

Körpertherapie bei Patienten mit chronischer Schmerzerkrankung

**12. Fachtagung des Interdisziplinären Arbeitskreises
Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen
am 28./29.03.2019 in
Johannesbad Fachklinik Furth im Wald**

**Frank Kasper
M.Sc. Sportwissenschaft
Schön Klinik Berchtesgadener Land
28.03.2019**

Große Medienpräsenz



06/2018 „Den Schmerz besiegen“



04/2019: „Der gesunde Nacken“



47/2018 „Leben ohne Schmerz“



36/2018 „neue Wege aus dem Schmerz“



03/2019 „wirksame Strategien gegen Schmerz“



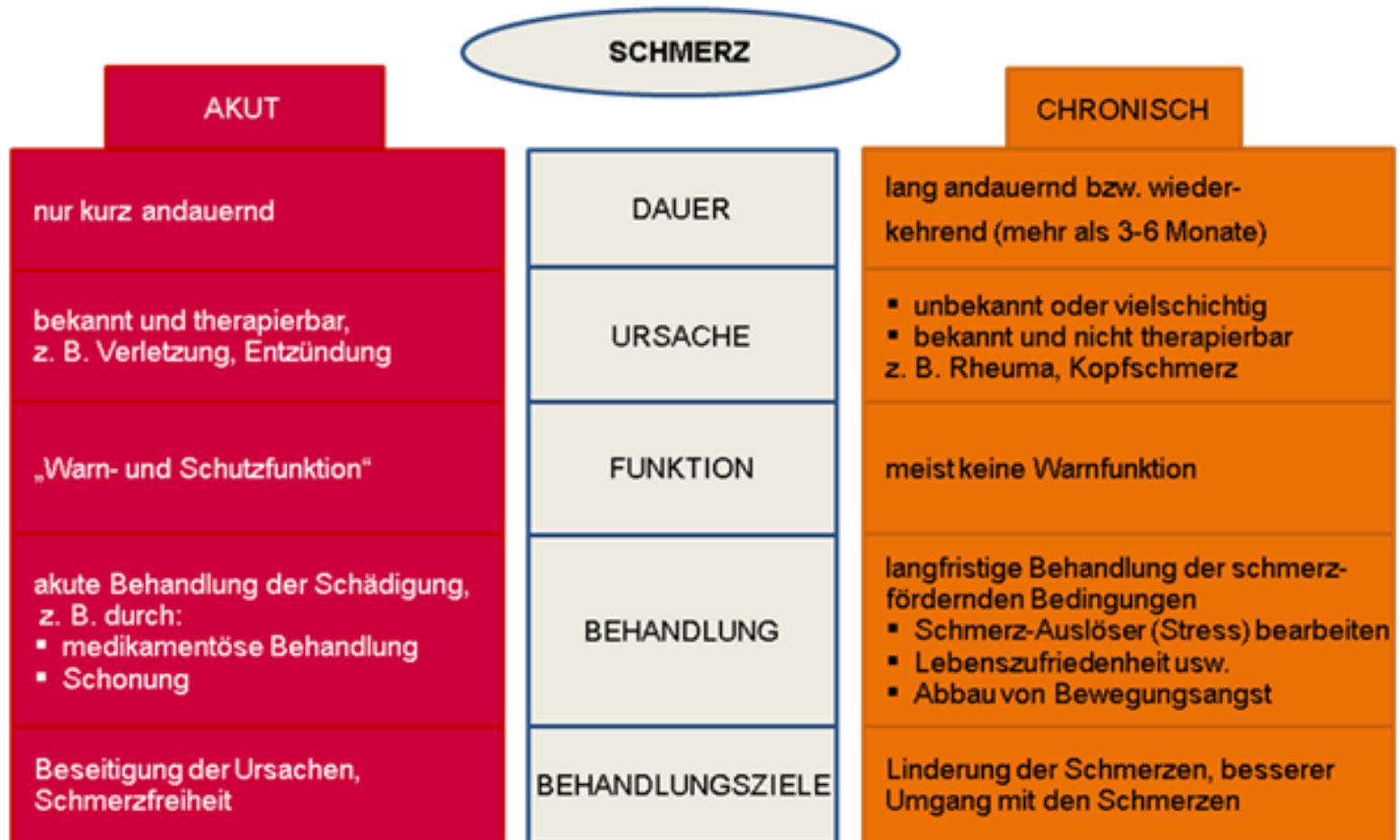
07/2018 „Rücken ohne Schmerz“

Was ist Schmerz?

