

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gegen Schmerzen kann man etwas tun  
**Autor:** Kopp, Hans Georg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724085>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

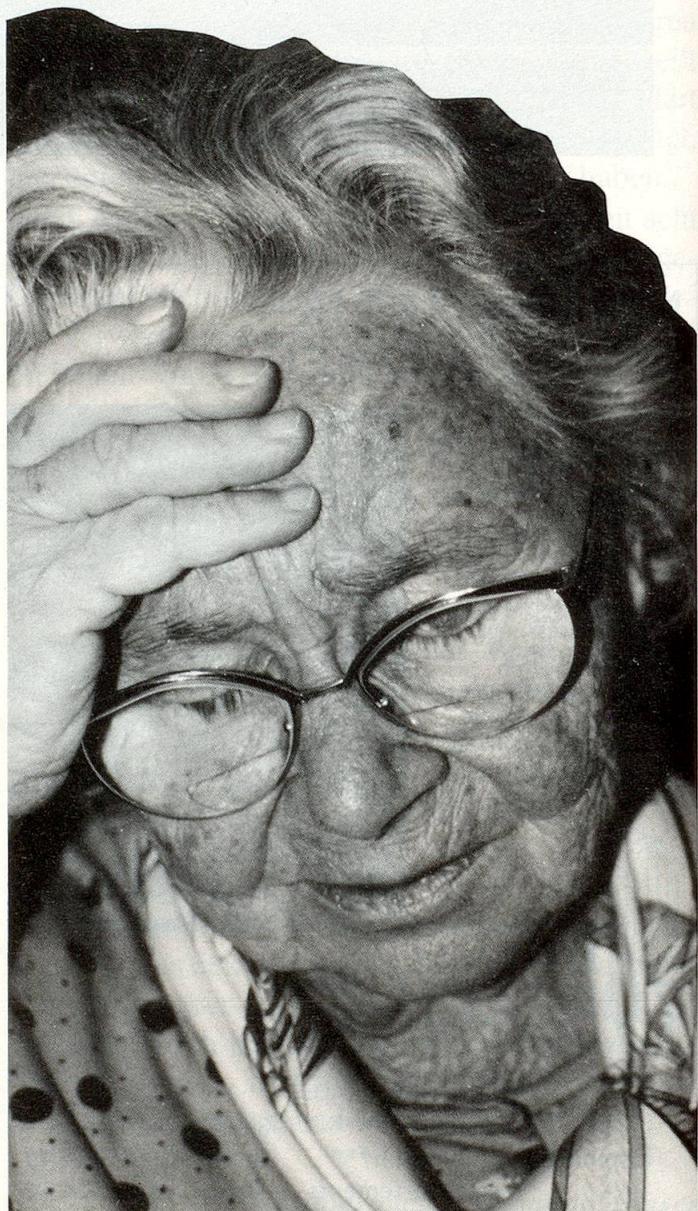
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gegen Schmerzen kann man etwas tun

Wer starke Schmerzen hat, die lange andauern und gar nicht mehr weggehen, wird arg unter Druck gesetzt und gerät oft in eine «Dauerkrise». Da gilt es, alle Kräfte zu mobilisieren und die Schmerzsituation so gut als möglich zu bewältigen. Oft genügt die medizinische Behandlung allein nicht, und der oder die Betroffene wird selber dafür sorgen müssen, Faktoren, die sich ungünstig auf die Schmerzsituation auswirken, im Alltag zu eliminieren.

Schmerzen sind nicht nur, was man fühlt und was am Körper weh tut. Sie treffen den Menschen in vielen Bereichen und wirken auch auf das persönliche Umfeld.

Schmerzen sind unter anderem auch davon abhängig, welche Bedeutung der Betroffene ihnen bemisst, wie er mit seinen Gefühlen darauf reagiert, wie er sich den Schmerzen gegenüber verhält und wie schliesslich die Familie und andere Personen in seiner Umgebung darauf antworten. All das gehört – ganzheitlich betrachtet – zum Begriff «Schmerz».



Die Wahrnehmung eines Schmerzes am eigenen Körper ist nicht einfach unverrückbar. Jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass seine Aufmerksamkeit durch einen wichtigen oder fesselnden Vorgang so sehr beansprucht wurde, dass der Schmerz zwar nicht verschwand, aber doch für einen Moment etwas weniger wichtig wurde.

Bei der Bewältigung der Schmerzsituation spielt die Einstellung zur eigenen Krankheit und zu den eigenen Schmerzen eine wichtige Rolle. Positiv wirken sich Gedanken aus wie:

- Ich lasse mich nicht unterkriegen.
- Ich verhalte mich so gesund wie möglich.
- Mein Schmerz will mir etwas sagen.

