

# Inhaltsverzeichnis

|           |                                                           |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Einführung</b>                                         | <b>9</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Weltanschauung und Menschenbild</b>                    | <b>14</b> |
| 2.1.      | Die Frage nach dem Sinn                                   | 15        |
| 2.1.1.    | Sinngebungsversuche der Vergangenheit                     | 17        |
| 2.1.2.    | Sinngebungsversuche der Gegenwart                         | 20        |
| 2.1.3.    | Schmerz – unabdingbarer Bestandteil menschlicher Existenz | 25        |
| 2.2.      | Die Frage nach der Kontrollierbarkeit                     | 28        |
| 2.2.1.    | Die Lehre vom Positiven Denken                            | 28        |
| 2.2.2.    | Das Fakir-Modell                                          | 30        |
| 2.2.3.    | Schmerzbewältigungsprogramme                              | 33        |
| 2.2.4.    | „Ich habe diesen Spielraum ...“                           | 49        |
| 2.3.      | Die Frage nach Gott                                       | 51        |
| 2.4.      | Die Frage nach dem Tod                                    | 53        |
| 2.5.      | Weltanschauliche Grundpositionen – Zusammenfassung        | 57        |
| <b>3.</b> | <b>Die Situation von Schmerzpatienten</b>                 | <b>59</b> |
| 3.1.      | Einsamkeit                                                | 60        |
| 3.2.      | Psychopathologisierung                                    | 63        |
| 3.2.1.    | Etikettierungen                                           | 64        |
| 3.2.2.    | Phasenmodelle                                             | 73        |
| 3.3.      | Autonomieverlust                                          | 76        |
| 3.3.1.    | Krankenhausroutine                                        | 76        |
| 3.3.2.    | Einseitigkeit der Regeln                                  | 80        |
| 3.3.3.    | Vielfalt der Diagnosen und Therapieempfehlungen           | 84        |
| 3.3.4.    | Zuteilung von Medikamenten                                | 92        |
| 3.3.5.    | Nebenwirkungen von Medikamenten                           | 94        |
| 3.3.6.    | Compliance                                                | 102       |
| 3.3.7.    | Gesundheitspolitische Rahmenbedingungen                   | 107       |
| 3.4.      | Nicht der Patient ist schwierig, oft jedoch die Lage      | 112       |

|           |                                                                                                                   |            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4.</b> | <b>Theoretische Konzepte zur Beschreibung der Situation von Schmerzpatienten und therapeutische Implikationen</b> | <b>114</b> |
| 4.1.      | Rollentheorie                                                                                                     | 114        |
| 4.2.      | Das Konzept der erlernten Hilflosigkeit                                                                           | 121        |
| <b>5.</b> | <b>Neurobiologische Grundlagen</b>                                                                                | <b>130</b> |
| 5.1.      | Kognitives und emotionales Gehirn                                                                                 | 130        |
| 5.2.      | Die Parallelität von Körper und Geist                                                                             | 131        |
| 5.3.      | Neuronale Plastizität                                                                                             | 135        |
| 5.4.      | Zwischenmenschliche Beziehungen                                                                                   | 136        |
| 5.5.      | Neuroanatomie der Schmerzverarbeitung                                                                             | 139        |
| 5.6.      | Implikationen für die psychologische Begleitung von Schmerzpatienten                                              | 143        |
| 5.6.1.    | Die therapeutische Beziehung                                                                                      | 144        |
| 5.6.2.    | Berücksichtigung von Vorerfahrungen                                                                               | 147        |
| 5.6.3.    | Einbeziehung des emotionalen Gehirns                                                                              | 148        |
| 5.6.4.    | Differenzierte Wahrnehmung von Einflussmöglichkeiten                                                              | 150        |
| 5.6.5.    | Aktivierung positiver Erfahrungen                                                                                 | 153        |
| 5.6.6.    | Liebe und emotionale Zuwendung                                                                                    | 157        |
| <b>6.</b> | <b>Leitlinien für die psychologische Begleitung von Schmerzpatienten</b>                                          | <b>162</b> |
| <b>7.</b> | <b>Verständigung über den Schmerz</b>                                                                             | <b>169</b> |
| 7.1.      | Ratingskalen                                                                                                      | 169        |
| 7.2.      | Schmerzempfindungsskalen                                                                                          | 171        |
| 7.3.      | Schmerztagebücher                                                                                                 | 173        |
| 7.4.      | Aktivierung innerer Bilder                                                                                        | 175        |
| <b>8.</b> | <b>Therapeutische Grundprinzipien</b>                                                                             | <b>184</b> |
| 8.1.      | Das Bedürfnis nach Schmerzlinderung und guter pflegerischer Betreuung                                             | 186        |
| 8.2.      | Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Achtung                                                                 | 189        |
| 8.2.1.    | Standhalten                                                                                                       | 190        |
| 8.2.2.    | Einfühlung                                                                                                        | 203        |

