

Mediziner über psychisch oder sozial bedingte Leiden  
**Das hilft gegen Stress-Schmerzen**

**SPIEGEL+** Exklusiv für Abonnenten

**Ulrich Egle ist auf Patienten mit chronischen und stressbedingten Schmerzsyndromen spezialisiert. Vielen Patienten kann er helfen, wenn er die Ursache ihres Leidens versteht. Wie geht er dabei vor?** Von *Anne Otto*



16. Januar 2019

*Professor Ulrich Egle ist Arzt für Psychosomatische Medizin und Spezialist für chronische Schmerzerkrankungen, er hat zahlreiche Studien zum Thema Trauma und Schmerz veröffentlicht. Er ist an der Klinik Sanatorium Kirchberg tätig, einer Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Zürich.*

**SPIEGEL:** Herr Professor Egle, in Deutschland leiden etwa 12 bis 15 Millionen Menschen an anhaltenden oder wiederkehrenden Rücken-, Kopf- oder Bauchschmerzen. Wie kann das sein beim heutigen Stand der Medizin?

**Egle:** Obwohl die Schmerzmedizin und die psychosomatische Medizin heute verschiedene Behandlungskonzepte anbieten können, leiden weiterhin immens viele Menschen an chronischen Schmerzen. Das hat auch damit zu tun, dass die meisten Menschen über die Entstehungsmechanismen von Schmerz zu wenig wissen. Im Alltag wird beispielsweise oft nicht zwischen akuten und chronischen Schmerzen differenziert - doch diese Unterscheidung ist wichtig. Sobald wir an irgendeiner Stelle Schmerzen haben, nehmen wir automatisch an, dass die Beschwerden aus der Region kommen, wo wir sie wahrnehmen, dass also etwa im Rücken eine Schädigung des Gewebes oder der Nerven vorliegt. Das ist aber nur bei akuten Schmerzen der Fall - nach einem Unfall, einer Operation, einer Zahnbehandlung. Bei allen chronischen Schmerzen, also solchen, die länger als drei Monate andauern oder in diesem Zeitraum immer wiederkehren, gehen wir davon aus, dass der Schmerz nicht mehr primär mit einer Gewebeschädigung in der Schmerzregion einhergeht - die Schmerzen haben sich verselbstständigt.

**SPIEGEL:** Was bedeutet das?

**Egle:** Bei Gelenkrheuma hat man etwa nachweisen können, dass nach einigen Monaten nur noch etwa 20 Prozent der empfundenen Schmerzen durch das Ausmaß der Gelenkschädigung erklärbar sind, der Rest wird vom Gehirn quasi hinzugefügt. Bei vielen chronischen Schmerzen geht man sogar davon aus, dass sie ausschließlich durch psychischen oder sozialen Stress bedingt sind - dass also gar keine körperliche Ursache vorliegt.

**SPIEGEL:** Wer Kopfweh oder Rückenbeschwerden hat, der leidet, egal woher der Schmerz letztlich kommt. Warum ist die Unterscheidung zwischen akutem oder chronischem Schmerz da wichtig?

**Egle:** Entscheidend ist diese Differenzierung vor allem, weil sich ganz andere Behandlungsempfehlungen ergeben, wenn ein Schmerz nicht akut ist, sondern chronisch. Unsere normale Palette von Schmerzmitteln hilft beispielsweise nur bei akutem Schmerz - und hier sind diese Mittel auch ein Segen. Doch bei allen chronischen Beschwerden helfen Analgetika kaum. Und bei den rein stressbedingten Schmerzen ist es noch extremer: Da helfen Schmerzmittel gar nicht. Null. Das sollte man wissen, sonst erhöht man möglicherweise ständig die Schmerzmitteldosis, bekommt immer mehr Nebenwirkungen oder gerät sogar in eine Abhängigkeit, ohne dass die Schmerzen nennenswert gelindert werden. Wer von sich weiß, dass er chronische Schmerzen hat, sollte mit Schmerzmitteln vorsichtig umgehen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Schonhaltung: Bei akutem Schmerz ist es gut, sich hinzulegen, sich wenig zu bewegen und zu regenerieren. Bei chronischem Schmerz ist dagegen oft Bewegung viel sinnvoller. Zu viel Rückzug und Ruhe sind kontraproduktiv. Wer das weiß, kann sich danach richten.

**SPIEGEL:** Sie sprechen hier von chronischen Schmerzen ohne körperliche Befunde und über rein stressbedingte Schmerzen. Wen betrifft so etwas?

