

## Wenn Stress Schmerzen macht und was man dagegen tun kann

Prof. Dr. med. Ulrich T. Egle, Senior Consultant, Klinik Sanatorium Kilchberg, Zürich

### Vorlesung vom 24. September 2018

Nach einem Überblick über die neuro- und molekularbiologischen Mechanismen der Entstehung stressbedingter Schmerzzustände werden Kriterien zur Abgrenzung von gewebe- und nervenschädigungsbedingten Schmerzen sowie Inhalte einer patientenbezogenen Information zur Therapiemotivation skizziert. Vor dem Hintergrund des Konzepts einer neurobiologisch fundierten Psychotherapie (Grawe 2004) wird ein störungsorientiertes Therapiekonzept für stressinduzierte Schmerzerkrankungen dargestellt, das 2016 mit dem HEIGL-Preis ausgezeichnet wurde. Im Mittelpunkt stehen dabei vier grundlegende Wirkmechanismen:

- die Veränderung maladaptiver Erinnerungs- und Vermeidungsschemata als Langzeitfolge einer unzureichenden Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse in der Kindheit.
- die Veränderung maladaptiver Konfliktbewältigungsstrategien im Alltag.
- die Aktivierung psychobiologischer Ressourcen im Stressverarbeitungs- und Motivationssystem zur Verbesserung der Mentalisierungsfähigkeit.
- der Umgang mit Schmerzmitteln und die Behandlung der Insomnie.

### Literatur:

Dobersch J, grosse Holtforth M, Egle UT. Interaktionelle Gruppentherapie bei stressinduzierten Schmerzstörungen. Funktion und Aufgaben des Therapeuten. *Psychotherapeut* 2018; 63: 226-234.

Egle UT, Zentgraf B. *Psychosomatische Schmerztherapie*. 2. Aufl. W. Kohlhammer Stuttgart 2017