

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>1</b>
	Vorbemerkungen	1
	Test	3
	Auswertung	5
	Die typische Situation des Schmerzpatienten	6
	Akute Schmerzen	9
	Chronische Schmerzen	9
<b>2</b>	<b>Die Biologie des Schmerzes – was passiert im Körper?</b>	<b>13</b>
	Schmerz als Reaktion auf eine körperliche Schädigung?	13
	Wie entsteht Schmerz neurophysiologisch?	14
	Das Stressverarbeitungssystem	18
	Stressreaktion auf hormoneller Ebene: ein Energieschub	19
	Stressreaktion auf zentralnervöser Ebene: Was macht der Stress mit dem Gehirn?	24
	Schmerz als Stress- und Traumafolgestörung	27
	Transgenerationale Effekte von Stress und Trauma	32
	Elterliches Bindungsverhalten und Epigenetik	33
	Weitere biologische Auswirkungen im Schmerzgeschehen	35
	Fazit	39
<b>3</b>	<b>Die Psychologie des Schmerzes</b>	<b>41</b>
	Mein Schmerz soll psychisch sein ...?	41
	Lerngeschichte der Schmerzentstehung	44

Typisches Schmerzverhalten und dysfunktionale Bewältigungsversuche	45
Risikofaktoren für eine Schmerzchronifizierung	48
Schmerzentstehung durch Stress: äußere und innere Überforderungen	49
Exkurs: Psychologisches Stressmodell	50
Stressinduzierte Hyperalgesie (SIH)	55
Soziale Beziehungen: Prägung durch Erfahrungen	58
Wichtige psychologische Grundbedürfnisse	61
Frühe Biografie: Ursachen für Stress-Schmerz-Störungen	65
Risikofaktoren	66
Schutzfaktoren	68
Psychische Traumatisierung und chronische Schmerzen	69
Transgenerationale Weitergabe: Der Einfluss unserer Ahnen	78
Somatisierungsmechanismen: Wie kommt die Seele in den Körper?	83
Emotionen als Schlüssel zum Leiden	84
Die positive Funktion von Gefühlen	92
Selbstwertgefühl und die Folgen für das Selbstbild	95
Die mächtige Rolle des Unbewussten	98
Das Gute am Schmerz – seine heimlichen Vorteile	103
Fazit	106
<b>4 Lösungen – mögliche Wege aus dem Schmerz</b>	109
Notwendige Veränderungen: Wenn es so nicht weitergehen kann	109
Zielorientierung	114
Ziel: Autonomie durch Selbstakzeptanz	115
Ziel: Ablösung	120
Wahl der Lösungswege	129
Lösung 1. oder 2. Ordnung (n. Paul Watzlawick, Philosoph und Psychotherapeut, 1921–2007)	130
Lösungs- und Bewältigungskompetenzen	132
Kompetenz: Kommunikationsfähigkeit im inneren und äußeren Dialog	135
Kompetenz: Umgang mit Stress und Überforderung	137
Kompetenz: Problemanalyse und Handlungsplanung	139
Kompetenz: Bewegung und Aktivierung	142
Kompetenz: Entspannung	142
Kompetenz: Umgang mit Emotionen	144
Kompetenz: Körperwahrnehmung	149

Kompetenz: Akzeptanz	151
Blockaden und Widerstände gegen Lösungen	154
Fazit und Ausblick	158
<b>5 Psychologische Verfahren zur Schmerztherapie</b>	<b>159</b>
Warum eine psychologische Schmerztherapie sinnvoll sein kann	159
Schmerztherapie: Behandlungsbausteine, Planung und Ablauf	163
Psychotherapiekonzepte in der Schmerztherapie	174
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	174
Traumatherapien	181
Traumaadaptierte kognitive Verhaltenstherapie	182
EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (n. F. Shapiro 1948–2019)	183
Brainspotting (n. David Grand)	185
PITT: psychodynamisch-imaginative Traumatherapie (n. L. Reddemann)	187
IRRT: Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (n. M. Schmucker/R. Köster)	189
SE: Somatic Experiencing (n. P. Levine)	191
Ego-State-Therapie (n. J. & H. Watkins)	192
Schematherapie (n. J. E. Young)	193
Hypnotherapie (Hypnose-Psychotherapie)	195
Weitere problemspezifische Psychotherapieverfahren	202
Analytische Psychotherapie & tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	202
Systemische Therapie (auch: Systemische Familientherapie)	203
Körperzentrierte Psychotherapie (Körperpsychotherapie)	205
Fazit	207
<b>6 Übungen</b>	<b>209</b>
Notfalltechniken als Krisenintervention	209
Übung 1: Atemkonzentration	210
Übung 2: Körper-Kurzentspannung	211
Übung 3: Schutzraum	212
Übung 4: Energie tanken	213
Übung 5: Bewegung und Tanz	214
Übung 6: Verankern in der Realität (5-4-3-2-1-Technik)	215
Übung 7: Wohlfühlort	216

## **XIV        Inhaltsverzeichnis**

Übung 8: Trost und Berührung	218
Übung 9: Körperressourcen	219
Übungen zur Selbstannahme und Ablösung	220
Übung 10: Meine gute Zukunft	220
Übung 11: Die Treppe	222
Übung 12: Wohlwollen und Selbstfürsorge (Metta-Meditation)	224
Übung 13: Gegenimpulse	226
Übung 14: Selbstüberzeugungen	228
Übung 15: Kinotechnik – Erleben verändern	231
Übung 16: Expressives Schreiben	232
Übung 17: Den Dämonen Nahrung geben (n. Lama Tsültrim Allione)	234
Übung 18: Biografie und Familiengeschichte	238
 <b>Serviceteil</b>	 243
 <b>Literatur</b>	 245