

Bericht Fibromyalgie-Gruppenleiterschulung

Ein zentrales Thema des Workshops war die Erarbeitung von Methoden, um Selbsthilfegruppen Möglichkeiten an die Hand zu geben, Lebensfreude zu fördern trotz chronischer Schmerzen.

Entsprechend der Möglichkeiten psychologischer Schmerzbewältigung besprachen wir zunächst die Grundlagen von Schmerzen und Schmerzwahrnehmung:

Hierfür wurde zunächst in der gesamten Gruppe der Gruppenleiter*innen besprochen, wie chronischer und akuter Schmerz sich ähneln und doch unterscheiden.

Schmerzschwelle und Schmerzgedächtnis wurden diskutiert mit Blick auf die Möglichkeiten, die Schmerzwahrnehmung senken zu können.

Anschließend wurde wir in Anlehnung an Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg den Zusammenhang zwischen Bedürfnissen, Gefühlen und Lebensfreude erarbeitet. Hierzu besprachen wir zunächst eine Auswahl an Grundbedürfnissen und setzten diese in einen biopsychosozialen Bezugsrahmen:

Biologische/körperliche Bedürfnisse	Soziale Bedürfnisse	Psychische Bedürfnisse
Angenehme Temperaturen	Angenehme Nähe	Erfolge feiern
Nahrung	Gemeinschaft	Verluste betrauern
Ruhe	Klarheit	Selbstwert
Bewegung	Ausprobieren dürfen	Leichtigkeit
	Verständnis	Eigene Entscheidungen treffen
	Sich zeigen dürfen, wie man ist	Hoffnung
	Wertschätzung	

Finden wir Strategien, um Bedürfnisse zu erfüllen - z.B. ausreichend schlafen oder meditieren, wenn wir erschöpft sind, so kommen angenehme Gefühle, als Grundgefühl die Freude. Werden Bedürfnisse hingegen nicht erfüllt, so kommen unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger, Leere, Scham, Ekel oder Trauer hinzu. Entsprechend deuten alle unangenehmen Gefühle darauf hin, dass eines oder mehrere Bedürfnisse nicht erfüllt sind und entsprechend Strategien notwendig sind.

Dieser Zusammenhang wurde zur Anregung genommen, die eigenen Bedürfnisse zu identifizieren und nach Möglichkeit zumindest in Ansätzen zu befriedigen, um Lebensfreude zu fördern. Auch an dieser Stelle ergab sich ein reger Austausch unter den Teilnehmer*innen.

Wir diskutierten als nächstes, dass um Freude zu ermöglichen, auch Trauer Raum bekommen müsse. Hierfür wurde eine Methode vorgestellt anhand einer Lebenslinie zunächst die Verluste durch den chronischen Schmerz zu besprechen, entweder abstrakt für Menschen oder persönlich für sich herauszuarbeiten. In einer nächsten Runde wurden dann die Erfolge und erfreulichen Ereignisse darüber gelegt, die sich in dieser Zeit ergeben könnten. Anschließend wurde dann in einem dritten Schritt reflektiert, dass es nach der Trauer über die erste Linie auch leichter Platz für die Freude über die zweite Lebenslinie geben könnte. Am Ende besprachen wir dann Möglichkeiten, anhand dieser Gegenüberstellung selbst im Leben leichter zu bestimmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei den Teilnehmer*innen des Workshops und der Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V. für die Möglichkeit, aus psychologischer Perspektive dazu beitragen zu können, eine bessere Bewältigung von chronischen Schmerzen zu erlernen. Die Diskussionen und Anpassungen der Methoden an die Bedarfe der Selbsthilfegruppen-Leiter*innen während und am Rande des Tages erfüllen mich mit Dankbarkeit. Ich freue mich auf weitere Gelegenheiten zur Zusammenarbeit und gegenseitigen Anregung!

Georg Adelman