

Neue Ansätze in der Entspannungstherapie in der psychosomatischen Behandlung von Patienten mit chronischer Schmerzstörung

Claus Derra, Berlin

Im Workshop werden wir zunächst praktische Erfahrungen mit verschiedenen Entspannungsverfahren zusammentragen und diskutieren. Vor allem wollen wir uns genauer anschauen, was Entspannung eigentlich bedeutet und wie das über das serotonerge System bei chronischem Schmerz wirksam werden kann. Exemplarisch werden dann Modifikationen der Progressiven Relaxation durchgeführt, wobei auch Teilnehmer gerne eigene Erfahrungen einbringen können. Die gezielte Verwendung von kurzen Suggestionen und Bildern in Form von muskelbasierten Imaginationen könnte die Wirksamkeit intensivieren. Vor allem wird uns auch die Frage beschäftigen, wie die Patienten motiviert werden können, Übungen in den Alltag zu integrieren. Vielleicht können wir etwas dazu beitragen, Entspannungsverfahren aus dem Dornröschendasein in deutschen Rehabilitationskliniken und multimodalen Schmerz-Programmen herauszuholen und ihnen klinisch den Stellenwert zukommen zu lassen, der hinsichtlich ihrer Effektivität bei Schmerz wissenschaftlich belegt ist.

Literatur

1. Progressive Relaxation. C. Derra, Springer (2017)
2. Achtsamkeit und Schmerz. C. Derra und C. Schilling, Klett-Cotta (2017)