

*Und wenn du vor mir stehst und mich ansiehst,
was weißt du von den Schmerzen,
die in mir sind und was weiß ich von den deinen...?
Franz Kafka 1903*

Psychotherapeutische Gruppe für chronische Schmerzpatienten

Es gibt keinen Menschen auf dieser Welt, der weiß, wie sich „meine“ Schmerzen anfühlen. Bestenfalls kann das Gegenüber einfühlsam reagieren und in etwa vergleichen mit dem eigenen Erleben. Aber nur im besten Fall.

Mit *meinem* Schmerz bin ich meist alleine.

Für wen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die seit mindestens sechs Monaten chronische Schmerzen verspüren, oder Menschen, die erst gar in nicht eine sogenannte Chronifizierung kommen möchten. Allen ist gemein, dass sie ihr Leben wieder in die eigene Hand nehmen möchten.

Mit Schmerzen sei hier jegliche Form des Schmerzempfindens gemeint: ob es sticht, stumpf, brennend oder sich einfach nur als „es tut weh“ anfühlt und das im schlimmsten Fall zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ausgenommen sind hier Tumorerkrankungen, akute körperliche oder psychische Krisenzustände und massive Gruppenängste.

Ziel

In der schmerzpsychotherapeutischen Gruppentherapie erkunden wir das persönliche Verhalten gegenüber dem Schmerz und der Schmerzwahrnehmung. Ziel ist **nicht die Freiheit vom Schmerz**, sondern *im Schmerz* unsere Handlungsfreiheit zu behalten, bzw. wiederherzustellen.

Es soll darum gehen selbstverantwortlich, selbstkontrollierend und selbstwirksam zu werden.

Da Schmerz ein extrem komplexes Phänomen darstellt und es nicht DIE EINE Erklärung für dessen Entstehung gibt, kann es auch nicht DIE EINE Antwort auf dessen Bearbeitung oder im besten Fall Loslösung vom Schmerz geben.

Daher werden auch als wesentliche inhaltliche Bestandteile **die persönliche Art zu leben (zirkadianer Rhythmus), Ernährung und der Umgang mit Stress und dessen Einfluss auf chronische stille Entzündungen, Nährstoffmangel, Bewegung, soziales Umfeld, die persönliche Geschichte mit etwaigen traumatisierenden Erfahrungen**, welche sich oft erst durch ein körperliches Symptom bemerkbar machen, im Mittelpunkt stehen.

Die Gruppe erweist sich hier oft als grandiose Hilfestellung im (Er)Tragen des Schmerzzustandes. Ich verstehe mich als Begleiterin der Gruppe und stelle mein Wissen und meine Erfahrung im Bemühen um das eigene, selbstverantwortliche Engagement zur persönlichen Gesundheit des Systems „Körper – Psyche“, zur Verfügung.

Wann: ab 30.03.2026 jeweils Montags von 16.00-17.30 Uhr

Wo: Kaiserbergstr. 29, 6330 Kufstein

Kosten: Euro 60,- für 90 min.: Kassenübernahme (ÖGK)

Kassenbezuschussung (SVS, BVAEB)

Kontakt: Kristine Gutsch, www.psychotherapiegutsch.at

kristine.gutsch@t-online.de, fon 0043 (0) 664 1592738

Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie), Traumatherapie (DeGPt zertifiziert), Schmerzpsychotherapie (Institut-ISM)



Wichtig: um telefonische Voranmeldung wird gebeten!