

# WIE KÖRPERTHERAPIE IM RAHMEN KOGNITIVER VERHALTENSTHERAPIE STATTFINDEN KANN – AUS DER SCHMERZTHERAPEUTISCHEN PRAXIS

## SENSORY-MOTOR LEARNING AS A PART OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY WITH CHRONIC PAIN

Ottmar Disse

### Zusammenfassung

Es gibt eine Vielzahl von Hinweisen auf Wechselwirkungen zwischen Körpererfahrung, gestörtem menschlichen Bewegungsverhalten und somatoformen Schmerzen. Bei chronischen Schmerzen geht man von einer lang anhaltenden Störung des Gleichgewichts zwischen Belastung und Belastbarkeit aus, wobei häufig das kognitiv-willensmäßige System sich Systeme, die zu autonomer Regulation fähig sind, unterwirft und die regulatorischen Prozesse (z.B. des Vegetativums oder der Psychomotorik) missachtet. Dies bedingt eine dysfunktionale psychomotorische Selbstregulation bei vielen Schmerzpatienten. Das eingeschränkte Körpergefühl erschwert ihnen darüber hinaus die effektive Umsetzung weiterer Therapien erheblich. Vorgestellt wird ein Weg, den Kontakt zwischen Körper und Ich zu verbessern. Er lehnt sich an die Ergebnisse der Psychomotorikforschung sowie an Vorstellungen der Haltungs- und Aufbauschulen an und nutzt imaginative Verfahren und Visualisierung um aus der entspannten Aufmerksamkeit spielerisch Bewegungsmöglichkeiten zu erforschen und die Sensibilität für den Körper zu steigern. Der Fokus des Patienten wird auf die damit verbundenen kinästhetischen Wahrnehmungen und die begleitenden Emotionen und Kognitionen gelenkt, in einem Verbalisierungstraining wird der Lernprozess zu beschleunigt und intensiviert. Aus dem anfänglichen „full catastrophe learning“ (Kabat-Zinn) in der Begegnung mit dem schmerzhaften Körper entsteht hierbei ein psychomotorisches Training im Sinne körperlicher Selbstwahrnehmung, eines Körpergefühls abseits des Schmerzes und der Reduzierung schmerzreaktiver Körperbildstörungen.

### Schlüsselwörter

Chronischer Schmerz – Psychomotorik – Körperbild

### Summary

There is much evidence for interaction between physical awareness, disturbed human kinetics and somatoform pain disorders. It is supposed, that chronic pain patients overstrain their bodily resistance, while their cognitive-intentional system ignores the patterns of the autonomic nervous system or psychomotor skills. This causes dysfunctional self-regulation and movement behavior causing severe pain.

Increased sensory-motor awareness is supposed as a basic skill in coping with chronic pain.

Physical awareness in pain patients follows research in psychomotor learning, body-image, sensory-motor and mental training.

First step is a modified Progressive Relaxation, aiming at relaxed awareness sensitivity for the body, followed by exercises on mindfulness and visualization like the body-scan. The improved sensory-motor awareness is used in modifying poor posture and reawakening the mind's control of movement using somatic exercise basing on Feldenkrais' and Alexander's principles. This process is accompanied by a verbalization training for a faster and more intensive motor-skill-learning. Sensory-motor awareness and psychomotor learning improve inner perception, mindfulness and movement behavior. Pain induced poor body-image and motor disorder in pain patients are reduced with the consequence of better coping with pain and pain reduction.

### Keywords

Chronic pain – sensory-motor awareness – body-image

### Zusammenfassung

Freundschaft mit dem Körper (Seemann) zu schließen, der chronischen Schmerz bereitet, einen so im Stich lässt, scheint vielen Patienten unvorstellbar. Lieber brechen sie die Kommunikation zu ihm ab, wollen nichts mehr von ihm wissen. Vorgestellt wird ein Weg, den Kontakt zwischen Körper und Ich zu verbessern. Er lehnt sich an die Ergebnisse der Psychomotorikforschung sowie an Vorstellungen der Hal-

tungs- und Aufbauschulen an und nutzt imaginative Verfahren und Visualisierung, um aus der entspannten Aufmerksamkeit spielerisch Bewegungsmöglichkeiten zu erforschen und die Sensibilität für den Körper zu steigern. Der Blick des Patienten wird auf die damit verbundenen kinästhetischen Wahrnehmungen und die begleitenden Emotionen und Kognitionen gelenkt, in einem Verbalisierungstraining wird der Lern-