

Wenn der Kopf dröhnt

Die psychische Seite des Kopfschmerzes.

Gehören Sie zu jenen PatientInnen, die nur mit starken Kopfschmerztabletten den Tag überstehen können, oder die durch Anfälle geplagt werden, so dass die Kopfschmerzen zum Erbrechen führen? Vielleicht haben Sie schon alles versucht, sind von einem Arzt zum anderen gepilgert, aber es wurde – Gott sei Dank – nichts Körperliches gefunden. Chronische Kopfschmerzen können das Leben zur Qual werden lassen.

Medikamente – und diese sind zur Akutbehandlung wohl sinnvoll und notwendig – setzen beim Symptom an. Will man das Symptom aber loswerden, dann sollte man der Ursache auf die Spur kommen. Wenn körperlich nichts zu finden ist, dann liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein psychischer Grund vor. DDDr. Karl Isak arbeitet mit Schmerzpatienten und hilft als Therapeut und mit seinen so genannten Mentalpsychologischen Interventionen. Für Isak liegen die Ursachen von chronischen Kopfschmerzen oft in psychischen Belastungen, die in der Gegenwart wie in der Vergangenheit liegen können.

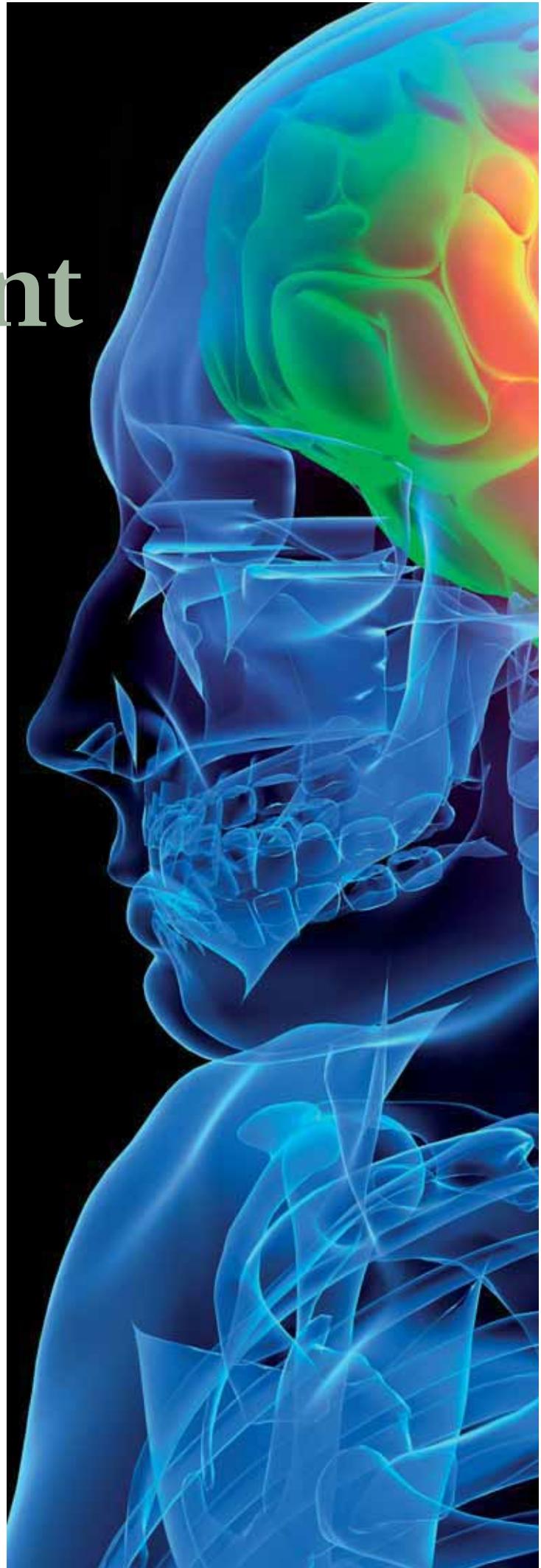
Uneinigkeit der Experten

Für den Zusammenhang zwischen Kopfschmerz und Psyche gibt es stichhaltige Beweise. Das gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. So zeigt eine Studie der Uni Heidelberg, dass Kinder mit

chronischen Kopfschmerzen oft an psychischen Problemen leiden und einer besonderen Behandlung bedürfen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie stellte einen Zusammenhang mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen fest.

