

Was ist „kognitive Verhaltenstherapie“ bei der Behandlung von Kopfschmerzen?

Die „kognitive Therapie“ ist eine Form der Psychotherapie und zielt ab auf die Veränderung ungünstiger Einstellungen, Haltungen und Gedanken sowie dem damit verbundenen Körpererleben. In der Behandlung soll der Patient lernen, die schmerzbezogene Belastung und die psychischen Begleiterscheinungen effektiver zu bewältigen. Kognitive Therapien bieten einen direkten Zugang zum Patienten über das Symptom, also den Schmerz und verhelfen ihm, flexibler und effektiver damit umzugehen. Dazu gehört insbesondere der Umgang mit negativen Gefühlen. Nach dem „bio-psycho-sozialen Modell“ spielen diese Faktoren eine wesentliche Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen, so auch beim Kopfschmerz.

In entsprechenden kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapieprogrammen werden als Schwerpunkte dem Patienten das Erlernen von Körperwahrnehmungen in Belastungssituationen und das Erkennen des Zusammenhangs zwischen Gedanken und Körperprozessen näher gebracht. Außerdem werden Möglichkeiten erlernt um Körperprozesse zu beeinflussen sowie ungünstige Einstellungen und Gewohnheiten zu verändern. Ein weiterer Aspekt der Anwendung kognitiver Verhaltenstherapie stellt das nicht selten zu beobachtende gleichzeitige Auftreten von chronischen Schmerzen und Depressionen dar. Hier sollen nach der Vermittlung des kognitiven Entstehungsmodells wenig hilfreiche Gedanken erkannt und verändert und im Alltag umgesetzt werden. Durch die Behandlung wird der Patient zu seinem eigenen Experten, der je nach Situation unterschiedliche Bewältigungsstrategien einzusetzen lernt.

Eine Erweiterung der kognitiven Therapie bietet die „Akzeptanz und Commitment-Therapie“ (ACT). Dabei werden verhaltenstherapeutische Elemente mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Ansätzen kombiniert. Man lernt dabei, die in der Vergangenheit wenig hilfreichen Bewältigungsversuche abzubauen und damit zunächst die unangenehmen Empfindungen ohne Wertung („achtsam“) zu erleben. Gelegentlich wird mit kognitiver Therapie auch die „Biofeedback-Therapie“ kombiniert. Diese ist Teil der kognitiven Verhaltenstherapie und basiert auf der Anwendung von Biofeedback-Geräten. Diese können bestimmte Körperfunktionen messen, die normalerweise nicht wahrnehmbar sind. Durch eine exakte Rückmeldung dieser Funktionen kann diese selbst durch den Patienten verändert werden, was ebenfalls eine Behandlung der Schmerzen ermöglicht.

Verhaltenstherapie ist eine Behandlung nach dem Richtlinienverfahren und wird deswegen von den gesetzlichen Kassen übernommen. Die Behandlung dauert zwischen 25 und 40 Stunden, je Behandlungsstunde werden 50 Minuten Therapiezeit angesetzt. Speziell auf die Behandlung von chronischen Schmerzen ausgerichtet ist der „Spezielle Schmerzpsychotherapeut“, der eine Weiterbildung in diesem Segment erfahren hat. Unter der Internetadresse www.dgpsf.de können diese speziell ausgebildeten Schmerztherapeuten aufgefunden werden.