

Abstract zur Diplomarbeit „Der Schmerz und Ich“.

Herausforderungen und Chancen der Integration des Schmerzerlebens als Teil des Selbst. Ein Plädoyer für den personenzentrierten Ansatz

Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Magistra der Psychotherapiewissenschaften und Abschlussarbeit für die personenzentrierte Fachrichtung.

Schmerzen stellen ein Warnsignal des Körpers dar, um die Person auf eine gesundheitliche Störung hinzuweisen. Halten diese Schmerzen jedoch an bzw. chronifizieren sich, dann handelt es sich um ein eigenständiges Krankheitsbild, welches einen enormen Leidenszustand für den Menschen mit sich bringt. Dass dieses Thema zunehmend an Relevanz sowohl für die medizinische als auch die psychotherapeutische Arbeit gewinnt, zeigt bereits die hohe Zahl an Betroffenen in Österreich, aber auch die Etablierung eines neuen Schmerzzentrums in Wien. Neben den körperlichen Einschränkungen bergen chronische Schmerzerkrankungen auch enorme psychische Herausforderungen. Die Betroffenen werden gänzlich von dieser Erkrankung eingenommen, fühlen den Schmerz jedoch als etwas Fremdes und nicht zur eigenen Person zugehörig. Der innere Kampf Körper und Geist voneinander zu trennen und vor allem die Erkrankung nicht als Teil des eigenen Selbst zu akzeptieren, erhöht den Leidensdruck massiv. Die personenzentrierte Therapie bietet hierbei mit ihren spezifischen Konzepten von Leiden, Leiblichkeit, Beziehung, Prozess und Veränderung den notwendigen ganzheitlichen Zugang zum Menschen. Durch den Prozess in Richtung Veränderung und Entwicklung kann das Schmerzerleben als Teil von sich akzeptiert und integriert werden.

Schlüsselwörter: chronischer Schmerz, Schmerzerleben, Leidenszustand, Dichotomie, personenzentrierte Psychotherapie, Akzeptanz, Integration

Pain is a warning signal from the body to alert the person to a health disorder. However, if this pain persists or becomes chronic, it is a disease in its own right that causes enormous suffering for the person. The fact that this topic is becoming increasingly relevant for both medical and psychotherapeutic work is shown by the high number of people affected in Austria, as well as the establishment of a new pain center in Vienna. In addition to physical limitations, chronic pain disorders also pose enormous psychological challenges. Those affected are completely absorbed by this illness, but feel that the pain is something alien and does not belong to them as a person. The inner struggle to separate body and mind and, above all, not to accept the illness as part of one's own self, massively increases the pressure of suffering. Person-centered therapy, with its specific concepts of suffering, physicality, relationship, process and change, offers the necessary holistic approach to the person. Through the process of change and development, the experience of pain can be accepted and integrated as part of oneself.

Keywords: chronic pain, pain experience, state of suffering, dichotomy, person-centered psychotherapy, acceptance, integration