

# Psychisches Befinden bei chronischen Unterbauchschmerzen

## Eine Information für Betroffene und Angehörige

Es wird davon ausgegangen, dass 10–15 % aller ambulanten Frauenarztbesuche aufgrund chronischer Unterbauchbeschwerden erfolgen. Frauen berichten über Schmerzen unterhalb des Nabels, die seit mehreren Monaten bestehen. Die Schmerzen können zyklusabhängig auftreten, aber auch unabhängig vom monatlichen Zyklus der Frau. Von chronischen Unterbauchschmerzen spricht man, wenn die Beschwerdesymptomatik mindestens 6 Monate anhält. Oft treten die Schmerzen an wechselnden Stellen auf und sind nicht eindeutig zuzuordnen. Insgesamt kann die Lebensqualität sehr beeinträchtigt sein.

Häufige Befunde, die die chronischen Unterbauchschmerzen erklären können, sind:

- Endometriose
- Chronische Entzündungen des kleinen Beckens
- Entzündungen im Bereich von Blase und Darm

Oft findet sich aber keine richtige Erklärung für die starken Beschwerden. Diagnostische Eingriffe wie z. B. Bauchspiegelungen werden wiederholt durchgeführt und Erklärungen für die Beschwerden werden dennoch nicht gefunden. Die Suche nach der Ursache des Schmerzes wird für alle Beteiligten sehr quälend. Findet man bei einer Bauchspiegelung zum Beispiel Verwachsungen im Bauchraum, so erklären diese nicht unbedingt die Schwere der Beschwerden. Es ist dann sehr enttäuschend für die Patientinnen festzustellen, dass die Beschwerden trotz operativer Maßnahmen, wie zum Beispiel Entfernen von Verwachsungen, nicht besser werden. Mit jedem erneuten Eingriff hofft die Patientin auf Linderung und wird doch immer wieder enttäuscht. Gleichzeitig tritt die Symptomatik immer mehr in den Mittelpunkt des Erlebens. Nicht selten suchen Frauen in ihrer Verzweiflung Ärzte verschiedener Fachrichtungen auf, in der Hoffnung, eine Linderung der Schmerzen zu erfahren.

Es ist daher sehr empfehlenswert, wenn Sie es dem behandelnden Arzt/der Ärztin mitteilen, falls Sie auch noch von anderen Kollegen behandelt werden (z. B. Urologe oder Gastroenterologe). Gemeinsam kann dann überlegt werden, welche Strategie zu einer Linderung der Schmerzen führen kann.

## Schmerz-Kreislauf

Es kann sich eine Art Schmerz-Kreislauf entwickeln. Als Folgesymptom der Schmerzen kommt es oft zu depressiven Verstimmungen und zu starken Ängsten. Diese psychische Veränderung sollte aber nicht von vornherein als Ursache für den chronischen Unterbauchschmerz angesehen werden. Unter dem Einfluss von Depressivität beispielsweise kann man noch schlechter mit den körperlichen Beschwerden bzw. Schmerzen umgehen, und die Schmerzen nehmen zu.

Die Angst vor den Schmerzen führt rasch dazu, dass man in sich hineinhört (»Hoffentlich sind heute die Schmerzen nicht wieder so schlimm«) und dann enttäuscht feststellt, dass alles wieder genauso ist wie am Tag vorher oder vielleicht sogar schlimmer.

## Was hilft?

Es kann sehr hilfreich sein, zum Durchbrechen dieses Schmerz-Kreislaufs alternative Verhaltensstrategien zu erlernen, z. B. sich ganz bewusst mit anderen Dingen zu beschäftigen, sich zu überlegen, welche Dinge einem früher Freude gemacht haben. Wie hat man früher seine Zeit verbracht? Was kann an die Stelle der Beschäftigung mit den Schmerzen treten?

Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass es bei chronischen Unterbauchschmerzen keine klare Trennung gibt zwischen körperlichen und psychischen Verursachungen. Viele Faktoren kommen zusammen, es handelt sich um ein multifaktorielles Geschehen.

Um Entlastung und Linderung zu finden, geht es also in erster Linie um eine Bewältigung der Schmerzen, um ein »Wie gehe ich damit um«. Es geht nicht darum, eine psychische Störung nachzuweisen. Es kann bereits eine große Entlastung sein, sich zusammen mit dem Arzt/der Ärztin zu überlegen, welche

psychischen Aspekte zur Verstärkung der Schmerzen beitragen und welche Maßnahmen zu einer Linderung der Schmerzen führen können.

Der körperliche Schmerz wird dabei nicht unbedingt verändert. Aber durch Entspannungsverfahren und andere Strategien zur Stressbewältigung, die in den Bereich der Psychotherapie gehören, kann man als Betroffene selbst Einfluss nehmen und eine Entlastung der Schmerzen erfahren. Auch bestimmte Antidepressiva finden ihren Einsatz ganz gezielt in der Schmerztherapie.

Die Akzeptanz der Schmerzsymptomatik sollte in den Vordergrund rücken. Die Förderung der eigenen Fähigkeiten, Selbstfürsorge zu stärken, kann hier zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden führen.

### Informationen und Broschüren

Becherer E, Schindler AE. Endometriose. Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige. 3. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer 2017.

Ehmer I. Probleme im Intimbereich ... damit müssen Sie nicht leben! 3. Auflage. Germering: Zuckschwerdt 2012.  
von Wachter M. Chronische Schmerzen. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer 2014.

[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., Selbsthilfeorganisation zum Thema Endometriose  
([www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de))

Psychotherapeuten und Psychiater sind auch über die online-Suchdienste der Bundes- oder Landesärztekammern bzw. Psychotherapeutenkammern zu finden oder unter [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de).