

Schmerz einfach wegdenken – geht das?

Das Gehirn entscheidet über die Schmerzen und dieses ist beeinflussbar!



Jährlich werden Milliarden Schmerztabletten konsumiert. Dabei scheint es fast so, als dass man sich viele davon ersparen könnte. Es würde reichen, das Gehirn entsprechend zu trainieren und man könnte somit seine Schmerzen positiv beeinflussen.

Wissenschaft liefert Beweise

Die wissenschaftlichen Studien, die das beweisen, sind nicht mehr wegzuleugnen. Das Magazin *Technology Review* berichtet, dass chronische Patienten durch eigene Willenskraft ihre Schmerzen in den Griff bekommen können. Der Neurowissenschaftler de Charms hat bildgebende Technologien entwickelt, mit deren Hilfe Patienten lernen sollen, ihre Schmerzen besser zu kontrollieren. Die Universität Hamburg-Eppendorf hat mittels Placebostudien bewiesen, dass das Denken über den Schmerz entscheidet. Die Wissenschaftler stellten bei ihren Probanden durch eine Gehirnuntersuchung mittels Kernspintomographie fest, dass die Bereiche des Gehirns aktiviert werden können, die auch für die körpereigene Schmerzhemmung zuständig sind. Die Forscher gehen davon aus, dass dabei Endorphine ausgeschüttet und dadurch die Schmerzen gelindert werden.

Forscher an der Stanford University nutzen ein bildgebendes Verfahren, das es Patienten erlaubt, Schmerzen zu kontrollieren. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Sie beweist, dass es möglich ist, sein eigenes Gehirn gegen die Schmerzen einzusetzen.

Mentalpsychologische Interventionen

Auf Basis dieser Erkenntnisse hat der Mentalpsychologe Karl Isak Anwendungen entwickelt, die es jedem ohne großen Aufwand ermöglicht, seine Schmerzen in den Griff zu bekommen. Dabei setzt Isak auf die Autosuggestionskraft der Patienten, welche nichts anderes als die Beeinflussung des Gehirns bedeutet. Anders gesagt, die Schmerzen werden einfach weggedacht. Es bedarf aber einer bestimmten Technik, dass Menschen in der Lage sind, den Schmerz zu beeinflussen, zu lindern und sogar zu besiegen. Durch die Kombination von Entspannung und Suggestion wird der Körper dazu angeleitet, den Schmerz „vergessen“ zu lassen. Individuelle Sitzungen

haben sich dabei als besonders wirkungsvoll erwiesen. Allerdings haben sich auch angeleitete Interventionen, die mittels einer CD erfolgen, bewährt. Isak beruft sich auch auf bewährte Methoden wie das kathartische Bilderleben oder die Hypnotherapie, die ebenso auf Erfolge bei Schmerzpatienten verweisen können. Neben seinen persönlich durchgeführten Schmerztherapien hat der Experte eigene so genannte Mentalpsychologische Interventionen entwickelt, die entweder für den Patienten gesondert auf seine persönliche Geschichte abgestimmt produziert und auf CD gebrannt werden. Es gibt auch CDs für die häufigsten Schmerzbilder, die für jedermann leistbar sind.

Für fast alle Schmerzpatienten

Die Methode von DDDr. Karl Isak setzt auch Entspannungszustände ein, die alleine schon schmerzlindernd sind. Das ist für die meisten Menschen kein Problem und sie haben damit die Voraussetzung für die Methode. Allerdings rät Isak bei psychotischen Patienten von einer solchen Anwendung ab, weil „flash-backs“ entstehen können. Davon sind aber nur wenige Schmerzpatienten betroffen und in vielen

Fällen ist durch eine sorgfältige professionelle Begleitung der Einsatz der Methode auch bei solchen Patienten möglich.

Verzicht auf Medikamente?

Die wissenschaftlichen Studien lassen für viele den Schluss zu, dass man zukünftig auf Medikamente verzichten kann. Isak sieht dies anders: Akute Schmerzen können erfolgreich mittels Medikamente behandelt werden und man sollte nicht auf diese verzichten. Anders verhält es sich allerdings bei chronischen Schmerzen. Hier sind medikamentöse Symptombehandlungen langfristig nicht erfolgreich. Rund 1.000.000 Schmerzpatienten beweisen das auch – fast alle nehmen Medikamente und haben dennoch Schmerzen. Für diese wäre es an der Zeit Alternativen bzw. Ergänzungen mit ihrem Arzt zu besprechen bzw. es mit den mentalpsychologischen Interventionen zu versuchen.

Wer seine Schmerzen lindern oder besiegen will, kann sich unter 0463/59 15 59 an das Institut für individuelle Leistungsoptimierung wenden und ein eigenes individuelles Schmerzprogramm erstellen lassen oder eine der bestehenden Schmerzheilungs-CDs bestellen. ■

Kontakt

DDD. Karl Isak
0463/59 15 59 oder
k.isak@iilo.at