

Büroarbeit kann sehr schmerzhaft sein. Rücken-, Gelenks-, Kopf- und andere Schmerzen sind auch bei jenen, die nicht hauptsächlich körperlich arbeiten, weit verbreitet - und leider sind es sehr oft chronische Leiden. Rund 1,5 Millionen ÖsterreicherInnen leiden an chronischen Schmerzen. Diese machen ihnen oft das Leben zur Hölle. Ärzte tun ihr Möglichstes, stoßen aber vielfach an ihre Grenzen. Diese Grenzen finden sich gemäß dem Autor des Buches „Schmerzen weg denken – eine psychologische Schmerztherapie“, deren Schmerztherapeuten DDDr. Karl Isak, in bewussten und unbewussten Gedanken. Isak bezieht sich gleich auf mehrere wissenschaftliche Disziplinen und lässt keinen Zweifel darüber offen, dass Gedanken Realitäten schaffen. „Chronische Schmerzen haben immer eine wesentliche psychische Komponente“, meint der Buchautor, der in seinem Buch viele Beispiele aus seiner therapeutischen Praxis als Beweise anführt. Aber damit nicht genug: Isak verrät in seinem Buch auch seine Methode, die für jedermann verständlich und anwendbar ist.

GEIST UND SEELE

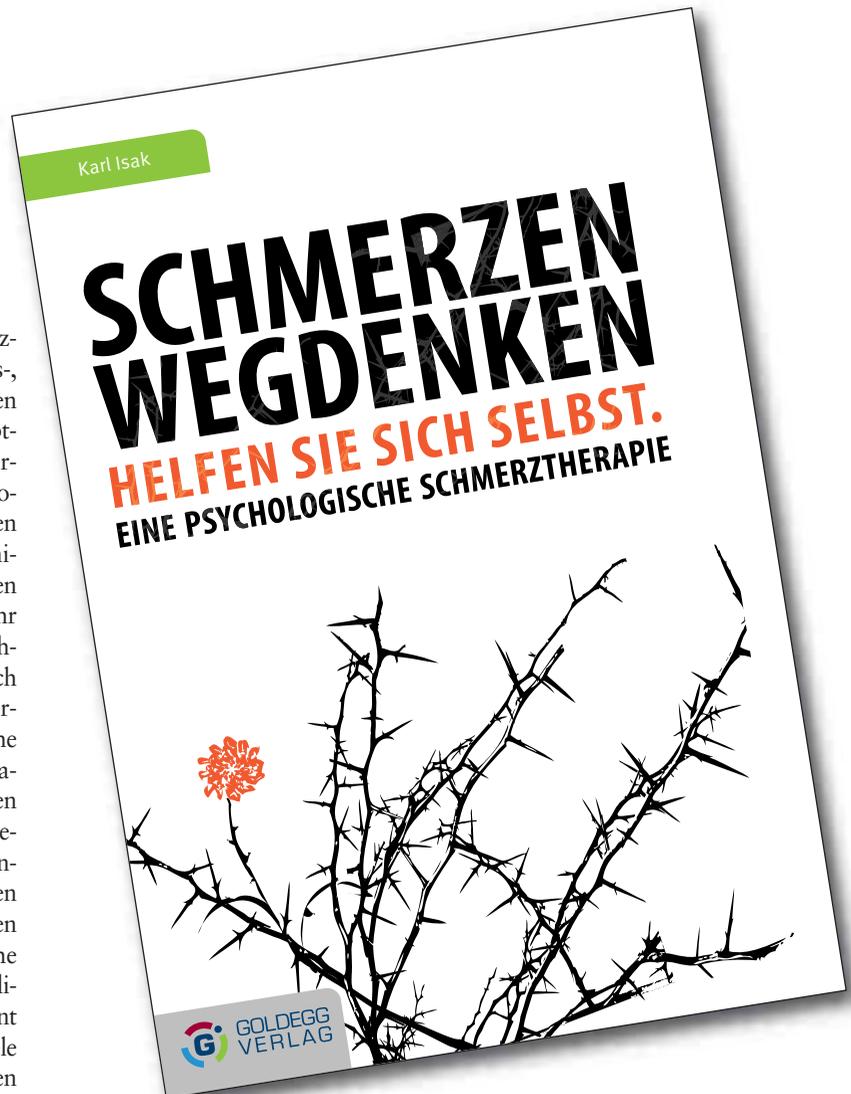
Das moderne psychosomatische Modell geht davon aus, dass Körper, Seele und soziales Umfeld im gegenseitigen Diskurs stehen. Deshalb spricht man heute von biopsychosozialen Krankheiten. Zu solchen gehört der chronische Schmerz. Dieser hat entweder keine nachweisbare organische Ursache oder ist wohl organisch feststell-

bar, hat aber seine Wurzeln in der Psyche oder Schmerzen belasten die Psyche. „Nehmen wir den Stress als Beispiel. Der kann zu verschiedenen Schmerzbildern führen, die sich zuerst offenbaren. Die Überforderung, der Druck oder die Überlastung bleiben meist lange im Hintergrund – bis es eben zu spät ist.“

