

Achtsamkeit und Akzeptanz in der Schmerztherapie

Mindfulness and Acceptance in the Therapy of Chronic Pain

Joachim Korb

Themenschwerpunkt Schmerz

Zusammenfassung

Seit einigen Jahren haben sich Achtsamkeit und Akzeptanz in der Behandlung chronischer Schmerzpatienten als wichtige Aspekte erwiesen. Akzeptanz bedeutet dabei nicht Passivität oder Resignation. Vielmehr zeigen Schmerzpatienten mit hoher Akzeptanz eher geringere schmerzbedingte Beeinträchtigungen und höhere Lebensqualität. In enger Beziehung zu Akzeptanz steht die Praxis und Haltung der Achtsamkeit als nicht-wertendes Gewahrsein dessen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Zu diesem Thema haben zwei Therapieansätze konkrete und hilfreiche Beiträge geliefert: Die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Ihre positiven Wirkungen sind inzwischen durch zahlreiche Studien evaluiert.

Abstract

In recent years, mindfulness and acceptance have become important aspects in the treatment of chronic pain patients. Acceptance does not mean passivity or resignation. Rather, pain patients with high acceptance show reduced pain-related disability and better quality of life. Closely related to acceptance is the attitude and practice of mindfulness as a non-judging awareness of what is happening in the present moment. On this subject, two treatment approaches have given practical and useful contributions: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Their positive effects have been evaluated by numerous studies.

1. Einführung

„Sie müssen lernen, mit den Schmerzen zu leben!“ Diesen Satz hören Patienten mit chronischen Schmerzen häufig, aber es ist schwer zu akzeptieren. Denn sie wollen – wie wir alle – nicht mit, sondern ohne Schmerzen leben.

Wieso sollten Schmerzen auch akzeptiert werden, wenn in Medienberichten und Werbung oft etwas anderes versprochen wird (z.B. „Chronische Schmerzen müssen nicht sein“ – „Ein Recht auf Schmerzfreiheit“). Wird jedoch die geweckte Hoffnung nicht erfüllt, suchen Patienten nach immer neuen Behandlungsmöglichkeiten, oft verbunden mit überhöhten Erwartungen und weiteren Enttäuschungen.

Schmerzbewältigung im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie hat sich für die Patienten zwar als sehr hilfreich und effektiv erwiesen, um die schmerzbedingten Beeinträchtigungen zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern. Doch laufen auch diese Gefahr, missverstanden zu werden als Möglichkeiten, die Schmerzen zu besiegen oder vollständig unter Kontrolle zu bringen. Dies wiederum kann zu einer immer stärkeren Fokussierung auf die Symptomatik führen. Die Beschäftigung mit dem Schmerz wird im Extremfall zum wesentlichen Lebensthema und der Blick für andere Lebensbereiche und die eigenen Werte geht immer stärker verloren.

2. Akzeptanz

Im Gegensatz dazu definiert McCracken (2005) Akzeptanz als die aktive Bereitschaft, vorhandene Schmerzen und damit verbundene Erfahrungen anzunehmen, ohne Versuche diese zu kontrollieren und zu vermeiden, vor allem wenn diese Versuche die Lebensqualität beeinträchtigt haben. Er konnte zeigen, dass chronische Schmerzpatienten mit höherer Akzeptanz geringere kör-