Eher ungünstige Wirkung haben hingegen die folgenden Gedanken:

- Ich bin krank.
- Ich kann nicht mehr.
- Der Arzt soll schauen, er muss es ja wissen.
- Was steckt wohl Schlimmes dahinter?

Es gibt verschiedene Faktoren, die sich negativ beziehungsweise positiv auf das Schmerzerleben auswirken (siehe Abbildung nächste Seite). Allgemein ist es zwar nur allzugut verständlich, dass der Schmerzpatient auf Hilfe von aussen hofft, auf Hilfe von Seiten der Fachleute, die ihn von seinen Schmerzen befreien sollen. Doch mit blossem Hoffen und Warten geht wertvolle Zeit verloren, die der Patient zur Selbsthilfe und zur Mobilisierung der eigenen Kräfte gut einsetzen kann. Dies wiederum unterstützt die Behandlung durch den Arzt ganz entscheidend.

Neben der Beratung durch den Hausarzt, der durch seine langfristige Behandlung und Begleitung des Betroffenen eine entscheidende Rolle spielt, gibt es zwei weitere Hilfsangebote von Schmerzfachleuten, nämlich die Schmerzsprechstunde und die Schmerzbewältigungsgruppen.

## Die Schmerzsprechstunde

Schmerzsprechstunden finden in der Regel an grossen Spitälern statt, wo sich speziell an chronischen Schmerzproblemen interessierte Ärzte verschiedener Fachrichtungen zu einer gemeinsamen Arbeitsgruppe zusammenfinden. Am Universitätsspital Zürich zum Beispiel wird jeder Patient während einer Woche durch Spezialärzte für Rheumatologie, Neurologie und Psychiatrie separat befragt und untersucht. In einer Schlusskonfe-

renz werden die Situation und die Befunde mit dem Patienten diskutiert und die beste Gestaltung der weiteren Behandlung erarbeitet. Die Schmerzsprechstunde übernimmt keine Behandlung und macht keine Gutachten für die Sozialversicherung.

## Die Schmerzbewältigungsgruppe

In chronischen Schmerzsituationen verfügt jeder Patient über verschiedenartige Kräfte und Möglichkeiten, den Schmerz besser zu bewältigen. Die einen kennt und nutzt er, andere hingegen lässt er ungenutzt. Das Ziel eines Schmerzbewältigungsprogramms ist realistischerweise nicht etwa Schmerzfreiheit, sondern das Erlernen der Fähigkeit, besser mit dem Schmerz umgehen zu können und die Lebensqualität zu verbessern.

Bei der Schmerzbewältigung werden folgende Fragen wichtig: Wie ist es meinem Körper am wohlsten, was will er mir sagen? Was will mir mein Schmerz sagen? Nehme ich mir Zeit für mich, auch dafür etwas zu tun, was mir gut tut? Was hindert mich allenfalls daran, mir etwas zu gönnen? Gibt es Zusammenhänge von Schmerzverstärkung und äusseren Faktoren in meinem Leben – stehe ich beispielsweise unter Stress, und woher kommt dieser? Wie kann ich mich besser

