

# Wenn Psyche und Muskeln die Ursachen sind

Die Behandlung am  
Schmerz-Zentrum Mainz



Vorher war er ein „sehr, sehr lebenslustiger Mensch“ gewesen, erzählt Daniel Schmenger. Aber nach sieben Jahren, in denen die Schmerzen nicht aufhörten, zog er sich immer mehr zurück. Morgens war er mehr gerädert als erholt, zu oft wachte er nachts auf, weil er falsch gelegen hatte und der Rücken ihn wieder folterte. Den nächsten Tag begann er dann schon gereizt und mit Angst vor der Zukunft: „Wie sollte das noch 30 Jahre weitergehen?“

Seit sieben Jahren lebte er mit der Angst, sich zu bücken oder eine falsche Bewegung zu machen. Ständig ging er in die Knie, damit er den Rücken gerade halten konnte. Denn mit einem Hinabbeugen, um ein Paket zu heben, hatte alles begonnen. „Als hätte mir jemand ein Messer in den Rücken gebohrt“, erinnert er

---

## Seit sieben Jahren lebte er mit der Angst, sich zu bücken oder eine falsche Bewegung zu machen.

sich noch heute an diesen Moment, so heftig und stechend sei der Schmerz gewesen. Die Ärzte diagnostizierten eine verletzte Bandscheibe. Doch dies reichte als Erklärung für die Schmerzen nicht aus, denn die daneben verlaufenden Nerven waren nicht in Mitleidenschaft gezogen. Sie rieten deshalb auch von einer Operation ab. Daniel Schmenger sollte erst „alles andere ausprobieren“.

Das „Alles andere“ sei zunächst auch erfolgreich gewesen. Die Physiotherapie führte dazu, dass er wieder arbeiten konnte. Sein Körper vertrug die Belastungen wieder.

Das „Alles andere“ sei zunächst auch erfolgreich gewesen. Die Physiotherapie führte dazu, dass er wieder arbeiten konnte. Sein Körper vertrug die Belastungen wieder.

Doch nach einem halben Jahr kehrte der Schmerz zurück. Nicht als Stich in den Rücken, sondern als lähmender Schmerz. Daniel Schmenger wachte eines Morgens auf und konnte sich nicht mehr bewegen. Endlos lange lag er da und war nicht einmal in der Lage, zum Handy zu greifen, um Hilfe zu rufen. Drei, vier Stunden war er Gefangener seines Körpers, der jede Bewegung mit unsäglichem Schmerz bestrafte. Dann gelang es ihm, das Handy zu fassen und seine Mutter anzurufen.

Danach begann die tägliche Tortur. Die Schmerzen blieben trotz der erneuten Behandlung und wollten einfach nicht mehr enden. Neun Monate war er arbeitsunfähig.

Die Psychotherapeutin Dr. Anke Diezemann hat täglich mit Patienten zu tun, die unter chronischen Schmerzen leiden. Sie weiß, dass dafür häufig nicht die Wirbel oder Knorpel die Ursache sind, sondern Muskeln und Psyche viel entscheidender sein können. Daniel Schmenger hatte sich aus Angst vor den Schmerzen nur wenig bewegt und wenn, dann so, dass er seinen Rücken möglichst schonte. Durch die wenige Bewegung bauten jedoch seine Muskeln erheblich ab. Insbesondere seine tiefere Stütz Muskulatur wurde so schwach, dass sie ihn nicht mehr trug. Seine Sehnen im unteren Rücken waren außerdem so kurz und steif geworden, dass sich die Schmerzen bis in den Nacken hochzogen.

Der verblüffende Rat der Psychotherapeutin lautete: „Trotz der Schmerzen die Muskeln wieder trainieren und stärken.“ Daniel Schmenger wurde für vier Wochen Patient der Tagesklinik am Schmerz-Zentrum Mainz. Vier Wochen lang baute er seine Muskeln wieder auf. Dafür besprachen jeden Morgen die Psychotherapeutin Anke Diezemann, die behandelnde Ärztin und die Physiotherapeutin das Training und die Therapie für den Tag. Es begann mit ausführlicher Information zu seinen Schmerzen, die ganz anders waren, als er bisher gehört hatte. „Der Patient bekommt sehr genau die muskulären Ursachen seiner Erkrankung erklärt“, sagt Anke Diezemann, „aber er lernt auch die psychischen Einflüsse kennen.“ Dazu gehörte auch, dass er sich immer weiter zurückgezogen, die Hoffnung auf Besserung aufgeben hatte und ständig betrübt und bedrückt war. „Kleinste Auslöser verschlechterten stark seine Stimmung“, berichtet die Psychotherapeutin. „Herr Schmenger war leicht reizbar, fühlte sich schnell angegriffen und meinte, nicht mehr zu genügen.“ Gegen diese depressive Erkrankung erhielt er ein Medikament sowie Einzel- und Gruppentherapie.

