

Chronische Schmerzen

Martin von Wachter

Springer-Verlag, Berlin & Heidelberg, 2012,
107 Seiten, 19,95 €, ISBN 978-3-642-19612-6

Rezensiert von: Erich Kasten, Göttingen

„Morgens um 6.00, wenn die Schmerzen erträglich sind, putze sie bereits die Wohnung und hatte den Haushalt fertig, bevor der Ehemann aufstand. Seine angebotene Hilfe konnte sie im Paargespräch kaum in Anspruch nehmen“, heißt es in einem der Beispiele aus dem Buch. Ein typisches Fehlverhalten einer 45-jährigen Schmerzpatientin in einer Welt, in der wir von Kindheit an für Leistung belohnt wurden und gelernt haben, dass wir ständig funktionieren müssen. Geht dieses Funktionieren nicht mehr, bricht das Selbstwertgefühl zusammen.

Rund acht Millionen Deutsche sind nach Aussage auf dem Backcover dieses Buches von chronischen Schmerzen betroffen. Dem gegenüber steht eine geradezu lächerlich winzige Anzahl von speziell ausgebildeten Schmerztherapeuten. Die Wartezeiten auf ein Erstgespräch bei solch einem Spezialisten liegen meines Wissens zum Teil schon bei rund einem Jahr; ein Zeitraum, den der Patient irgendwie überbrücken muss. Wichtigste Zielgruppe dieses Buches sind daher, wie auf dem Buchcover zu lesen ist, vordringlich Patienten und ihre Angehörige. Das Buch beinhaltet Vorschläge zur Selbsthilfe und konkrete Tipps zum Umgang mit Schmerzen; es soll aber auch als Vorbereitung für eine regelrechte Schmerztherapie bei einem Psychotherapeuten dienen oder als Begleitmaterial bei laufender Behandlung.

Der Text beschäftigt sich nach der unvermeidlichen Einleitung zunächst damit, dem Leser die Entstehung chronischer Schmerzen nahezubringen. Der Autor bemüht sich dabei um eine Sprache, die auch der durchschnittliche Betroffene ohne medizinische Vorbildung verstehen kann. Lateinische Fachausdrücke werden dabei in der Regel nur in Klammern nach dem entsprechenden deutschen Begriff genannt. Mehrere Abbildungen, Fotos, Grafiken und Flussdiagramme verdeutlichen den dargestellten Sachverhalt. Im zweiten Kapitel geht Martin von Wachter auf unterschiedliche Schmerzkrankungen ein, etwa Rückenschmerzen, Fibromyalgie, Schmerzen bei Erschöpfungssyndrom und nach einem Trauma. Das Herz des Buches ist dann das Kapitel über die Behandlung chronischer Qualen. Hier tauchen die üblichen Verdächtigen auf, die sich auch in anderer Literatur zur Therapie der körperlichen Pein seit Jahrzehnten bewährt haben. Insbesondere das Führen eines Schmerztagebuchs wird geschil-

dert, ebenso wird dem Leser das Erlernen eines Entspannungsverfahrens dringend ans Herz gelegt. Weitere therapeutische Tipps umfassen zum Beispiel Biofeedback, Imaginationsübungen, Erkennen von Belastungsgrenzen, richtiges Maß an Bewegung, Pausenmanagement, Gedankenstopp-Technik bei schmerztypischem Katastrophendenken, Ressourcenaktivierung und Vermeidung von sekundärem Krankheitsgewinn im Umgang mit Angehörigen und Partnern. Das Kapitel schließt ab mit einem Einblick in die medikamentöse Behandlung von Schmerzen und der Leser versteht nun, warum auch Antidepressiva und sogar Anti-Epileptika eingesetzt werden können.

Nicht unerwähnt bleiben sollte ein sehr brauchbarer Anhang, in dem nicht nur die Arbeitsblätter und ihre Bezugsquelle im Internet noch einmal genannt werden, sondern auch ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen nachzuschlagen ist und eine Liste von Empfehlungen für weitere lesenswerte Literatur in Papier- und digitaler Form. Ein anderthalbseitiges Literatur- und ein ebenso langes Stichwortverzeichnis runden das Bild ab.

Autor des Buches ist der 1965 geborene Facharzt für Psychosomatische Medizin Dr. med. Martin von Wachter. Er war am RWTH Aachen in Klinik, Lehren und Forschung tätig, arbeitet heute als leitender Oberarzt am Ostalb-Klinikum in Aalen und war unter anderem an der Entwicklung der Leitlinien zur Behandlung von Fibromyalgie beteiligt. Er beschäftigt sich insbesondere mit Patientenschulungen in der Psychosomatik.

Hervorzuheben ist insbesondere, dass es sich nicht um ein reines Buch zum Durchlesen handelt (was Patienten erfahrungsgemäß rasch wieder vergessen), sondern um ein Arbeitsbuch. An vielen Stellen soll der Leser etwas ausfüllen. Insbesondere die auf Doppelseiten abgedruckte Fragebögen zu bestimmten Einstellungen und Verhaltensweisen sind praxisnah verwendbar und extrem hilfreich für den Patienten, der hier angeregt wird, eigene Handlungen zu überdenken und neue Konzepte hinsichtlich seines Schmerzerlebens zu entwickeln. Eine schöne, silberglänzende CD zum Ausdrucken dieser Fragebögen liegt dem Band allerdings nicht bei, man kann dieses Material umweltschonender aus dem Internet abrufen, gegebenenfalls aber wohl auch direkt aus dem Buch kopieren. Konkrete Tipps setzen sich in grau unterlegten Kästen optisch gut vom Fließtext ab. Das Büchlein ist mit breitem Rand und Marginalien recht großzügig formatiert.

Der Band ist meiner Meinung nach nicht nur für Betroffene lesenswert, sondern durchaus auch für jeden neu hinzugekommenen Therapeuten, der sich mit der Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen beschäftigen will oder muss und selbst alte Hasen auf dem Gebiet können eventuell noch die eine oder andere sinnvolle Anregung mitnehmen.