



## Schmerz und Schmerzbewältigung bei Endometriose aus psychologischer Sicht

Schmerzen und insbesondere chronische Schmerzen wirken sich grundsätzlich auch auf das psychische Befinden aus. Sowohl die Stimmung, der Antrieb, der Schlaf und die Konzentration sowie das Verhalten und die allgemeine Lebensfreude werden beeinträchtigt. Gleichzeitig kann sich der Schmerz mit seinen Folgeproblemen auch negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken und damit zu berufsbezogenen Konflikten beitragen. Es entstehen Angst, Wut, Niedergeschlagenheit und Hilflosigkeit. Besonders schwierig ist die psychische Situation, wenn die Schmerzsymptomatik nicht durch eine medizinische Ursache erklärbar ist und das soziale Umfeld im beruflichen und privaten Kontext entsprechend wenig Verständnis aufbringt. Diese Problematik charakterisiert jedoch in vielen Fällen den Alltag von an Endometriose erkrankten Frauen, zumindest vor der Diagnosestellung.

Häufig vergehen, trotz massiver Schmerzsymptomatik und hohem Leidensdruck, bis zur Diagnose „Endometriose“ mehrere Jahre, in denen sich die Frauen mit der Problematik irgendwie arrangiert haben, ohne dass ihnen geholfen werden kann. Nachdem medizinisch, unter Einbeziehung der unterschiedlichen Fachrichtungen, keine Erklärung und entsprechende wirksame Behandlung der Symptomatik gefunden werden kann, verschlechtert sich auch das psychische Befinden zunehmend, im Sinne einer Teufelskreisproblematik. Somit kann entsprechend nach und nach die gesamte Lebensqualität negativ beeinflusst werden, indem beispielsweise positive Freizeitaktivitäten wegen der Schmerzen immer seltener stattfinden. Neben der Leistungsfähigkeit im Beruf, wird zudem die Partnerschaft schwer belastet, wenn es durch die Symptomatik zu sexuellen Problemen kommt und der Partner oder die Partnerin eine Zurückweisung auf sich selbst bezieht. Im Beruf kann die krankheitsbedingt eventuell zumindest phasenweise reduzierte Leistungsfähigkeit erhebliche Probleme und Konflikte mit sich bringen.

Insgesamt kann ein allgemeines Rückzugsverhalten, auf der körperlichen und sozialen Ebene die Folge sein. Betroffene Frauen erfüllen lediglich noch die erforderlichen Pflichten und ziehen sich in sich selbst zurück. Der Entwicklung einer depressiven Störung oder anderer seelischer Probleme ist damit Vorschub geleistet. Problematisch ist es, wenn Schmerzen ausschließlich auf die angeschlagene Psyche zurückgeführt werden und eine weiterführende medizinische Diagnostik unterbleibt. Aufgrund der seelischen Belastung durch das „Nicht-Verstanden-Werden“, ist es einerseits emotional entlastend, wenn das Krankheitsbild „Endometriose“ diagnostiziert wird. Andererseits ist die Konfrontation mit der Erkrankung wiederum belastend sowie die Erkenntnis, jahrelang „unnötig“ gelitten zu haben, bzw. schlecht beraten gewesen zu sein.

Wichtig ist es, vorhandene Teufelskreisproblematiken bei sich selbst zu erkennen und so weit möglich aufzulösen, so dass die Lebensqualität wieder gesteigert werden kann. Inaktivität mündet in chronischen Verspannungen, Fehlhaltungen bis zum Muskelabbau und ist damit schmerzverstärkend. Dazu muss jedoch erst einmal herausgefunden werden, was gut tut und zum eigenen Beschwerdebild auch passt.

Wichtige Aspekte von Schmerzbewältigung, neben der medizinischen und ggf. medikamentösen Behandlung, sind:

- Aufbau hilfreicher Gedanken
- Wahrnehmungslenkung, weg vom Schmerz
- Einbau von Erholungsphasen in den Alltag
- Soziale Kontakte pflegen
- Entspannungstraining erlernen
- Sport/Bewegung
- Kälte-/Wärmeanwendung

Wesentlich ist sich selbst als kompetent wahrzunehmen, indem man Einflussmöglichkeiten erkennt, die man im Laufe der Auseinandersetzung mit seiner Erkrankung immer weiter verfeinern kann.

Positiv auf die psychische Situation wirkt sich zudem eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung aus, wenn betroffene Frauen sich mit den vorhandenen Beschwerden ernst genommen und verstanden fühlen. Darüber hinaus ist es hilfreich, den Umgang mit der eigenen Erkrankung durch gute Informiertheit selbstbewusst gestalten zu können. Hier können Selbsthilfeverbände und der Austausch mit gleichbetroffenen Frauen eine wertvolle Hilfe darstellen.

Manuela Fuhrmann, Dipl.-Psychologin, Fortbildung in systemischer Therapie und Beratung, seit 10 Jahren in der Rehaklinik Schlangenbad, Bereich Gynäkologie tätig, Psychoonkologin.

Der Artikel wurde in der Broschüre der Endometriose-Vereinigung Deutschland: "Mit Endometriose leben." Veröffentlicht.