**Egle:** Nach konservativen Schätzungen sind etwa 15 Prozent der Bevölkerung von chronischen Schmerzen betroffen, also auch von Schmerzsyndromen, die sich nicht allein oder gar nicht durch körperliche Schäden erklären lassen - und die zum Teil ausschließlich stressbedingt sind. Wir sehen in der Psychosomatischen Klinik sehr viele Menschen, deren Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Ganzkörperschmerzen etc. genau in dieses Raster passen.

**SPIEGEL:** Reden wir hier also von Schmerzsyndromen, die man früher "psychosomatische Schmerzen" genannt hat?

**Egle:** Tatsächlich reden wir heute kaum mehr von psychosomatischen oder psychisch bedingten Schmerzen. Wir sprechen so konsequent wie möglich von Stress. Zum einen, weil die Mechanismen, die wirken, mit dem Begriff Stress wesentlich besser beschreibbar sind als mit dem Wort "psychosomatisch". Zum anderen, weil Patienten, denen man sagt: "Ihr Schmerz ist psychosomatisch bedingt" sofort Angst bekommen, dass man sie nicht ernst nimmt und als Simulanten abstempeln will. Und das sind sie ja nicht. Der Schmerz ist da, und er ist oft massiv. Man braucht ein gutes Erklärungsmodell, um Patienten abzuholen - und den Mechanismus der Schmerzentstehung begreiflich zu machen.

**SPIEGEL:** Wie erklären Sie das Phänomen des stressbedingten Schmerzes? Woher kommt ein Schmerz, der keine körperliche Ursache hat?

**Egle:** Wenn wir Patienten sagen, dass ein Teil ihrer Schmerzen nicht durch eine Gewebeschädigungen erklärbar ist, sagen wir sofort dazu, dass es sich um stressbedingte Schmerzen handelt, die allein im Gehirn entstehen. Um zu verstehen, wie das überhaupt angehen kann, muss man wissen: Im Gehirn sind die Bereiche, die Stress verarbeiten, und jene Strukturen, die Schmerzreize verarbeiten, zu 90 Prozent identisch. Schmerzreize sind für das Gehirn auch nur ein körperlicher Stressor. Und andersherum gilt: Wenn Menschen viel Stress haben, kann das auch leichter Schmerzen verstärken oder sogar auslösen. Auch klinische Ängste oder Depressionen führen so oft zu Stress und damit leichter zu Schmerzen. Auch wenn man die neuronalen Mechanismen nicht im Detail durchschauen können muss: Es ist letztlich leicht zu verstehen, dass Schmerz und Stress im Gehirn auf komplexe Weise vernetzt sind - sie gehören zusammen.

**SPIEGEL:** Wenn ich in meinem Beruf oft Stress habe, bekomme ich dann auf Dauer leichter stressbedingte Schmerzen?

**Egle:** Das wäre etwas vereinfacht. Denn was heißt schon: "Ich habe Stress im Job"? Anders als häufig gedacht, sind es nicht primär äußere Stressoren, also viel Arbeit, Telefonklingeln, Deadlines, die das Stresserleben überhand nehmen lassen. Entscheidender ist, dass viele Menschen aufgrund ihrer psychischen Struktur aufkommende Stresssituationen innerlich nicht gut verarbeiten können. Da gibt es die schon erwähnten Ängste, die zu Spannung und Stress führen. Daneben sind einige Zeitgenossen ungewöhnlich perfektionistisch, leiden deshalb extrem darunter, wenn etwas nicht optimal läuft, weil sie das als Versagen oder auch als Kontrollverlust erleben. Wenn man über Jahre alltägliche Herausforderungen auf diese Weise verarbeitet, dann besteht durchaus Gefahr, an einem Schmerzsyndrom zu erkranken.



Lesen Sie mehr zu diesem Thema im SPIEGEL WISSEN 6/2018 "Den Schmerz besiegen"

[Heft bei Amazon bestellen](#)

[Digitale Ausgabe lesen](#)

[SPIEGEL WISSEN lesen oder verschenken und Vorteile sichern!](#)

[Jetzt Abo sichern](#)

**SPIEGEL:** Spielen auch Verspannungen eine Rolle bei der Schmerzentwicklung?

**Egle:** Ja. Besonders bei Menschen, die unter Ängsten leiden, manchmal, ohne es selbst richtig zu wissen, wird Schmerz stark über muskuläre Anspannung vermittelt. Wer unter Ängsten leidet, der ist oft so verspannt, dass Physiotherapeuten den Schultergürtel oder auch den unteren Rücken als "bretthart" beschreiben. Derart starke Anspannung, das kann man sich vorstellen, begünstigt über kurz oder lang Schmerzsyndrome. Viele Rückenschmerzsyndrome, die das ganze Leben von Patienten beeinträchtigen, haben mit Ängsten und eben übermäßiger muskulärer Anspannung zu tun. Auch bei den Perfektionisten spielt dieser Zusammenhang eine wesentliche Rolle: Wenn man sich immer wieder fragt, ob man auch alles richtig gemacht hat, wenn man riesige Leistungsansprüche hat, sich immens verausgabt, kann man letztlich psychisch und physisch nur schwer locker sein.

