

Schmerz als Signal

Schmerzbehandlung geht über Medikamente hinaus

Zirka 1,5 Millionen Österreicher haben chronische Schmerzen. Sie nehmen Medikamente und leiden unter ihren Zuständen. Mit Arzneien werden die Symptome bekämpft – die Ursachen bleiben meist unergründet. Diese sind oft psychisch bedingt und können aufgedeckt werden. Der Therapeut Dr. Karl Isak betreut viele Schmerzpatienten und weiß über viele Gründe, die dauerhafte Schmerzen verursachen können, zu berichten. „Schmerzen sind Ausdruck eines Leidens und sollten nicht als Leiden an sich hingenommen werden.“ Die Psychosomatik ist längst ein bewiesenes Feld und braucht eine doppelte Behandlung, meint der Experte.

Beispiele

Der Patient litt linksseitig unter Herzbeschwerden und hatte Lähmungserscheinungen im linken Arm und im linken Bein. Im Bein zeigten sich auch starke Schmerzen. Ängste machten sich breit, die sich in Panikattacken äußerten. Zusätzlich war der Patient antriebslos, ohne Lebensfreude und stark depressiv. Die Psychotherapie zeigte einen tief sitzenden Bindungskonflikt mit der Mutter auf, der nach und nach aufgelöst wurde. Die verschriebenen Antidepressiva konnten bald merklich reduziert werden, die Schmerzen verschwanden und die Lebensfreude kam zurück.

Die Patientin klagte über brennende Schmerzen, die nur mit starken Medikamenten be-

handelt werden konnten. Jede Nacht tauchten die Schmerzen wieder auf und hielten lange an. In der Psychotherapie kamen belastende Kindheitserlebnisse zu Tage, die sukzessive aufgearbeitet wurden. Mit der Zeit ließen die Schmerzen merklich nach.

Die Patientin nahm wegen ihrer Migräneanfälle starke Migränemittel und fiel immer wie-



der beruflich aus. Die psychotherapeutische Arbeit ließ bald einen in der Kindheit liegenden Konflikt erkennen, der nicht nur die Beziehung zum Partner und zu den Eltern belastete, sondern auch zu den Schmerzen führte. Mit mentalpsychologischen Interventionen und einer therapeutischen Begleitung konnte auf die starken Medikamente bald verzichtet werden und die schmerzfreien Intervalle wurden deutlich größer bzw. traten

die Schmerzen nur mehr in verminderter Form auf.

Symptombehandlung

Tabletten, Infusionen, Spritzentherapien oder physikalische Therapien werden als Schmerzbehandlungen eingesetzt. Weniger bekannt ist, dass auch psychische Behandlungsmethoden als Ergänzung oder manchmal auch als Ersatz posi-

können Unfälle, Abnützungen oder eben auch unbewusste Problemsituationen sein. Frühe Konfliktsituationen, Gewalt, Missbrauch oder traumatische Erlebnisse können zu chronischen Schmerzen führen. Der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper ist heute medizinisch und psychologisch unbestritten. Auch körperliche Probleme, die zu Schmerzsituationen führen, stehen oft mit psychischen Bedingungen in Verbindung. Stress, Druck, wiederkehrende Kränkungen sind nur Beispiele, die sich auf den Körper auswirken können und in der Folge Schmerzen verursachen können. Somit ist bei Schmerzpatienten fast immer eine psychische Dimension vorhanden.

Verleugnung

Obwohl der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper längst wissenschaftlich erwiesen ist, suchen nur wenige Schmerzpatienten ihre Probleme auf der psychischen Ebene. Das heißt, sie suchen in einer ausschließlich medikamentösen Behandlung ihr Heil. Zweifellos macht es Sinn, akute Schmerzen mit Arzneien zu lindern, aber langfristig ist eine begleitende psychologische bzw. therapeutische Abklärung angeraten. ■

tive Wirkungen zeigen. Biofeedback, Autogenes Training, Hypnotherapie oder die von Karl Isak bevorzugten mentalpsychologischen Interventionen sind Alternativen, welche die medikamentöse Behandlung unterstützen können.

Ursachenbehandlung

Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist unbestritten. Schmerzen sind als Wirkung ein Symptom, das somit auch eine Ursache hat. Ursachen

Kontakt

DDDr. Karl Isak
k.isak@iilo.at
Wien, Salzburg, Klagenfurt
und Villach