Im Erwachsenenalter verschwinden die Kopfschmerzen nicht. Heute leiden in den Industrieländern rund 15 Prozent der Frauen an Migräne, bei den Männern sind es rund 5 Prozent. Beim Spannungskopfschmerz liegen die Männer in Führung. Die Meinungen über die Ursachen gehen bei den Wissenschaftlern weit auseinander. Die Pharmaindustrie – z.B. GlaxoSmithKline – sieht die Migräne nicht als „Psycho-Erkrankung“, sondern als ein körperliches Leiden, das die Lebensqualität der Betroffenen einschränken kann. Das ist aber keine Antwort auf die Ursache.

Die internationale Kopfschmerzgesellschaft beschreibt mehr als 190 verschiedene Kopfschmerzformen und unterscheidet zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen. Zweiteres ist die Folge einer Krankheit und somit meist leicht behandelbar. Bei den primären Kopfschmerzen lassen sich keine anderen Erkrankungen finden – für die Mediziner ist der Kopfschmerz selbst die Erkrankung. Diese Sichtweise lehnt es aber ab, eine psychische Ursache zu akzeptieren. Kritiker dieser Theorie





**Stress-, Burnout-,
Depressions- oder
Angstpatienten leiden oft
an Kopfschmerzen;
in dieser Verbindung ist
eine psychische Disposition
leicht nachvollziehbar.**

fragen aber: „Wo ist dann die Ursache?“ Auch Ärzte suchen nach der Diagnostik eines Beschwerdebildes nach den Ursachen.

Psychische Ursachen

Solange nicht irgendein Bakterium oder ein Virus, ein Giftstoff oder etwas anderes stofflich Nachweisbares gefunden wird, bleiben wohl nur psychische Ursachen. Diese sind für die Psychologen ohnehin unbestritten. Stress-, Burnout-, Depressions- oder Angstpatienten leiden nicht selten an Kopfschmerzen und in dieser Verbindung ist eine psychische Disposition wohl leicht nachvollziehbar. Außerdem gibt es viele Hinweise darauf, dass psychische Probleme auf den Körper bzw. auf Organe wirken. Die Bücher über psychosomatische Erkrankungen sind voll damit, und auch die Therapeuten wissen viel darüber zu berichten.

Dazu vier kurze Beispiele:

- ▶ Die Kopfschmerzen einer Frau, deren Mann mit Giftstoffen in Berührung kam, waren klinisch nicht nachweisbar aber psychologisch auf eine intensive Identifikation mit dem Partner zurückzuführen.
- ▶ Die Schmerzen im Hinterkopf des Schülers waren eindeutig auf den Schulstress und auf Konflikte mit den Lehrern und seinen Eltern in Verbindung zu bringen.
- ▶ Die Migräne der Angestellten hing mit einem nichtverarbeiteten Mutterkonflikt und einem sich daraus entwickelnden Partnerproblem unmittelbar zusammen.
- ▶ Der linksseitige Spannungskopfschmerz des erfolgreichen Unternehmers war mit einem Burnout verbunden und hatte seine Ursache in einem immer fordernden und strengen Vater, der zwar schon verstorben war, aber immer noch Druck ausübte.

Psyche und Soma

Für Isak ist die Diskussion überflüssig, denn er meint ohnehin, dass Arzt und Psychologen zusammenarbeiten sollen. Der Arzt muss abklären, körperliche Ursachen auffinden oder ausschließen und muss mit den richtigen Medikamenten das akute Leiden lindern. Der Psychotherapeut sucht psychische Ursachen, macht diese bewusst, deckt innere Konflikte auf und sucht mit dem Patienten Lösungswege.

Wenn jahrelang missbrauchte Frauen, von den Eltern unterdrückte Kinder oder von Pädagogen immer wieder entwertete Schüler später quälende und chronische Kopfschmerzen haben, dann liegen psychische Ursachen nahe und der Körper leidet. „Dann müssen wir beim Konflikt ansetzen, diesen bewusst machen und den Patienten erkennen lassen. Nur das Erkennen lässt Handlungen zu, die zum Besseren führen“, meint Isak.

Er begnügt sich aber nicht mit der Ursachenaufdeckung, sondern arbeitet parallel auch mit mentalpsychologischen Instrumenten am Symptom. Damit unterstützt er die Medikamentenbehandlung des Arztes auf schonende Weise. Viele seiner Patienten können bald auf schwächere Medikamente umsteigen oder sogar gänzlich darauf verzichten.

Viele Ärzte haben längst erkannt, dass eine ganzheitliche Betrachtung des Kopfschmerzproblems sinnvoll ist und setzen auf Biofeedback, Entspannungstechniken, Homöopathie, Akupunktur und orthomolekularer Medizin. ■



DDDr. Karl Isak
Mentalpsychologe,
Therapeut, Coach
Schmerzexperte
0463/59 15 59 oder
k.isak@iilo.at