Die International Association for the Study of Pain (IASP) definiert Schmerz als:

„...ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird

Chronischer Schmerz



aus: SBT-Manuskript Schön Klinik BGL

Frank Kasper - AK Bewegungstherapie - März 2019

Patienten mit chronischem Schmerz

- **viele Einschränkungen, Komorbiditäten**
- **die Körperwahrnehmung ist negativ besetzt**
- **der Schmerz steht über allem**
- **Ohnmacht, Hilflosigkeit**
- **hoher Anspruch an die Behandler**
- **Enttäuschung, Verzweiflung**
- **Abwehr und Widerstand in Bezug auf ein körpertherapeutisches Angebot**

Körpertherapie aus Patientensicht

Körpertherapie ist für mich...

„meinen Körper besser kennenzulernen“

„die Grenzen meines Körpers besser einschätzen zu können“

„auf meinen Körper zu hören und zu achten“

„die Therapie, bei der ich auf den Kern meiner Probleme stoße“

„vergessene Gefühle wieder zu fühlen“

„dass ich zu mir selber finde“

„über spielerische Übung mein Verhalten und meine Muster erkennen“

„nicht gleich auszuflippen“ ...

Übergeordnete Zielsetzungen

- **Linderung der Beschwerden**

- **Verbesserung der Lebensqualität**

Konkrete Zielsetzungen

- **Entwicklung einer differenzierten und erweiterten Körperwahrnehmung (*Weg von schmerzhaft – nicht schmerzhaft; Veränderung Schmerzerleben*)**
- **Abbau von Ängsten und Schonhaltungen (*Förderung Eigenaktivität, Eigenverantwortung*)**
- **Wahrnehmung und Regulation körperlicher Anspannung und Entspannung (*Verbesserung Entspannungsfähigkeit*)**

