

Rheumaschmerzen heilen

Psychologische Methoden bei der Rheumatherapie

Rheumatische Krankheiten sind Schmerzerkrankungen. Rheuma und Schmerz bilden eine unheilige Allianz, die es zu brechen gilt. Da die Ursachen der rheumatischen Formenkreise medizinisch nicht klar begründbar sind, wird in erster Linie auf eine symptomorientierte Medikamentenbehandlung zurückgegriffen. Für akute Schmerzen ist dies sicherlich ein akzeptabler Weg. Aber: Rheuma – so die schulmedizinische Meinung – ist nicht heilbar. Das heißt, dass man sein Leben lang mit Schmerzen leben muss bzw. diese medikamentös bekämpfen muss. Nun gibt es bei Rheuma aber auch eine alternative Sichtweise, die nicht nur ausschließlich körperorientiert ausgerichtet ist, sondern auch die Psyche mit einschließt. Dies gilt einerseits für die Ursachen des Rheumas und andererseits auch für die Symptombekämpfung. Diese Doppelstrategie wird vom Schmerztherapeuten DDDr. Karl Isak bevorzugt.

Ursachensuche

Eine ausschließliche Symptombekämpfung löst das eigentliche Problem nicht. Somit ist der Ursache auf den Grund zu gehen. Wenn nun psychische Ursachen gegeben sind – und solche werden von verschiedensten Experten bei rheumatischen Erkrankungen als sehr wahrscheinlich angesehen – dann ist bei diesen anzusetzen. Das heißt nichts anderes, dass eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ist.

Am Beispiel des Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie) zeigen sich mehr oder weniger klare Verbindungen in die Vergangenheit der Betroffenen. Körperliche und/oder seelische Gewalt, sexueller Missbrauch, Angstzustände, Abwertungen und Kränkungen sind mögliche Auslöser. Der Schweizer Wissenschaftler Prof. Raymond Battagay sieht auch bei anderen Rheumaformen wie bei der chronischen Polyarthritis psychische Ursachen im Vordergrund stehen.

Therapeutisch ist es wichtig, die Ursache aufzuspüren und somit den ursprünglichen Konflikt bewusst zu machen. Auf dieser Ebene ist dann möglich, diesen zu bearbeiten und bei positivem Verlauf der Therapie hat der „Ersatz“ – also der Schmerz – keine Begründung mehr.

Psychologische Bekämpfung von Rheumaschmerzen

Die Psychologie bietet aber nicht nur bei der Ursachenforschung, sondern ebenso bei der Behandlung der Symptome Methoden. Die Psychosomatik per se zeigt, dass der Mensch in der Lage ist, seinen Körper zu beeinflussen. Der Schlüssel dazu liegt im Gehirn und hier wiederum sind es Sinnesreize, welche gezielt eingesetzt, Einfluss auf den Körper nehmen. Die Mentalpsychologischen Interventionen von DDDr. Karl Isak sind eine derartige Lösung, die Schmerzen durch „Denkprogramme“ lindern können.

Zugang zum Unbewussten fördern

Es gilt bei solchen Programmen eine Konditionierung des Unbewussten zu erreichen. Deshalb haben sich Entspannungszustände bewährt. Daraus ist ein Doppelleffekt abzuleiten: Einerseits ist schon die Entspannung schmerzlindernd und andererseits wird der Zugang zum Unbewussten im Hypnoid verstärkt. Es handelt sich dabei um eine Methode der Autosuggestion – d.h. jeder bleibt Herr über sich selbst und kann seinen Willen weiterhin steuern. Ziel ist es die auf Schmerz gerichteten Gedanken „umzuprogrammieren“. Dieser Wille ist also auf Schmerzlinderung bzw. Schmerzheilung auszurichten. Nicht immer ist dies aber auch auf unbewusster Ebene so, weil z.B. Krankheiten ja auch ihren Nutzen haben – diese selbst aber nicht erkennbar sind. Deshalb braucht es einen „Gegenpol“ – z.B. mentalpsychologische Interventionen, die auf das Unterbewusstsein wirken. ■



Kontakt

DDDr. Karl Isak,
k.isak@iilo.at
Tel. 0664 89 17 513
Wien, Salzburg,
Klagenfurt und Villach

