



SCHWERPUNKT

## Geschichte(n) der Hypnose

**WISSENSCHAFT & PRAXIS**

Mischpoke – Scharlatane  
und Bühnenhypnotiseure

**WISSENSCHAFT & PRAXIS**

100 Jahre Autogenes Training

**PRISMA**

Stellungnahme zur Leitlinie  
Zahnbehandlungsangst

**REZENSION**

Im Körper zu Hause sein



**Andrea Kaindl  
Schmerz – der Wachhund  
der Gesundheit**

Heidelberg: Carl-Auer-  
Verlag, 2019  
ISBN 978-3-8497-0315-8

Dieser zweibändige Ratgeber richtet sich an Familien mit Kindern, die chronische Schmerzen haben und bei denen trotz eingehender schulmedizinischer Diagnostik keine körperliche Ursache gefunden wurde. Das belastet die gesamte Familie und kann den Alltag erheblich beeinträchtigen. Beide Bände sind identisch aufgebaut, doch adressiert der eine direkt das Kind, während sich der andere an die Eltern richtet und an einigen Stellen detaillierter und sachlicher geschrieben ist. Besonders bei jüngeren Kindern wird eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern nahegelegt, Teenies hingegen schätzen oft den autonomen Umgang mit dem Buch. Der als Arbeitsbuch aufgebaute Ratgeber zeigt einen heilsamen Umgang mit chronischen funktionellen Schmerzen, der wieder zu Gesundheit und Wohlbefinden führen kann. Um tatsächlich Veränderungen zu erzielen, gibt die Autorin am Ende jedes Kapitels Strategien an die Hand, die der Leser proaktiv als „Hilfe zur Selbsthilfe“ problemlösend umsetzen kann. Sie traut Familien also zu, sich selbstständig und zunächst ohne weitere professionelle Therapie mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Zu Beginn erläutert Kaindl die Entstehung von Schmerzen an einem biopsychosozialen Schmerzmodell. Symbolisch führt sie einen „Wachhund der Gesundheit“ ein, der über unser Wohlergehen wacht. Er wird durch Stress, Sorgen und Kummer geweckt und äußert sich über Schmerzen, die zu einem Signal werden, über das der Körper notwendige Veränderungen im Alltag und in der Lebensführung einfordert. Wer diese Sichtweise akzeptieren kann und aufhört, den Schmerz als lästiges Symptom zu bekämpfen, den kann der Wachhund auch wieder auf einen Weg zu Wohlbefinden führen.

Im ersten Schritt empfiehlt die Autorin ein Schmerztagebuch, um einen Überblick über die Dauer, Intensität und Häufigkeit der Schmerzen zu erhalten und herauszufinden, was das Kind dadurch vermeiden kann. Dann folgt die Exploration von Wohlfühlaktivitäten, wobei die Autorin betont, wie wichtig diese für Entspannung und psychische Entlastung sind. Daneben gilt es jedoch auch, Stress entschieden zu reduzieren, um zu lernen,

Alltagsanforderungen besser zu bewältigen. Die Stresswaage, die Wohlfühlzeiten und Belastungen gegeneinander aufwiegt, sollte im Gleichgewicht sein.

Neben der Alltagsgestaltung spielt auch die eigene Gedankenwelt eine große Rolle; es ist hilfreich, positive Gedanken zu formulieren und konstruktive Lösungen zu finden. Hier werden Eltern auch auf ihre Vorbildfunktion hingewiesen. Sie sollten ihr Verhalten und ihre Denkweise so gestalten, dass sich der Stress der Kinder reduziert. Besonders Lob stärkt das kindliche Selbstbewusstsein und steigert die Belastbarkeit, während negative Gefühle und Gedanken abnehmen. Dabei geht es auch um das Gleichgewicht zwischen Lob und Kritik, denn ein ständiges uneingeschränktes Lob verliert seinen Wert.

Kaindl geht auch auf die Möglichkeit ein, dass ein Problem zunächst so groß und unüberwindbar erscheint, dass ein Gefühl der Hilflosigkeit und Lähmung entsteht. Sie zeigt, wie man sich hier einen Überblick verschafft sowie eigenhändig Lösungsansätze erarbeitet und diese umsetzt, um so ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit wiederzuerlangen.

Doch wie soll man damit umgehen, wenn dennoch erneut Schmerzen auftreten? Statt von einem Rückfall spricht Kaindl von einem Vorfall und ermutigt dazu, optimistisch zu bleiben und die bisher erarbeiteten Strategien beharrlich weiter umzusetzen. Auch der neuerliche schmerzhafteste Vorfall wird nicht bekämpft, sondern gilt als gut gemeinter Hinweis, seinen Alltag und sein Stressmanagement bewusster zu gestalten und für mehr Entspannung zu sorgen.

Wenn die Schmerzen dennoch bleiben, sollte erneut professionelle therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Autorin nennt zahlreiche (Internet-)Adressen und Bücher, verweist auf multimodale Konzepte in Schmerzambulanzen und empfiehlt die Therapie durch Psychologen beziehungsweise Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, wenn eine psychische Erkrankung als Auslöser vermutet wird.

Kaindl gibt viele Strategien für den Umgang mit Schmerz an die Hand, die man ausprobieren und für sich passend adaptieren kann. Betroffene Kinder müssen sich nicht als Problemkind oder familiärer Störfaktor sehen. Die Autorin betont vielmehr, dass es normal ist, einen eigenen Stressrhythmus zu haben, und es in Ordnung und teilweise notwendig ist, sich Unterstützung oder professionelle Hilfe zu holen.

Auch ohne Schmerzsymptomatik hat mich das Buch von Andrea Kaindl eingeladen, mich mit meinem eigenen Alltag und meiner Denkweise zu beschäftigen, gegebenenfalls mehr auf mich selbst zu hören und meine Probleme proaktiv und selbstbewusst anzugehen.

**Sophie Moßgraber**