

Chronische Schmerzen

Je älter desto mehr Schmerzen, die nicht weichen wollen

Schmerz ist eine fixe Begleiterscheinung im Alter. Je älter die Menschen werden, desto häufiger klagen sie über Schmerzen in unterschiedlichen Ausprägungen. Vor allem die chronischen Schmerzen werden zu einer Geißel. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass zwischen 60 und 80 Prozent der 60-90-Jährigen als chronische Schmerzpatienten gelten. Ärzte wissen,

chronischen Schmerzen bleibt also nichts anderes übrig, als mit Medikamenten gegen Schmerzen zu leben. Oder gibt es doch Alternativen?

Der Mentalpsychologe und Schmerztherapeut DDDr. Karl Isak, der eigene psychologische Lösungen gegen den Schmerz entwickelt hat, zeigt vier Optionen als Ergänzung bzw. als Alternative für chronische Schmerzen auf.

Belastungen im Kindesalter zu solchen zentralen Stressverarbeitungsstörungen führen.“ Isak bestätigt diese Ansicht mit Beispielen aus seiner Praxis: „Wenn die Ursache des Schmerzes in der Vergangenheit liegt, dann muss auch dort angesetzt werden - mit psychotherapeutischen Methoden.“

Umprogrammierung

Das Gehirn birgt viele Wunder. Wenn Nervenzellen ein Gedächtnis haben und durch den Schmerz „programmiert“ werden, dann ist auch eine Umprogrammierung möglich - so die Meinung von DDDr. Isak. Für den Experten ist dies im Rahmen einer Psychotherapie möglich. Gleichzeitig - so die Methode von Isak - sollten mentalpsychologische Interventionen die gewollte (also die gesunde) Situation ins Unbewusste implizieren.

Mentalpsychologische Interventionen

Solche haben sich laut Isak in der Praxis vielfach bewährt. Das Prinzip basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen der selbsterfüllenden Prophezeitung bzw. darauf, dass jegliches Denken die Tendenz hat, Wirklichkeit zu werden. Die mentalpsychologischen Interventionen von Isak provozieren das richtige Denken. Isak fand heraus, dass Schmerzpatienten stark negativ orientiert sind. Das negative Denken verursacht körperliche Reaktionen

- solche bedingen nicht selten Schmerzen. Deshalb enthalten seine Interventionen Gegenstrategien, die im Zustand der Tiefenentspannung einen direkteren Weg zum Unbewussten finden.

Schmerz als Weg

Psychologen fragen bei Schmerzpatienten nach dem Nutzen. Und wirklich versteckt sich oft ein Vorteil hinter dem Schmerz, der für den Betroffenen nicht erkennbar ist. Auch in diesen Fällen ist eine Psychotherapie notwendig.

Für Isak sind Medikamente ein wichtiges Hilfsmittel, um das Leben erträglich zu machen. Allerdings ist die Einnahme von Tabletten auf Dauer wohl kein erstrebenswertes Ziel. Deshalb sind neben den klassisch-medizinischen Behandlungen durchaus auch psychologische in Betracht zu ziehen. ■



dass es kaum noch alte Menschen gibt, die schmerzfrei sind.

Die medizinische Betrachtung der chronischen Schmerzen geht davon aus, dass der Schmerz als Warnsignal seine Funktion verloren hat und sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild entwickelt hat. Dies passiert deshalb, weil Nervenzellen über eine längere Zeit ununterbrochen gereizt wurden und sich in der Folge ins Nervensystem „einbrennen“. Die Nervenzellen haben also ein Gedächtnis für anhaltende Reize. Diese Meinung hat sich durchgesetzt und entspricht dem heutigen wissenschaftlichen Standard. Patienten mit

Psychosomatik des Schmerzes

Schmerzexperten machen für den chronischen Schmerz psychische Faktoren verantwortlich: „Wir wissen heute, dass ein wesentlicher Risikofaktor für eine verstärkte Schmerzwahrnehmung eine Überflutung mit Stresshormonen aufgrund einer gestörten zentralen Schmerzverarbeitung ist und dass das Schmerz- und das Stresssystem über den Thalamus untrennbar miteinander verbunden sind. Vieles spricht dafür, dass sowohl frühe Bindungsstörungen als auch über das Normale hinausgehende

Kontakt

DDDr. Karl Isak arbeitet mit Schmerzpatienten auf psychologischer Basis in Wien und Klagenfurt

Tel. 0664 89 17 513