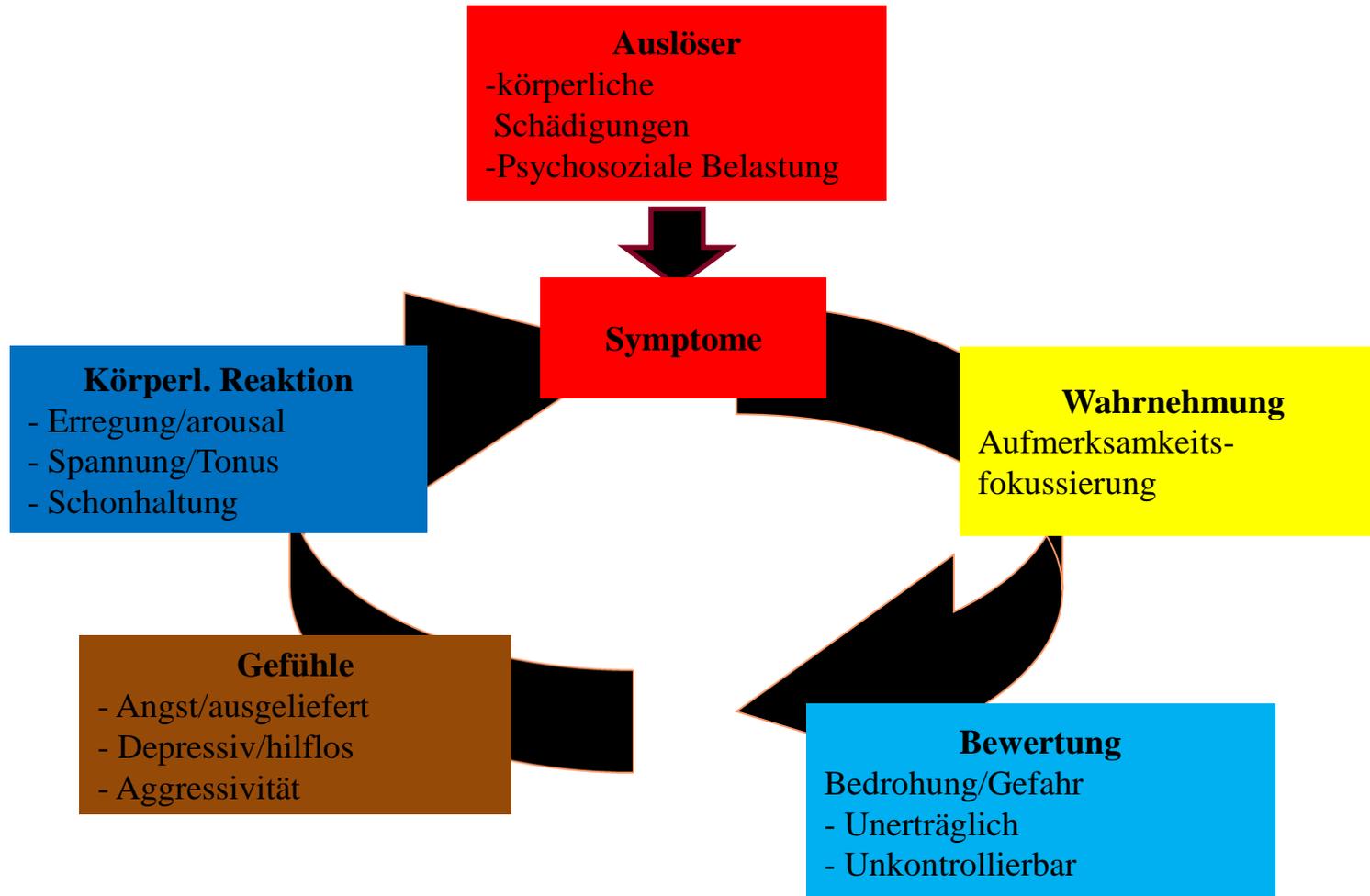
Konkrete Zielsetzungen (Fortsetzung)

- **Bewusstmachen, welche körperliche Empfindungen welche Gefühle erzeugen und umgekehrt (*was ist körperlich mit emotionalen Folgen, bzw. was ist Emotion mit körperlichen Reaktionen*)**
- **Lernen im Hier und Jetzt zu bleiben (*Achtsamkeit*)**
- **Annehmen der eigenen Körperlichkeit und Bewusstmachen körperlicher Ressourcen (*Akzeptanz und Selbstbewusstsein*)**
- **besser Umgang mit körperlichen Beschwerden (*Selbstwirksamkeit*)**

Theoretischer Hintergrund

- ❖ **das Kognitiv-Behaviorale Modell der Schmerzverstärkung**
- ❖ **das Komponentenmodell des Schmerzes**
- ❖ **Bewältigung körperlicher Beschwerden durch Aufmerksamkeitsumlenkung**

Erklärungs- und Lernmodelle



Erklärungs- und Lernmodelle (Fortsetzung)



→ Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer



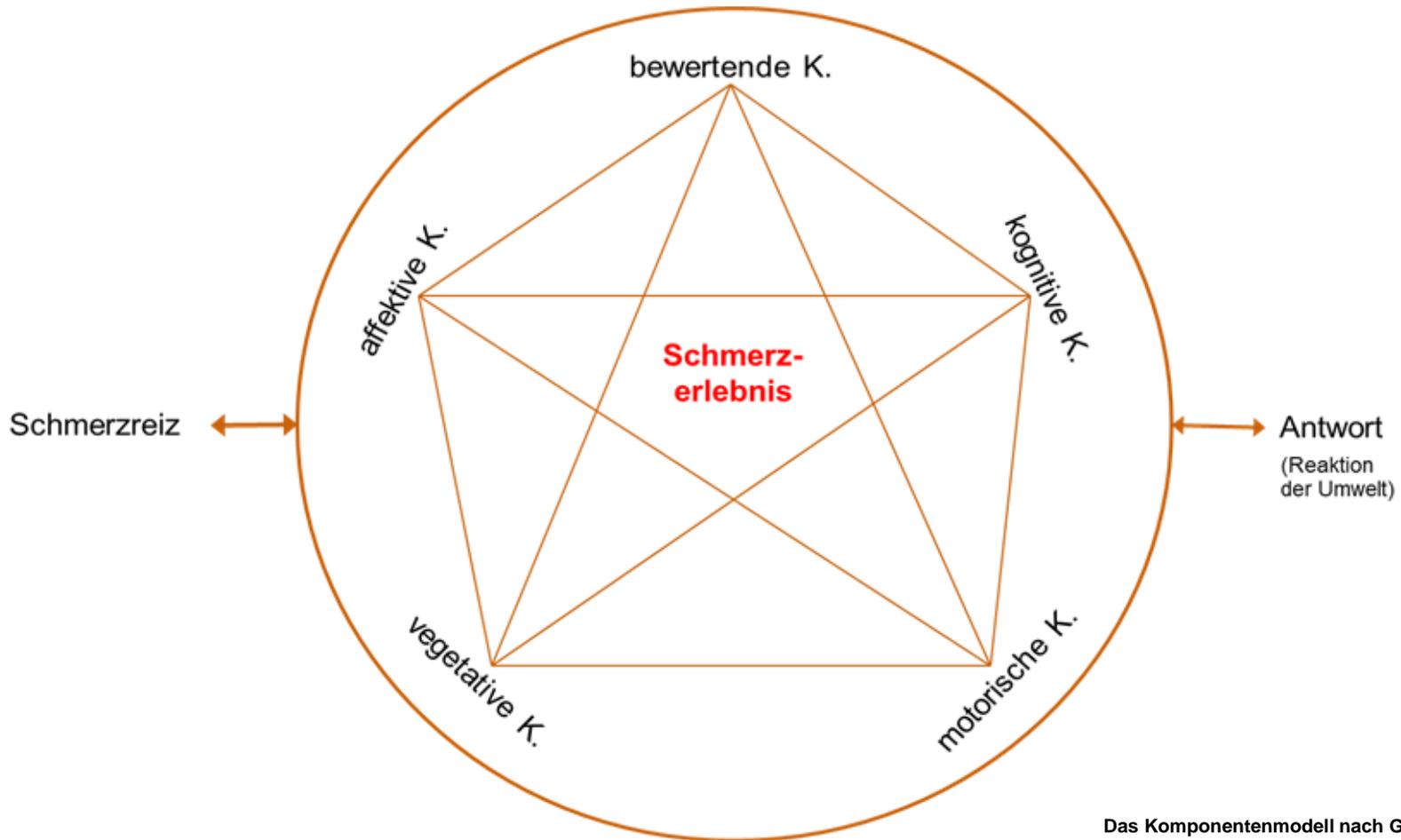
→ In unserem Körper laufen viele Prozesse ab,
die wir üblicherweise nicht wahrnehmen
→ Erst wenn wir die Aufmerksamkeit darauf
lenken, werden sie deutlich