**SPIEGEL:** Das klingt aber eher nach Risikofaktoren für ein Burn-out-Syndrom als für ein Schmerzsyndrom...

**Egle:** Das ist kein Zufall. Viele Schmerzerkrankungen, etwa die Fibromyalgie, eine Art Ganzkörperschmerz, haben zwei Komponenten: Sie äußern sich in Erschöpfung wie beim Burn-Out auf der einen Seite und zeigen sich auf der anderen Seite über Schmerzen. In der Medizin spricht man von Leitsymptomen: Bei manchen Betroffenen ist das Leitsymptom der Schmerz, bei anderen die Erschöpfung. Man kann daraus also durchaus folgern, dass ein ungesunder Umgang mit Stress und ein übersteigertes Leistungsstreben sowohl Burn-Out-Syndrome als auch Schmerzsyndrome begünstigen können. Techniken, die Schmerzpatienten helfen, gelassener zu werden, die eigenen Ansprüche zu relativieren, das Leben auch zu genießen oder schlicht zu entspannen, können eine Menge bringen. Bei vielen chronischen Schmerzen kann also ein gesünderer Umgang mit Stress ein guter Ansatzpunkt für eine Therapie sein.

**SPIEGEL:** Sie haben Studien durchgeführt, die belegen, dass auch Kindheitstraumata dazu führen können, dass Menschen Schmerzsyndrome ausbilden. Warum ist das so?

**Egle:** Wenn man früh Gewalt oder Unsicherheit erfahren hat, schon als Kind stark unter innerem und äußerem Stress stand, dann führt das dazu, dass das kindliche Gehirn mit dem Stresshormon Cortisol quasi überschwemmt wurde. Dieses Hormon wirkt in hohen Mengen toxisch, besonders solange das Hirn noch in der Entwicklung ist. Bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen sind deshalb oft die Gehirnareale, die Stress und Schmerz verarbeiten, lebenslang in ihrer Funktion beeinträchtigt: diese Menschen können Stress nicht gut abbauen, reagieren deshalb viel eher mit Erschöpfung und Schmerz als andere. Es kann sogar vorkommen, dass bei derartiger Vorbelastung schon eine einzige massive Stresssituation, zum Beispiel Mobbing bei der Arbeit, plötzlich ein heftiges Schmerzsyndrom auslöst. Für die Betroffenen kommt das oft wie aus dem Nichts.

**SPIEGEL:** Das müssen Sie genauer erklären.

**Egle:** Man spricht von einer Triggerung: Wenn jemand in der Kindheit geschlagen oder misshandelt wurde, dann hat er oft Gefühle von tiefer Ohnmacht erlebt, und diese sind mit physischen Schmerzen gekoppelt. Wenn eine Person mit diesem Hintergrund jetzt etwa bei der Arbeit einer Mobbing-Situation ausgesetzt wird oder ihr gekündigt wird, dann erlebt sie wiederum Ohnmacht, und diese löst dann quasi automatisch auch den alten Schmerz aus. Begünstigt wird das Ganze natürlich auch wieder durch die enge Verknüpfung von Schmerzverarbeitung und Stressverarbeitung im Gehirn, bei der auch lebensgeschichtlich gespeicherte Erinnerungen im Gehirn miteinbezogen werden. So kann also durch eine psychosoziale Stresssituation eine massive Schmerzreaktion ausgelöst werden. Auch bei Menschen, die als Kind nach einer Operation keine ausreichende Behandlung ihrer akuten Schmerzen bekommen hatten oder lange krank waren, kann sich ein ähnlicher "Kurzschluss" abspielen: Alte Schmerzen werden durch einen Trigger aktualisiert.

**SPIEGEL:** All das klingt grundsätzlich. Kann man an einer Empfindlichkeit für Schmerz, wie sie durch Kindheitstraumata entsteht, noch etwas ändern?