DENKEN ALS SCHLÜSSEL

Gedanken – solche sieht Isak etwas breiter und versteht darunter alles, was mit den Sinnesorganen wahrgenommen

wird – lösen immer Prozesse im Gehirn und somit im Körper aus. „Es werden spezifische Botenstoffe produziert. Wenn ich mich freue, werden Endorphine, die auch als Glückshormone bekannt sind, ausgeschüttet. Diese wirken auch als analgetisch – sind also schmerzhemmend - aber jeder Gedanke schüttet Botenstoffe aus. So reicht es zum Beispiel, wenn man nur daran denkt, dass eine Arznei bei Schmerzen wirkt, auch wenn der Stoff keine pharmakologische Wirkung hat – wie bei einem Placebo. Dann werden Opiate



KANN MAN SCHMERZEN WEGDENKEN?

produziert, die an den Schmerzrezeptoren andocken und für Linderung sorgen“, erklärt der Schmerztherapeut. Für Isak gilt es, das eigene Denken so zu steuern, dass eben der Körper schmerzhemmende Stoffe ausschüttet.

SCHMERZDENKEN ERZEUGT SCHMERZ

Untersuchungen haben längst bewiesen, dass, wenn zum Beispiel Schmerzen beobachtet werden, das Gehirn jene Zonen aktiviert, wo Schmerz empfunden wird. Gedanken an den Schmerz erzeugen also Schmerz. Deshalb plädiert Isak für eine gegenteilige Strategie und „programmiert“ seine Patienten mit Gedanken, die Wohlbefinden, Gesundheit und Glück zum Ausdruck bringen und damit auch neuropsychologische Reaktionen bewirken – so zum Beispiel wird der Glücksmacher Serotonin produziert. Dazu braucht Isak keine Medikamente. Der Mensch hat seine eigene Apotheke in sich.

GLÜCK ALS BASIS

In seinem Buch schreibt Isak, dass er keinen Schmerzpatienten kennt, der glücklich wäre: „Schürft man ein wenig, dann merkt man bald, dass es sich meist um eine Grundhaltung handelt. Viele Schmerzpatienten leben entweder in belastenden Situationen oder haben solche in der Vergangenheit erlebt. Gegenwärtig können Partner- oder Familienbeziehungen, Beruf oder Anderes im sozialen Umfeld schmerzfördernd bzw. auslösend sein. Oft erzählen Schmerzpatienten von Gewalt- oder

Missbrauchserfahrungen. Das wurde übrigens auch in Studien erwiesen.“ Glück und Zufriedenheit hängen laut Isak eng mit einem aktiven und erfüllten Leben zusammen. Das wiederum hängt mit Zielen und Veränderungen zusammen. Isak beschreibt deshalb einen Weg, wie mit Hilfe des Unbewussten ein zielorientiertes und selektives Handeln möglich wird. „Ein Mensch ohne Ziel lebt in der Vergangenheit und dort liegt der Schmerz!“

MENTALPSYCHOLOGISCHE INTERVENTIONEN

Isak hat schon vor Jahren Mentalpsychologische Interventionen für Kinder mit Schulproblemen und Ängsten entwickelt und beweisen können, dass Gedanken Wirklichkeiten schaffen. Das ist beim Schmerz ebenso, bekräftigt der Experte. Diese bewirken chemische Reaktionen und wirken im Körper. Seine Interventionen fördern die intrinsische Motivation, sprechen das Unbewusste an und verändern die negativen neuronalen Bahnen, die der Schmerz ins Gedächtnis eingebrannt hat, zum Positiven. Sie sind aber nur ein Teil seiner Methode, die auch ein Tool beinhaltet, wie Veränderungen eingeleitet und umgesetzt werden können. Schmerz braucht laut Isak immer eine Veränderung. Er spricht aber auch von Patienten, die über einen Krankheitsnutzen keine Motivation zur Veränderung haben und den Schmerz im Grunde gar nicht los werden möchten. Das bewusst zu machen, ist oft nur in einem therapeutischen Prozess möglich. Gleiches

gilt für unbewusste Ursachen, die abgewehrt werden und auf die Körperebene verschoben werden. Somit ist oft eine ergänzende Psychotherapie sinnvoll.

DAS BUCH

Isak weist nach, dass es die eigenen Gedanken sind, die über chronische Schmerzen entscheiden. Viele Studien beweisen, dass der Mensch in der Lage ist, seine Schmerzen durch eigene innere Prozesse zu steuern. Wir verfügen über eine wunderbare eigene Apotheke und produzieren ihre „Medikamente“ durch Vorgänge im Gehirn.

„Das Wegdenken von Schmerzen ist kein mystischer Vorgang und beruht nicht auf unbekanntem Energien, sondern ist ein nachvollziehbarer Prozess, den die Patienten selbst steuern können“, schreibt der Verlag.

Das im Buch Beschriebene hat aber weitreichendere Wirkungen als nur auf den Schmerz alleine. Sowohl die Grundphilosophie von Isak, dass Gedanken real werden, wie auch seine Methoden, sind auch für wirtschaftliche Belange interessant.

BESTELLUNG

Goldegg-Verlag
oder
vision+mission-Verlag
Tel. 04223 29195
kontakt@vmverlag.com
www.vmverlag.com

Preis: 22,- Euro + Versand