→ Aufmerksamkeit ist bewusst lenkbar

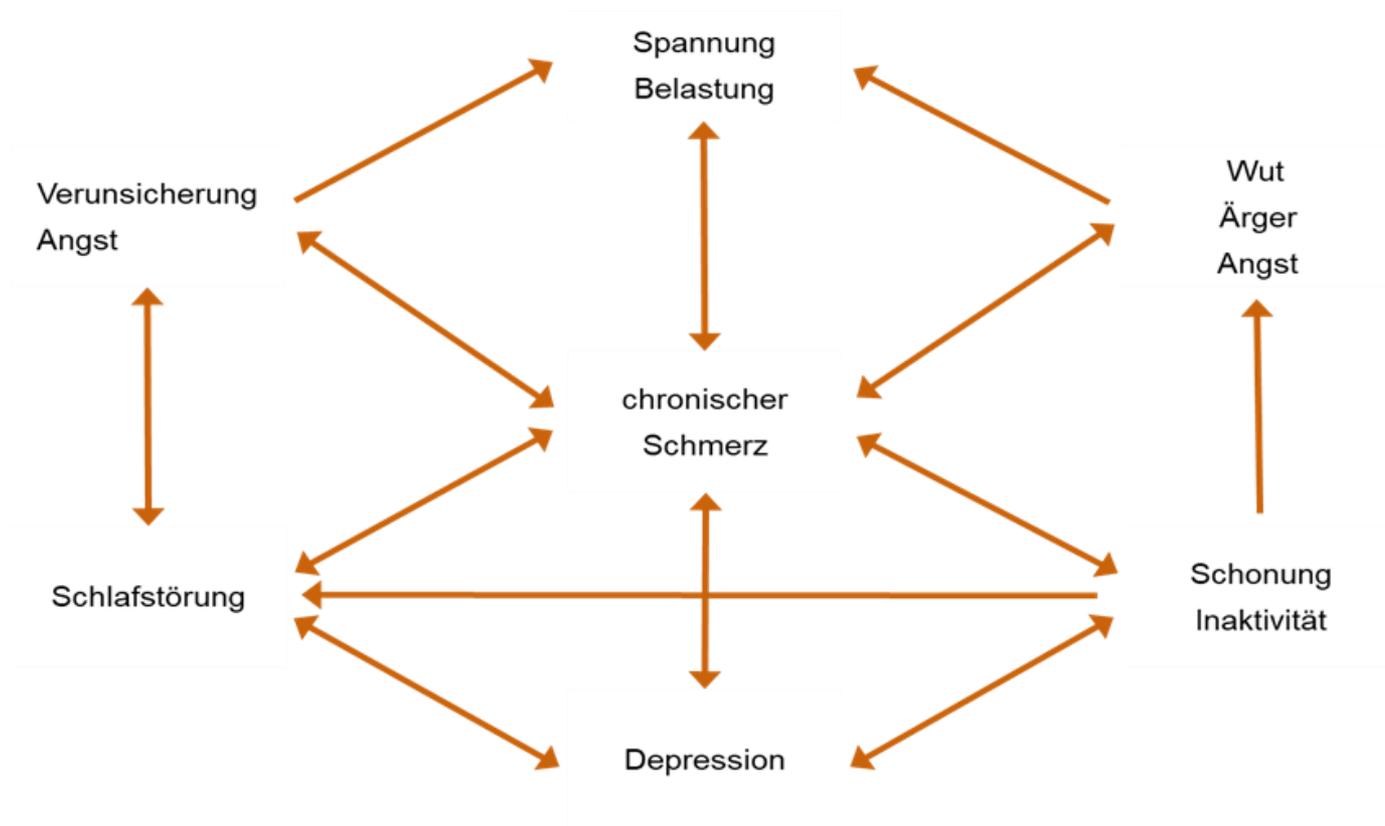
Das Prinzip der Aufmerksamkeitsumlenkung
aus: SBT-Manuskript Schön Klinik BGL

Erklärungs- und Lernmodelle (Fortsetzung)



Das Komponentenmodell nach Göbel
aus: SBT-Manuskript Schön Klinik BGL

Erklärungs- und Lernmodelle (Fortsetzung)



aus: SBT-Manuskript Schön Klinik BGL

Frank Kasper - AK Bewegungstherapie - März 2019

Inhalte

- **Übungen und Inhalte körpertherapeutischer Verfahren (KBT, IBT, Kommunikative BT)**
- **Übungen aus der Atemtherapie**
- **Bewegung mit Musik, mit verschiedenen Materialien**
- **diverse Entspannungsmethoden/-techniken, Meditationsformen**
- **Imaginationsübungen, symbolische Übungen**
- **Interaktionsübungen/-spiele und Übungen mit Fokussierung**

