arzt. Häufig kommt es also zu einer Musterunterbrechung, und die ist gerade bei Patienten mit chronischen Schmerzen oft die erste Voraussetzung für eine Besserung. Viele Patienten sagen auch, dass sie durch den Kurs eine andere Grundhaltung dem Leben gegenüber gelernt hätten, die sie als wertvoll erfahren haben.

Rheuma-Liga Südtirol: Wir danken für das Gespräch.