

Die **MEDIATION**

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation



Schwierige Zeitgenossen

Frank Bsirske:
Ein Sozialstaat für
das 21. Jahrhundert

Mathias Jung:
Charaktergewitter

Hildegund Süderhauf:
Aufwachsen mit Mutter und Vater
trotz Trennung oder Scheidung

Schmerz – wenn der Körper um Hilfe ruft

Wie entsteht chronischer Schmerz – und wie behandelt man ihn? Die Psychologin und psychologische Psychotherapeutin Hanne Seemann hat sich dieses Themas angenommen und veranschaulicht in ihrem Buch*, wie hypnosystemische Schmerztherapie aussehen kann. Im ersten Teil ihrer Arbeit behandelt sie die theoretischen Grundlagen und definiert zunächst, was unter Schmerz zu verstehen ist. Davon ausgehend gibt sie Einblicke in Klassifikation und Epidemiologie sowie in die Entwicklung der Schmerz-Psychotherapie. Im zweiten Teil widmet sie sich der hypnosystemischen Schmerztherapie in der Praxis und beschreibt das konkrete Vorgehen vom Gesprächseinstieg über Schmerzanamnese, Lösungsanalyse bis hin zur Ungehorsamkeitsregel.



Psychosomatischer Schmerz wird häufig als etwas Störendes betrachtet, das eliminiert werden soll. Dies ist verständlich, allerdings stellt Seemann die Frage, ob eine bloße Schmerzauflösung wirklich im Sinne des Betroffenen ist. Wenn man Schmerzen als Notsignale des Körpers versteht, der damit darauf hinweist, dass er aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann sollte man sie beachten – und der gestörten Kommunikation zwischen Körper und Geist wieder einen Weg ebnen. Dementsprechend geht es bei einer Schmerztherapie nicht primär darum, Schmerzursachen aufzuspüren, sondern die Lebensweise so zu verändern, dass der Körper nicht mehr mit Notsignalen reagieren muss. Selbstverständlich gilt es zuerst, Schmerzen sehr sorgfältig organmedizinisch abzuklären. Danach kann man sich damit beschäftigen, worauf psychosomatischer Schmerz hinweist.

Bei psychosomatischem Schmerz handelt es sich aus hypnosystemischer Sicht um eine Dysregulationsstörung: Ein Zuviel auf der einen Seite erfordert einen Ausgleich, was Seemann im zweiten Kapitel „Auf Imbalancen und Einseitigkeiten achten!“ beschreibt. Um ein Funktionieren des Körpers sicherzustellen, werden andere Lebensanliegen häufig vernachlässigt. Zur Selbsterhaltung sucht der Körper Ausgleich zwischen Anspannung und Ruhe, Geben und Nehmen, Tun und Geschehen lassen, Machen und Sein. Sein Hilferuf in Gestalt des Schmerzes

kommt nicht zufällig, sondern signalisiert den Übergang in den nächsten Lebensabschnitt, in dem es gilt, sich anders zu definieren als über Leistung. Mit den bisherigen Einstellungen kann diese Reifungskrise jedoch nicht bewältigt werden.

Menschliche Grundbedürfnisse (Anerkennung, Selbstwert, Zugehörigkeit, Autonomie, Sicherheit) werden oft über Leistung außenabhängig befriedigt. Bei lebendigen Organismen kann es kein ständiges Mehr geben: Im Herbst fallen die Blätter, damit im Frühling Platz für neue ist. Es geht um das Bemühen um eine achtsame gesunde Balance zwischen Sein und Schaffen. Diese stellt sich nicht schon dann ein, wenn man das Prinzip verstanden hat, sondern bedarf aktiver Achtsamkeit. Das

Gegenteil von Tun ist nicht Nichts-Tun, sondern das SEIN, was Vertrauen erfordert. Seemann demonstriert, wie mit Fantasie in Vorstellungsreisen Loslassen geübt werden kann, und zeigt therapeutische Wirkfaktoren auf, die bei der hypnosystemischen Schmerztherapie zum Tragen kommen.

In Teil 3 widmet sich die Autorin speziellen Schmerzsyndromen. Äußerst plastisch erläutert sie das Konzept der Rhythmusstörung, das Gesundheit und Störung als harmonische und dysharmonische Schwingung auffasst. Vor diesem Hintergrund betrachtet sie Migräne, Spannungskopfschmerz, Fibromyalgie und Rückenschmerzen und gibt praktische Hinweise für die Therapie.

Ausführungen zur Verknüpfung von Schmerzen mit in der Vergangenheit erlittenen Traumata runden die umfassende Schrift ab.

Fazit: Ein anregend geschriebenes Standardwerk, das für die Schmerztherapie zahlreiche wertvolle Impulse setzt.

Peter Stimpfle, Psychotherapeut (Eichstätt)

*Hanne Seemann (2018): *Schmerzen – Notrufe aus dem Körper. Hypnosystemische Schmerztherapie. Stuttgart: Klett-Cotta. 29,00 €.*