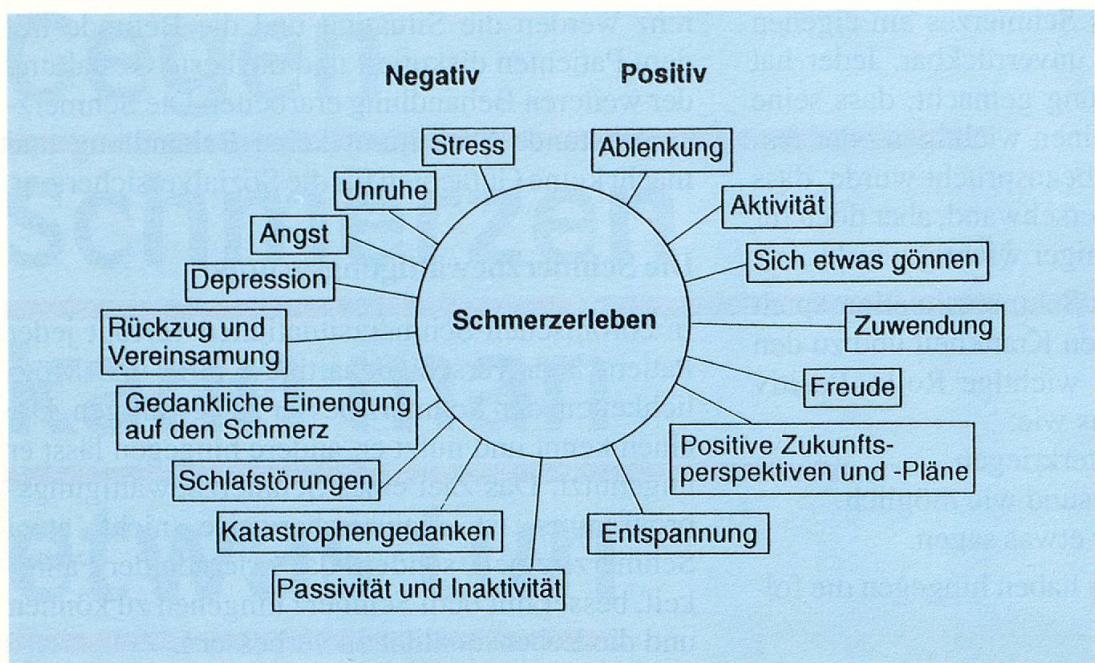
## Schmerzsprechstunden

Universitäts-Rheumaklinik  
Oberarztsekretariat  
Gloriastrasse 25  
8091 Zürich  
Tel. 01/255 11 11

Neurologische Poliklinik  
«Schmerzsprechstunde»  
Petersgraben 4  
4031 Basel  
Tel. 061/265 25 25

Interdisziplinäre Schmerzsprechstunde  
Ambulatorium  
Lory-Haus (Inselspital)  
3010 Bern  
Tel. 031/632 21 11

Centre pluridisciplinaire de la douleur  
CHUV  
1011 Lausanne  
Tel. 021/314 11 11



Faktoren, die sich negativ oder positiv auf das Schmerzerleben auswirken.

entspannen? Wie kann ich eine Entspannungs methode lernen? Bringe ich es fertig, meine Arbeit richtig zu dosieren, oder lasse ich es jedesmal so weit kommen, dass ich erst aufhöre zu arbeiten, wenn mich der Schmerz dazu zwingt? Kann ich andere um Hilfe angehen oder anderen eine Bitte abschlagen, wenn man zu viel von mir will – oder bin ich es, der zu viel von mir verlangt? Bin ich interessiert, Kontakt mit anderen Schmerzpatienten aufzunehmen und darin Austausch, Solidarität und Verständnis zu finden?

Dies sind typische Themen in den Gruppengesprächen der «Schmerzbewältigungsgruppe». Nicht jeder Punkt ist für jeden gleich wichtig; jede Person profitiert unterschiedlich, je nach persönlicher Problemstellung und Neigung, vom einen oder anderen Ratschlag oder Angebot. Im Austausch mit anderen Betroffenen ist es hilfreich, von den Beispielen anderer zu lernen und hier auch individuelle Antworten für die eigene Schmerzsituation zu finden. «Schmerzgruppen» können in gewisser Hinsicht mit einem «Selbstbedienungsladen» verglichen werden: Neben diesem Erfahrungsaustausch bietet die Gruppenleitung den Teilnehmenden zudem auch an, in der Gruppe Verschiedenes zu erproben.

### Entspannung ist wichtig

Informationen über Schmerzen, Hintergründe und allgemeine medizinische Zusammenhänge spielen

eine wichtige Rolle, damit Fehlvorstellungen korrigiert werden können. Im Programm einer «Schmerzgruppe» findet man auch das Erlernen einer Entspannungstechnik wie zum Beispiel der progressiven Muskelrelaxation (= schrittweise sich ausbreitende Muskelentspannung) oder des autogenen Trainings, gegebenenfalls ergänzt durch die Arbeit mit bildhaften Vorstellungen zum Thema Entspannung.

Dies kann in der folgenden Form geschehen: Der Patient wird angeleitet, sich zu entspannen und sich etwas Angenehmes vorzustellen, etwa eine Szene aus den Ferien oder ein schattiges Plätzchen an einem Bach an einem warmen Sommertag. Unter Anleitung erkundet der Patient diese Vorstellung genauer und versucht, diese mit anderen Gefühlen in einen Zusammenhang zu bringen. Er gerät so in einen vertieften Entspannungszustand, und es können zusätzlich heilende, bildhafte Vorstellungen für den kranken Körperteil in diese «Phantasiereise» integriert werden.

Das *autogene Training* ist weiterum bekannt und wird von einzelnen Ärzten in der Praxis, von der Klubschule Migros oder anderen Erwachsenenbildungsträgern vermittelt. Es handelt sich dabei um formelhafte Vorsätze zur Selbstentspannung, die schrittweise eingeübt werden.