„Trotz der Schmerzen die Muskeln wieder trainieren und stärken.“



Die vier Wochen in der Tagesklinik, in denen er tagsüber ein strammes Programm absolvierte, aber nachts nach Hause zum Schlafen zurückkehrte, hatten es in sich. Danach war Daniel Schmenger nicht nur „um einiges beweglicher“, sondern hatte „sich selbst auch neu kennengelernt“. Das körperliche Training hatte ihm zunächst einige Tage Muskelkater beschert. Vorher war ihm aber auch nicht klar gewesen, warum seine Stimmung immer wieder so stark wechselte: „Woher so etwas kommt, wusste ich nicht.“ Die Gespräche mit der Psychotherapeutin und in der Gruppe halfen weiter. In der Gruppe

habe „alles gepasst“, „alle hatten dieselben Probleme“, „alle haben mitgezogen“. In der Gruppe lernte er aber auch, „ein neues Verständnis der Schmerzen zu entwickeln“. Es waren die Gespräche über private und berufliche Sorgen und Probleme, die hinzukamen und ihm klar machten, wie Psyche und Körper voneinander abhängen.

„Schmerzen ohne eindeutige Schäden an Wirbeln und Knochen wurden lange zu Unrecht als nur psychisch bedingt betrachtet“, erklärt Psychotherapeutin Diezemann. „Es kann aber auch sehr schmerzhaft sein, wenn zum Beispiel das Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Bändern nicht mehr richtig funktioniert. Dieses Zusammenspiel wird stark beeinflusst durch Stress, Überlastung und die Art, wie der Patient versucht, den Schmerz zu vermeiden.“

Den Rücken wieder zu beugen war für Daniel Schmenger der Anfang einer erfolgreichen Schmerztherapie, auch wenn das nicht immer schmerzfrei war. Doch die Übungen mit Bällen und Rollen zeigten ihm, was an Bewegungen wieder möglich ist.

Viel hängt jetzt davon ab, seine Muskeln auch nach der Klinik weiter zu trainieren und zu dehnen. Sonst sind steife und zu kurze Muskeln unweigerlich wieder die Folge. Aber es geht auch darum, sein Leben so zu führen, dass er nicht mehr so schnell an die Decke geht. „Bevor ich mich heute ärgere, frage ich mich erst einmal: Macht es überhaupt Sinn, sich aufzuregen?“ Auch dafür hat er eine Übung mitbekommen. Er hat gelernt, sich auf sein Atmen zu konzentrieren, auf eine Entspannungsreise zu gehen und so Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen. Dass psychische auch zu körperlichen Spannungen führen und umgekehrt, ist für ihn heute „alles so logisch“. Genauso logisch, wie mit einer „Faszienrolle“ tiefe Muskeln und umhüllendes Gewebe zu massieren, „damit man weiter beweglich bleibt“. Dabei wusste er bis vor diesen vier Wochen im Schmerz-Zentrum Mainz nicht einmal, was Faszien überhaupt sind.

### **DRK Schmerz-Zentrum Mainz**

*Das DRK Schmerz-Zentrum Mainz ist eine Spezialklinik zur Abklärung und Behandlung akuter und chronischer Schmerzen. Mit 80 stationären Betten, 24 teilstationären Plätzen und einer Ambulanz mit mehr als 5.000 Patientenvorstellungen im Jahr gehören es zu den größten Schmerzkliniken Europas. In enger Zusammenarbeit beschäftigen sich verschiedene Fachgebiete in der Klinik – konservative und operative – mit akuten und chronischen Schmerzen:*

- Rückenschmerz,
- Kopf- und Gesichtsschmerz, auch bei Kindern,
- Schulter- und Nackenschmerz,
- neuropathischer (Nerven-) Schmerz,
- Gelenk- und Rheumaschmerz,
- Tumorschmerz.

*Gemäß unserem ganzheitlichen Krankheitsverständnis und Behandlungskonzept arbeiten bei uns Ärzte und Therapeuten der Fachdisziplinen Anästhesie, Allgemeinmedizin, Neurologie, Neurochirurgie, Orthopädie, Psychotherapie, Sport- und Physiotherapie, Pflegeberatung und Sozialmedizin in allen Versorgungsebenen eng zusammen.*

[www.drk-schmerz-zentrum.de/mz/](http://www.drk-schmerz-zentrum.de/mz/)