**Egle:** Zu 100 Prozent ja. Es ist eines meiner Anliegen, das immer wieder zu betonen. Und wir haben das auch in klinischen Studien belegen können. Wer stressbedingte Schmerzen hat, der fühlt sich vielleicht erst mal bekümmert und denkt, er sei psychisch angeknackst. Die gute Nachricht ist jedoch, dass man diese Art Schmerzen gut mit einer Kombination aus Psychotherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren sowie Musiktherapie behandeln kann. Wir erleben in der Klinik oft, dass Menschen nach sechs Wochen schmerzfrei nach Hause gehen, denen man vorher gesagt hat, dass sie mit ihren chronischen Schmerzen leben müssen. Das funktioniert nicht immer bei allen - aber doch bei sehr vielen.

**SPIEGEL:** Können Sie ein Beispiel schildern?

**Egle:** Ich denke an einen Patienten, der Mitte 50 war, als ich ihn kennenlernte. Er kam mit massiven Ganzkörperschmerzen und der Diagnose Fibromyalgie in die Klinik. Der Hausarzt und der Rheumatologe hatten ihm gesagt, dass man an diesen Schmerzen

[Zum Thema](#)



nichts mehr ändern konnte, er musste versuchen, mit innen leben zu lernen. Das wollte er nicht. Deshalb kam dieser Mann - obwohl er vom Ansatz nicht unbedingt überzeugt war - in die Psychosomatische Klinik. Vor Ort wird natürlich aufgearbeitet, wann und unter welchen Umständen das Schmerzsyndrom entstanden ist. Bei diesem Patienten war es so, dass er zum einen in der Kindheit traumatisiert worden war: sein Vater, ein Offizier, hatte ihn oft geschlagen, ihm viel abverlangt. Zum anderen war er durch diese Erziehung zum Perfektionisten geworden: Als Pharmareferent hatte er es in seinem Unternehmen mehr als zehn Jahre geschafft, stets unter die besten drei Verkäufer der Firma zu kommen - man bekam dort als Belohnung eine Reise und eine Bonuszahlung. Dem Patienten war diese Anerkennung, das Erreichen dieses Leistungsziels für sein Selbstwertgefühl extrem wichtig. Irgendwann wurde seine Firma aber von einem anderen Unternehmen aufgekauft, der Laden wurde immer größer, die Konkurrenz auch. Der Mann hechtete seinen Zielen hinterher und erreichte sie nicht mehr. Als er merkte, dass er es nicht mehr schaffte, zu den Besten zu gehören, egal wie er sich abstrampelte, fing er an, die massive Schmerzsymptomatik auszubilden. Hier wurde klar: Er hatte sich in seinem Perfektionismus komplett erschöpft, jagte permanent dem Ziel nach, zu den Besten zu gehören. In der Psychotherapie, vor allem der Gruppentherapie lernte er innerhalb einiger Wochen, weniger zu "bringen", sich mehr zurückzunehmen, nicht immer alles zu kontrollieren. Denn mit seinem Verhaltensmuster als Verkäufer - sich und seine Sache ständig anzupreisen -, wurde er von seinen Mitpatienten sofort gebremst. Hier wollte keiner etwas verkauft bekommen, beeindruckt werden. Der Patient war zwar erst total verunsichert, dass die anderen ihn für seine "Leistungsshow" kritisierten, doch er begriff dann Schritt für Schritt: Damit hatte er im Job gepunktet, aber im sozialen Leben auch viele Menschen vergraut, nicht zuletzt auch Ehefrau und Kinder. Und durch den Druck hatte er sich selbst krank gemacht. Nach sechs Wochen ging dieser Mann beschwerdefrei nach Hause. Er hatte keine Vorerfahrung mit Psychotherapie gehabt.



Krank durch Stress

### Was im Körper eines Angestellten passiert, wenn der Chef Druck macht

Was geschieht mit Muskeln, Hormonen und Nerven, wenn ein Mensch unter Stress steht? Hier das Protokoll.

Carolin Wahnbaeck

**SPIEGEL:** Nicht jeder gehört mit seinen Schmerzen gleich in eine Klinik. Was sollte man tun, wenn man den Eindruck hat, dass man an stressbedingten Beschwerden leidet?