Umsetzung

- **Zweimal pro Woche je 50 Minuten im Gymnastikraum**
- **Insgesamt 8 Einheiten/Themenblöcke**

Themen

- **Konzentration und Achtsamkeit (-> Aufmerksamkeit lenken – Achtsamkeit üben; in das Hier und Jetzt eintauchen)**
- **Kontakt und Berührung (-> Zuwenden und Einfluss nehmen – Selbstfürsorge)**
- **Spannung und Entspannung (-> Muskelspannung spüren, bewusst werden und regulieren)**
- **Haltung und Emotion (-> Haltung wahrnehmen, verstehen und verändern)**
- **Gedanken und Vorstellung (-> die Kraft der Gedanken – Imagination und innere Stärke)**
- **Atmung und Bewegung (-> Atmung wahrnehmen und regulieren)**
- **Führen und Geführt werden (-> Aufbau von Vertrauen in sich und in andere)**
- **Stand und Widerstand (-> Umgang mit äußeren Störungen)**

Themen (Fortsetzung)

Weitere Themen/Angebote:

- Ärger und Wut
- Festhalten und Loslassen
- Geben und Nehmen
- Symbolisierung, Arbeiten mit Gegenständen
- sonstige Themen, welche von den Patienten eingebracht werden

Stundenablauf

- ❖ **spielerischer Einstieg mit konzentrativen Aufgaben**
(-> Erhöhung der Wahrnehmungsbereitschaft)
- ❖ **Bewegungsangebot zu o.g. Themen oder Ideen der Teilnehmer**
(-> Einbezug der Patienten)
- ❖ **Abschlussreflexion**
(-> Verbalisieren des Erlebten, Begreifen)

Methodisch relevante Aspekte

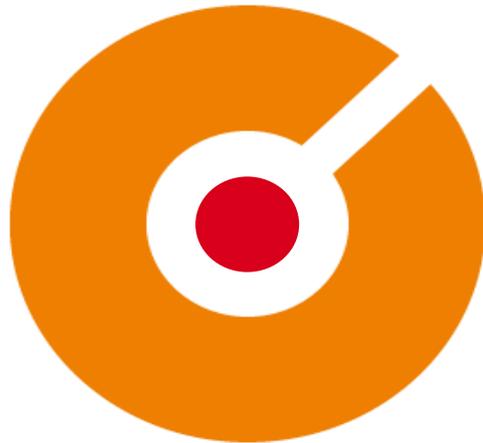
- **Beziehung und Vertrauensbasis Therapeut-Patient**
(-> Entängstigung, Wahrgenommen- und Ernstgenommen-werden)
- **der „indirekte“ Weg zur Körpererfahrung (z.B. über Mitpatient, Materialien) fällt häufig leichter über den „direkten“ Weg (z.B. alleinige Auseinandersetzung mit sich und Körper)**
(-> Vermeidung von Überforderung)
- **einen Handlungsraum bieten für „neue“ Erfahrungen**
(-> Handlungsalternativen erarbeiten)

Methodisch relevante Aspekte (Fortsetzung)

- **Reflexion und Verbalisierung**
(-> Verständnis für die Erkrankung und Einordnen des Erlebten)
- **Struktur geben um die Fokussierung auf das Angebot/die Aufgabe zu erhöhen**
(-> Prinzip der kleinen Schritte)
- **mit Polaritäten arbeiten**
(-> Unterstützung für das Wahrnehmen und Differenzieren)
- **Anregung geben für positive Körper und Bewegungserfahrungen**
(-> Motivation „dran zu bleiben“)

Körpertherapie – ein Baustein

Sport-/Bewegungstherapie Psychotherapie Physikalische Therapie Physiotherapie QiGong Progressive
Muskelentspannung Biofeedback Aquajogging Gymnastik Körpertherapie Medikamentöse Therapie
Gestaltungstherapie Achtsamkeitstraining Ergotherapie Medizinische Trainingstherapie Schmerz-
bewältigungsgruppe Nordic Walking Gruppe Soziale Kompetenz Akupunktur Problemlösegruppe.....



Danke Schön.