|        |                                                                              |     |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8.3.   | Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und<br>autonomer Lebensführung ..... | 211 |
| 8.3.1. | Wertperspektive .....                                                        | 213 |
| 8.3.2. | Förderung von Autonomie .....                                                | 234 |
| 8.4.   | Das Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung .....                         | 241 |
| 8.4.1. | Echtheit .....                                                               | 242 |
| 8.4.2. | Verlässlichkeit .....                                                        | 256 |
| 8.5.   | Das Bedürfnis nach emotionaler Nähe und<br>Zuwendung .....                   | 261 |
| 8.5.1. | Emotionale Wertschätzung .....                                               | 262 |
| 8.5.2. | Mitgefühl .....                                                              | 269 |
| 8.6.   | Orientierung an der Individualität des Patienten .....                       | 281 |

## **9.        Therapeutische Interventionen ..... 287**

|        |                                                  |     |
|--------|--------------------------------------------------|-----|
| 9.1.   | Zuhören .....                                    | 287 |
| 9.2.   | Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte ..... | 290 |
| 9.3    | Fragen .....                                     | 295 |
| 9.4.   | Rollenwechsel und Rollentausch .....             | 303 |
| 9.4.1. | Dialog mit dem inneren Therapeuten .....         | 304 |
| 9.4.2. | Dialog mit einem Freund .....                    | 306 |
| 9.4.3. | Dialog mit dem Schmerz .....                     | 308 |
| 9.4.4. | Dialog mit Gott .....                            | 310 |
| 9.4.5. | Dialog mit einem inneren Bild .....              | 312 |
| 9.4.6. | Dialog mit einem Gefühl .....                    | 314 |
| 9.4.7. | Dialog mit dem Tod .....                         | 317 |
| 9.4.8. | Dialog mit einem Konfliktpartner .....           | 319 |
| 9.5    | Techniken zur Aufmerksamkeitslenkung .....       | 322 |
| 9.5.1. | Meditation .....                                 | 323 |
| 9.5.2. | Atemübungen .....                                | 328 |
| 9.5.3. | Visualisierungen .....                           | 331 |

## **10.      Fallbeispiel ..... 337**

|       |                                                |     |
|-------|------------------------------------------------|-----|
| 10.1. | Vorgeschichte .....                            | 337 |
| 10.2. | Die erste Stunde .....                         | 337 |
| 10.3. | Verlauf und Abschluss der Therapie .....       | 339 |
| 10.4. | Begründung des therapeutischen Vorgehens ..... | 342 |

|            |                                                          |            |
|------------|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>11.</b> | <b>Der Therapeut –<br/>innere und äußere Belastungen</b> | <b>346</b> |
| 11.1.      | Vor der Therapie                                         | 347        |
| 11.1.1.    | Erkennen von Belastbarkeitsgrenzen                       | 347        |
| 11.1.2.    | Freiwilligkeit                                           | 348        |
| 11.1.3.    | Selbstauseinandersetzung                                 | 350        |
| 11.1.4.    | Einstimmung auf den Patienten                            | 351        |
| 11.2.      | Während der Therapie                                     | 352        |
| 11.2.1.    | Rollentausch mit dem Patienten                           | 353        |
| 11.2.2.    | Übernahme der Rolle des Lernenden                        | 354        |
| 11.2.3.    | Wechsel von Rolle, Ort und Zeit                          | 355        |
| 11.3.      | Nach der Therapie                                        | 356        |
| 11.3.1.    | Supervision                                              | 356        |
| 11.3.2.    | Rollenwechsel und Rollentausch                           | 357        |
| 11.3.3.    | Zentrierung der Aufmerksamkeit                           | 358        |
| <b>12.</b> | <b>Abschließend</b>                                      | <b>360</b> |