

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

Claus Derra, Berlin

Hinter dem Etikett „chronischer Schmerz“ steht eine sehr heterogene Gruppe von PatientInnen mit Persönlichkeitsakzentuierungen, Störungen der Körperwahrnehmung, mit motivationalen Problemen und regressiver Versorgungserwartung, medikamentenbedingten Einschränkungen, Körperveränderungen durch ärztliche Eingriffe und vielfältigen gescheiterten Behandlungserfahrungen. Diese im Einzelfall sehr unterschiedliche Mischung führt dazu, dass Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren in der herkömmlichen Vorgehensweise oft scheitern. Patientengerechte Entspannungsübungen sollten die Körperwahrnehmung fokussieren, kurz (3 bis 4 Minuten) und mit einfacher Induktion angelegt sein. Sie sollten im Sitzen oder Stehen und ohne zusätzliche Hilfsmittel durchzuführen sein. Die Vorstellung von PatientInnen, dass sie mit einer Übung „abschalten“ lernen, ist oft völlig kontraproduktiv. Leider fördern nach wie viele PsychotherapeutInnen die regressiven Bedürfnisse der PatientInnen anstatt sie zur Körperwahrnehmung und aktiven Mitarbeit zu motivieren.