

Schmerz: die (un)endliche Geschichte

Es war einmal ein Schmerz. Der nistete sich ein. Und er blieb. Es folgten unzählige Arztbesuche, Therapien, Abbrüche, Neuanfänge. Dann kamen die Ratlosigkeit, der Unmut und noch mehr Schmerz. Doch hinter all dem steckt eine versteckte Botschaft.

Text: Micha Eicher / Foto und Illustration: Brigitte Mathys

«Es ist ein Klassiker», sagt Sarah Hummel. Die Odyssee des Recherchierens, Ausprobierens und Vonvornbeginns durchlaufen viele Schmerzpatienten. Zwischen Hoffen und Unmut, die Frage: «Was mach ich da?» Nach vier bis fünf Anläufen ist der Ärger so gross wie der Schmerz. Doch beides geht nicht weg. Sarah Hummel ist Schmerztherapeutin bei der Medpraxis GmbH in Zug, einer unabhängigen und ganzheitlichen medizinischen Praxis, die sich mit einem ganzheitlichen Therapieangebot auf chronische Schmerztherapie fokussiert. Sie weiss: «Wer unter chronischen Schmerzen leidet, erlebt oft einen unendlichen Negativzyklus.» Wird der nicht durchbrochen, entwickeln sich nicht selten Angststörungen daraus. «Man fragt sich: Was ist das? Ist es gefährlich? Muss ich das kontrollieren lassen?» Mit einer solchen Angstkette im Nacken wird der Schmerz auf jeden Fall nicht kleiner. Wenn jemand psychisch mit dem Schmerz nicht mehr klarkommt, ist eine Depression oft nicht mehr weit. Die Frage nach der Ursache rückt in den Hintergrund. «Obwohl oft genau dort die Lösung verborgen wäre», sagt Sarah Hummel.



«Schmerztherapie will die Negativspirale chronischer Schmerzen durchbrechen und versucht die Ursache eines Schmerzes zu verändern.»

Sarah Hummel, Schmerztherapeutin

Der Kern des Problems

«Oft sind die Leute nur noch müde, wenn sie zu uns kommen», sagt Sarah Hummel. Doch auch die Schmerztherapie serviert die Lösung nicht auf dem Silbertablett. Sie startet mit Fragen über Fragen. «Wir gleiten die ganze Geschichte von hinten auf, wollen wissen, wo die Ursache begraben liegt, wann der Schmerz erstmals aufgetreten ist, wann er schlimmer wurde, wann besser, welche Therapieformen und Medikamente die Person genommen hat.» Dafür arbeiten Schmerztherapeuten bei Bedarf mit speziellen Schmerz-Ärzten zusammen, die auf chronische Schmerzen spezialisiert sind. Je nach Ausgangslage organisieren sie für den Patienten innerhalb von wenigen Wochen Termine bei Fachspezialisten. Ob Facharzt, Ernährungsberater, Medizinischer Therapeut oder Homeopath: «Wir docken von verschiedenen Ebenen an, um den Kern des Problems zu erfahren», so Hummel.

Empathie und Vertrauen

Der Unterschied zu herkömmlichen Therapieformen: Liegt ein erster Befund vor, treffen sich alle Ärzte und Therapeuten und besprechen die Diagnose und das weitere Vorgehen. Denn nicht jede Person spricht auf jede Therapie gleich gut an. «Darum führt die Ansprechperson, die den Patienten kennt, alle Therapeuten zusammen und bestimmt mit ihnen die geeigneten Methoden.» Wichtigste Voraussetzung eines Schmerztherapeuten sei die Empathie. «Es ist eine grosse Herausforderung, Vertrauen zu schaffen», sagt Sarah Hummel. Und auch das Gegenüber hat eine Aufgabe. «Der Patient darf nicht abhängig werden vom Therapeuten. Wir wollen ihm seine Eigenverantwortung zurückgeben.» Gerade wenn die Leute nicht mehr mö-

gen, neigen sie dazu, denn Ball abzugeben. Doch: Niemand sei gegenüber Problemen und Krankheiten machtlos. «Letztlich weiss jeder für sich selber am besten, was ihm guttut und was nicht.» In der Medpraxis arbeiten mehrere Therapeutinnen und Therapeuten. «Wir setzen auch Hypnose als Therapieform

«Niemand ist gegenüber Problemen und Krankheiten machtlos.»

Sarah Hummel, Schmerztherapeutin

ein, um eine allfällige negative Koppelung mit Schmerz aufzulösen und ihn wieder als positives Signal des Körpers zu verstehen.» Denn das Gehirn hat aus irgendeinem Grund irgendeinmal entschieden, dass der Körper bedroht oder in Gefahr ist. «Unsere Aufgabe ist es, diese Schlussfolgerung herauszufinden und zu durchbrechen», so Sarah Hummel. Wenn der Schmerz wieder seine ursprüngliche Funktion einer Botschaft hat, kann das auch eine Chance sein, um neue Wege zu erkennen und Veränderungen anzupacken. Denn: «Man kann alles verändern. Es ist nur die Frage, ob mans macht oder nicht.»

www.medpraxis.ch

Das macht Schmerztherapie

Was ist ein chronischer Schmerz?

Akuter Schmerz ist ein Warnsymptom für verschiedene Erkrankungen und Verletzungen. Im Gegensatz dazu ist chronischer Schmerz ein spezifischer Gesundheitsproblem und eine eigenständige Krankheit.

Für wen ist eine Schmerztherapie geeignet?

Leiden Sie z.B. unter Rücken-, Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafprobleme oder Ängste, die seit mehreren Monaten anhalten? Sie möchten diese loswerden, wissen aber nicht wie? Dann ist es sinnvoll sich bei einem Schmerztherapeuten zu melden.

182 x 85 mm