



# Der schlummernde Kummer

## Von Blindgängern und dem psychologischen Blick

Unfälle und Krankheiten sind Ereignisse, auf die der Lebenslauf und die aktuelle Lebenssituation nicht vorbereitet sind. Die Zeit vor Operationen sind zumeist von Schmerzgeschichten bestimmt. Danach beginnt die große Hoffnung, dass damit endlich Schluss ist.

### Lasten tragen

Eigentlich müssten bei Frau S. die Schulterschmerzen nach der Operation nachlassen. Aber es tritt keine Linderung ein. Da scheint noch eine andere Last auf ihren Schultern zu liegen. Aufmerksam spürt die Patientin dem Schmerz entgegen, den sie doch eigentlich beendet wissen wollte. Erstarrt wartet sie auf das nächste Schmerzsignal und kann mit einer aktivierenden Therapie nichts anfangen. So nistet sich in den aktuellen Schmerz ein alter Schmerz ein. Psychische Prozesse bestärken die Überzeugung, körperliche Aktivität zu vermeiden.

Herr G. hat es oft genug im Radio gehört: Geisterfahrer auf der A Sowieso. Nun hat es ihn erwischt. Das Aufprallgeräusch ist ihm gegenwärtig und die Stille, als er unten im Auto lag. Aber stolz erzählt er auch von seiner Coolness, als er aussteigt und zwischen den Mittelplanken Schutz suchte. Wenn er erzählt, scheint er zu lächeln und rational alles im Griff zu haben. Keine Emotionen? Wie ist das mit dem Kontrollverlust? Wer mag mich Versager?

### Blindgänger im Unterbewusstsein

Therapie für den Körper kann man sehen und fühlen. Da wird bewegt, massiert, aktiviert und gekräftigt. Doch auch die Seele, die Psyche ist Teil des Menschen.



Ein Unfall kann wie ein Blindgänger eingekapselt werden. Scheinbar ist alles in Ordnung. Rational wird alles beschrieben, erklärt und eingeordnet. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Mit einer Langzeitwirkung ausgestattet, kommen nicht bearbeitete Angst- und Ohnmachtsgefühle wieder an die Oberfläche. Sie verbünden sich mit anderen Schmerzen. Statt leichter zu werden, nimmt die

Last immer mehr zu. Christoph Schmiededecke, Psychologe bei remedia in Darmstadt: „Der schlummernde Kummer wartet nur auf einen Auslöser, einen Reiz, und schon kommt er ans Tageslicht.“ Dort erscheint er völlig unangemessen, unerklärlich und überzogen. Er hat ja auch nichts mit der aktuellen Krankheit, Verletzung oder Operation zu tun. Das zu erkennen ist Aufgabe der Psychologie bei

Ziel eines Rehabilitationskonzeptes ist die Krankheitsbewältigung durch die Anleitung und das Einüben von lebensstilverändernden Maßnahmen. Diese angestrebte bio-psycho-soziale Stabilität wird durch verschiedene klassische und bewährte verhaltenstherapeutische Methoden zu erreichen versucht.

Die therapeutischen Inhalte des Psychologen liegen dabei:

- In der Motivation zur Krankheitsbewältigung und Lebensstilveränderung
- Erhöhung der Problemlösekompetenz
- Verbesserung des Umgangs mit psycho-sozialen Belastungen
- Umsetzung von Angst und Stressbewältigungsstrategien
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Erwerb einer realistischen Selbsteinschätzung
- Analyse und Reflexion der jeweils individuellen Ziele des Patienten sowie deren Konsequenzen

der ambulanten Rehabilitation (AMR oder AHB) nach einer Verletzung oder Operation. Den einen Schmerz gilt es von dem anderen Schmerz zu trennen. Es können zwar nicht versäumte Behandlungen bei einem Trauma nachgeholt werden. Das muss dann außerhalb der ambulanten Rehabilitation erfolgen. Aber es zu erkennen, ist ein wichtiger Schritt und vermeidet falsche Deutungen.

*Diplom-Psychologe Christoph Schmiededecke begleitet bei remedia die Patienten psychologisch bedarfsorientiert im Rahmen der ambulanten Rehabilitation. Im interdisziplinären Team hat er einen verhaltenstherapeutischen Schwerpunkt. Er berät und unterstützt die Patienten bei ihrem Heilungsprozess und Bewältigungsverhalten. Sein Vorgehen ist ziel-, lösungs- und ressourcenorientiert.*



»remedia arbeitet mit Gefühlen«

Physio- und Ergotherapie sind selbstverständliche Begleiter bei der ambulanten Rehabilitation. Neben der medizinischen Seite, neben dem Körperlichen, schenkt **remedia** auch dem psychischen Anteil des Menschen Beachtung. Ein Psychologe und ein Sozialarbeiter sind sensibel eingestellt auf die Gefühlswelt von Menschen. So steht der ganze Mensch und nicht nur seine Krankheit im Mittelpunkt.

[www.zentrum-remedia.de](http://www.zentrum-remedia.de)

### remedia

Kasinostraße 36 Dieburger Str. 30  
64293 Darmstadt 64287 Darmstadt  
T. 06151-397679-0 T. 06151-98115-0

**remedia**  
Rehabilitation, Physio-, Sport- & Wirbelsäulenthherapie