Die *progressive Muskelrelaxation* ist eine relativ leicht erlernbare Methode, die das gleiche Ziel wie

das autogene Training anvisiert, aber einen etwas anderen Weg zur Entspannung beschreitet. Das Anspannen von grösseren Muskelgruppen, an einem Ort begonnen und schrittweise auf den ganzen Körper ausgeweitet (Anspannungszeit 7 bis 15 Sekunden), wird immer wieder vom Loslassen unterbrochen. Bei jedem Schritt vertieft sich in der Regel durch den Wechsel von Anspannung und Loslassen die Entspannung im Körper. Diese Methode kommt vielen sehr gelegen, weil man sich entspannen kann, indem man etwas tut. Das Üben zu Hause ist sehr wichtig. Nur wenn der Betroffene die Technik gut beherrscht, kann er sie im Alltag gezielt einsetzen.

### Gemeinsam gegen den Schmerz kämpfen

Es kann sehr sinnvoll sein, die eigenen Schmerzen genau zu beobachten und ein Schmerztagebuch zu führen. Dadurch gewinnt man Aufschluss über beeinflussende Faktoren. Als weiteres wichtiges Element kommt noch die körperliche Aktivität in der Gruppe hinzu. Sie dient der Lockerung und der

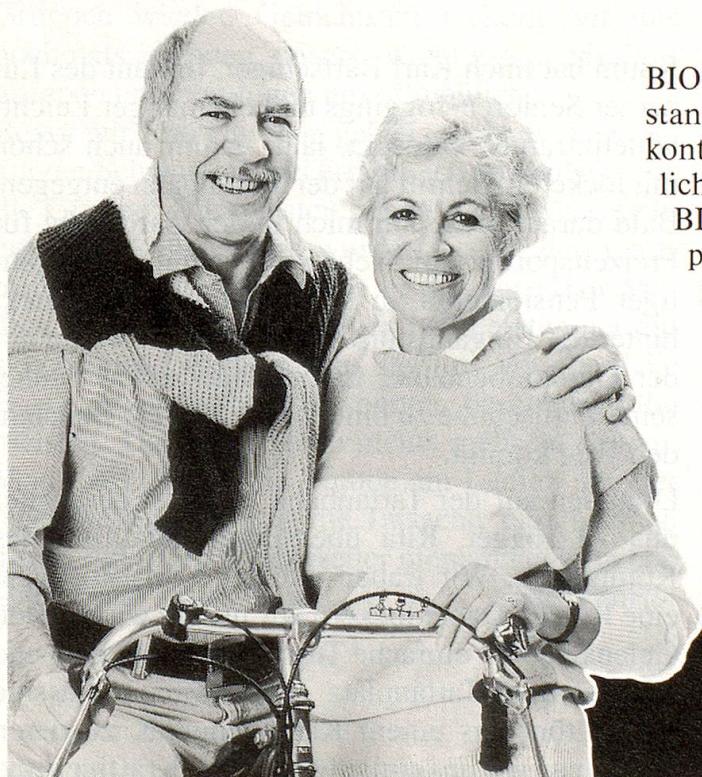
Dehnung und hilft Patienten, die körperlich sehr inaktiv waren, ihren Körper wieder einmal in Bewegung zu erleben.

Geleitet wird die Gruppentherapie in der Regel durch ein kleines Team, bestehend etwa aus einem Arzt oder einer Ärztin, einer Psychologin, einem Psychologen und einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten. Acht bis zehn Patienten bilden die ideale Teilnehmerzahl. Einmal pro Woche gibt es eine Gruppensitzung von anderthalb bis zwei Stunden. Die ganze Therapie dauert 12 bis 15 Wochen. Eine Gruppe von Patientinnen und Patienten fängt miteinander an und absolviert gemeinsam den ganzen Kurs, wodurch ein Zusammenhalt entsteht. Man unterstützt sich gegenseitig, und es gibt Raum für neue Beziehungen.

*Dr. med. Hans Georg Kopp  
Universitätsspital Zürich*

*aus: Morbus Bechterew, Mitteilungsblatt der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew, Juni 1993*

## Gesund und leistungsfähig



BIO-STRATH hilft bei Müdigkeit, stärkt die Widerstandskraft und erhöht die Vitalität. In einem kontrollierten wissenschaftlichen Versuch ist kürzlich festgestellt worden, dass BIO-STRATH einen signifikant positiven Einfluss auf die physischen, psychischen und mentalen Leistungen hat.



Aufbaupräparat  
Hefe und Wildpflanzen

# BIO-STRATH®