

# Hilfe durch die Macht des Unbewussten

## Schmerzheilungs-CD – Psychologen entwickelten suggestive Anleitungen zur Schmerzbekämpfung

**M**enschen sind in der Lage, 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. Mehrere Studien beweisen, dass es zwar schwer, aber doch möglich ist, den Schmerz einfach wegzudenken. Leichter ist es mit speziell angefertigten Audio-CDs. Diese CDs werden extra für den jeweiligen Patienten erstellt und berücksichtigen somit seine persönliche Schmerzsituation.

### Schmerzen überwinden

Selbsthypnose und Autosuggestion sind Techniken, mit denen wir wirkungsvoll Schmerz positiv beeinflussen können. Allerdings ist es für viele Menschen schwierig, diese Techniken ohne Anleitung zu erlernen. Der Schmerz hemmt die kognitiven Leistungen, die dabei gefordert werden. Anders gesagt ist es schwierig, sich selbst „vorzudenken“, dass man keinen Schmerz empfindet, wenn doch der Schmerz da ist und derartige Gedanken durch den Schmerz blockiert werden.

Deshalb braucht man externe Hilfe. Einzelsitzungen, die regelmäßig – am besten mehrmals täglich – erfolgen sollten, sind kaum leistbar, außerdem gibt es dafür keine Angebote. Aus diesen Grün-



DDr. Karl Isak

den hat der Mentalpsychologe DDr. Isak die Technik der mentalpsychologischen Interventionen entwickelt.

Dass es prinzipiell geht, ist seit Jahrhunderten bekannt. Indische Fakire beweisen uns, dass es möglich ist, schmerzunempfindlich zu werden bzw. den Schmerz verschwinden zu lassen.

Das bekannte Autogene Training beweist uns, dass wir in der Lage sind, unseren Körper zu manipulieren. Und viele Entspannungstechniken wirken ebenfalls schmerzlindernd. Natürlich beeinflusst unser Denken unseren Körper. Durch negatives Denken werden wir krank und durch positives

### Information

Wer seine Schmerzen lindern oder besiegen will, kann sich unter **0463/59 15 59** an iilo wenden und ein individuelles Schmerzprogramm erstellen lassen oder eine der bestehenden Schmerzheilungs-CDs bestellen.

Denken können wir wieder gesund werden.

Der Placeboeffekt beweist uns immer wieder, dass es nicht immer starker und mit Nebenwirkungen behafteter Medikamente bedarf, um positive Wirkung zu erfahren, sondern dass das richtige Denken (beim Placebo denkt man nur, dass man ein Medikament zu sich nimmt – dabei ist es nur ein „Scheinmedikament“ aus Milchzucker) ebenso Heilung erreicht.

### Individuelle Schmerzheilungs-CD

Das Institut für individuelle Leistungsoptimierung in Maria Saal entwickelt Programme zur Schmerzlinderung und Schmerzheilung. Mit so genannten mentalpsychologischen Interventionen ist jeder in der Lage, seine Leistung zur Selbstheilung zu steigern und seinen Schmerz besser zu bewältigen. Dies geschieht mit auditiven Programmen, die individuell auf das jeweilige Schmerzbild abgestimmt und extra für den Patienten hergestellt werden.

Das Institut bietet kostengünstige CDs für die häufigsten Schmerzbilder an. Die von DDr. Karl Isak entwickelte Therapie geht auf Wunsch auch auf die jeweilige individuelle Schmerzsituation ein. „Je individueller, desto wirkungsvoller. Jeder Mensch will seine eigenen Schmerzen behandelt wissen. Wir brauchen einige Daten: Wo liegt der Schmerz?

Wie fühlt er sich an? Wann tritt er auf? Wie intensiv ist er? Welche Medikamente werden eingenommen? Welche Geschichte steckt dahinter? Mittels dieser Informationen wird dann für jeden Patienten eine CD-Serie erstellt, mit der er dann täglich arbeitet.“ Forschungen haben bewiesen, dass durch regelmäßige Anwendung Schmerzen gelindert und sogar zum Verschwinden gebracht werden können.

### Veränderung neuronaler Netzwerke

Was passiert eigentlich bei mentalpsychologischen Interventionen nach der Methode von DDr. Isak? Die Apotheken Umschau vom Mai 2006 schreibt zu diesem Themenkomplex: Nervenzellen verändern sich – Psyche und Körper können permanent zusammenspielen, weil es zahlreiche Berührungspunkte zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem gibt. Dieses Netzwerk steht in einem ständigen engen Informationsaustausch, dessen Ablauf erst zu einem geringen Teil erforscht ist.

Der emeritierte Heidelberger Physiologe Johann Caspar Rüegg geht davon aus, dass die so genannte sprechende Medizin – also zum Beispiel die Worte eines Arztes oder Psychotherapeuten sowie Hypnose, Autosuggestion und gedankliches „Bewusstmachen“ – die Aktivität der Nervenzellen des Gehirns verändert. „Alles, was wir im Gespräch aufnehmen und im Gedächtnis speichern, verändert unsere neuronalen Netzwerke“, schildert Rüegg. Dieser Zusammenhang zeige sich umgekehrt auch darin, dass Worte einen Menschen nicht nur heilen können, sondern auch krank machen.