**Egle:** Es hilft, einmal gründlich und realistisch zu schauen, welcher Arzt einem in dieser Frage helfen könnte. Gut ausgebildete Allgemeinmediziner, Psychosomatische Mediziner oder Schmerzmediziner können Betroffene gut beraten, wenn sie die Vermutung haben, unter stressbedingten Schmerzen zu leiden: Man kann dann gemeinsam prüfen, ob der Schmerz in einer ambulanten Psychotherapie, durch Entspannungsverfahren, Bewegung oder eben doch mit einem Klinikaufenthalt gelindert werden könnte. Umgekehrt gilt: Wenn man schon viel versucht hat, etwa immer wieder Orthopäden zu Rate gezogen hat, die aber keine aussagekräftigen körperlichen Befunde entdeckt haben, ist es nicht ratsam, noch monate- oder jahrelang weitere Orthopäden zu konsultieren. Irgendwann kommt einer, der sagt: "Wir können zwar nicht versprechen, dass es hilft, aber wir können Sie auch operieren." In der Regel bringt ein solcher Eingriff aber nicht die gewünschte Schmerzlinderung. Um unnötige Operationen zu vermeiden, sollte bei chronischen Schmerzen immer eine zweite Meinung bei einem nicht-operativ orientierten Orthopäden oder auch bei einem Neurologen eingeholt werden!

**SPIEGEL:** Sie erwähnen nicht zufällig Schmerzen im Bewegungsapparat. Fast jeder Mensch hat mal Rückenprobleme, einen Hexenschuss, Verspannungen. Sind solche Leiden alle stressbedingt?

**Egle:** Natürlich nicht: Wir alle sitzen zu viel, wir alle bewegen uns zu wenig. Allein diese allgemein verbreitete ungesunde Lebensweise reicht aus, um immer mal wieder Verspannungen und auch Schmerzen zu entwickeln. Diese Art der Beschwerden kann man allerdings oft in Eigenregie und mit einfachen Verhaltensänderungen lindern, zum Beispiel durch mehr Bewegung, eine bessere Sitzhaltung und das Erlernen eines Entspannungsverfahrens. In solchen Fällen sollte dies auf Dauer ausreichen.

Schicken Sie uns Ihr **Feedback** zu diesem Beitrag.

## Unsere Empfehlung zum Weiterlesen:



Leidensgeschichten

### Warum Schmerzpatienten so oft an den falschen Arzt geraten

Schmerzpatienten müssen oft lange nach einem Mediziner



suchen, der ihnen helfen kann. Doch es ist wichtig, für die richtige Behandlung zu kämpfen.

Von Katharina Zingerle

## Entdecken Sie SPIEGEL+

### Rubriken und Themen

[Alle Artikel](#) [Politik](#) [Wirtschaft](#) [Leben](#) [Wissen & Gesundheit](#) [Kultur & Geschichte](#) [Sport](#) [Videos](#) [Audios](#) [Football Leaks](#)



Videokolumne

### Trump spielt Bingo

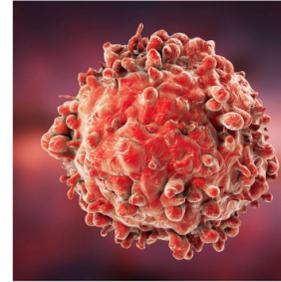
Der US-Präsident möchte künftig weniger Pressekonferenzen geben. Fragen lähmen nur.



"Frosch"-Chef über Plastikmüll

### "Das sind PR-Sahnehäubchen"

Reinhard Schneider ist Geschäftsführer und Inhaber der Werner & Mertz GmbH ("Frosch"). Hier spricht er über den Schmutz mit angeblichem "Ozeanplastik".



Leukämieforschung

### Wie David Scadden den Krebs besiegen will

Zwei Revolutionen in der Krebsbehandlung hat Harvard-Professor Scadden in den vergangenen Jahrzehnten erlebt. Mit seiner Differenzierungstherapie will er nun die dritte anstoßen.

Mehr Artikel anzeigen

### Verwandte Artikel



Neue Forschung zur Schmerzwahrnehmung

### Was gegen chronische Schmerzen hilft

Chronischer Schmerz verändert das Gehirn. Darum muss jede Therapie auch dort ansetzen.

Von Carolin Wahmbaek



Leidensgeschichten

### Warum Schmerzpatienten so oft an den falschen Arzt geraten

Schmerzpatienten müssen oft lange nach einem Mediziner suchen, der ihnen helfen kann. Doch es ist wichtig, für die richtige Behandlung zu kämpfen.

Von Katharina Zingerle



Psychotherapeutin über Schmerzbehandlung

### Was hilft, wenn die Schulmedizin versagt?

Wenn es um chronische Schmerzen geht, wählt die Schulmedizin häufig einen falschen Ansatz, erklärt die Psychotherapeutin Hanne Seemann.

Von Marianne Wellershoff

### Empfehlungen

