

Eine psychologische Schmerztherapie

21.05.2012 | 17:05 | (Die Presse)

Schmerzen einfach wegdenken? Das sei möglich, behauptet ein Schmerztherapeut in einem Buch und beschreibt, wie das gehen soll.

„Schmerzen wegdenken – Helfen Sie sich selbst!“ ist der Titel eines neuen Buches des Schmerztherapeuten Karl Isak. Das Buch geht vom Dogma aus, dass Denken Realität schafft. Danach würden die ständigen Gedanken an den Schmerz diesen erst recht manifestieren, mitschuldig daran sein, dass der Schmerz bleibt.

Der dahinterstehende Ansatz: Gedanken sind eine ungeheure Macht. Gedanken werden Realität. Woran man ständig denkt, stellt sich früher oder später auch ein. Oft genüge es, an Schmerzen zu denken, um sie hervorzurufen. Isak empfiehlt daher, den Fokus seines Denkens weg von den Schmerzen zu lenken, hin zu den Zielen, die man erreichen möchte. Er rät – anders als andere Experten – von einem Schmerztagebuch ab, denn dies lässt die Gedanken permanent um den Schmerz kreisen.

Nicht nur Symptome bekämpfen

Viele Schmerzexperten sehen chronische Schmerzen als eigenständige Erkrankung, die keine Ursache mehr hat, denn der Schmerz habe sein eigenes Gedächtnis entwickelt, habe sich also verselbstständigt. Isak widerspricht dem, er plädiert dafür, weiterhin die – psychischen – Ursachen aufzuspüren, denn nur dann könne man eine Veränderung an der Wurzel des Problems herbeiführen und nicht nur die Symptome bekämpfen.

„Wir sind in der Lage, unsere Schmerzen durch eigene innere Prozesse zu steuern. Wir besitzen mehr Macht, als wir glauben, und können mit unserem Denken den Körper beeinflussen“, behauptet Isak. Der Autor beschreibt in dem Buch ausführlich seine Methode, wie man das schaffen kann.

Sie besteht aus Elementen der (Auto-)Suggestion, gedanklicher Umprogrammierung, Visualisierung, Fokussierung. Mittels Zielsetzung soll Veränderung zum Positiven hin (in Richtung Gesundheit und Schmerzfreiheit) möglich sein. Isaks Methode („Mentalpsychologie“) stellt eine Technik dar, wie man mittels bewusster Denkvorgänge das Unterbewusstsein konditionieren beziehungsweise verändern kann. Sie geht davon aus, dass der Mensch es selbst in der Hand hat, seine Schmerzen loszuwerden, dass er Herr seiner Psyche und seines Körpers ist.

Auch der Seele zuwenden

Der übliche Weg, von Arzt zu Arzt zu laufen und Medikamente zu schlucken, bringt in der Tat nur unbefriedigende Erfolge.

„Es gilt, die psychische Seite der Erkrankung zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen. Wir müssen die Botschaften des Schmerzes verstehen. Vielleicht kann dieses Buch den Patienten Mut machen, sich bei Schmerzen nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele zuzuwenden und Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen“, hofft der Autor. (th)

Schmerzen wegdenken – Helfen Sie sich selbst! Eine psychologische Schmerztherapie“, Goldegg Verlag, 352 Seiten, 22 Euro.

