

Heute ist Weltkopfschmerztag



Kopfschmerzen und Migräneattacken sind für viele Menschen ein großes Problem. Auch einige Werdohler, Neuenrader und Balver leiden darunter. Mit sechs von ihnen beginnt der SV heute ein Experiment gegen die Schmerzen. Foto: dpa

Psyche spielt eine große Rolle

INTERVIEW Psychologe Arnd Stein über Kopfschmerzen

WERDOHL • Psychologe Arnd Stein entwickelte in den 1980er-Jahren das Konzept „Den Schmerz besiegen“.



Was sagen Sie als Psychotherapeut zu Kopfschmerzen und Migräne?

Stein: Das sind körperliche Empfindungen mit unendlich vielen Ursachen.

Wie sind Ihre Erfahrungen bei Patienten mit Kopfschmerzen und Migräne?

Stein: Völlig unterschiedlich. Je genauer die medizinische Diagnose und Behandlung, desto wirksamer können auch suggestive und hypnotherapeutische Methoden sein.

Was raten Sie Patienten mit chronischen Kopfschmerzen und/oder Migräne?

Stein: Wichtig ist eine kompetente ärztliche Untersuchung – nicht nur beim Hausarzt, sondern auch beim Neurologen.

Eignet sich diese Methode für jeden?

Stein: Ja – zumindest für einen Test. Denn der Schmerzpatient muss zunächst prüfen: Empfände ich den Sprecher, die Musik und die zusätzlich geflüsterten Suggestionen als angenehm?

Wie kam Ihnen die Idee, eine von Musik untermalte Tiefensuggestion zu entwickeln?

Arnd Stein: Diese Idee entstand aus der Verhaltenstherapie, als ich nach dem Studium als Kinderpsychologe mit eigener Praxis gearbeitet habe.

Wie entwickelten Sie das Angebot weiter?

Stein: Noch in den 1980er-Jahren wurde ich Mitglied der neu gegründeten Deutschen Gesellschaft für Hypnose.

Können Sie erklären, warum sich durch Suggestion Schmerzen lindern lassen?

Stein: Das ist in wenigen Sätzen schwierig. Die Suggesti-

Musik gegen die Schmerzen

Sechs Kopfschmerz-Patienten starten mit dem SV ein vierwöchiges Experiment

Von Sarah Lorencic

WERDOHL • Fast jeder Mensch hat einmal Kopfschmerzen. Sie werden ertragen, gehen von alleine oder durch eine Tablette weg.

ZITAT
Schmerzen von Betroffenen, die schon fast resigniert hatten, konnten teilweise komplett geheilt werden.

psychologische eine Therapiemöglichkeit. Bei alternativen und die Psyche beeinflussenden Methoden wird nicht nur das Symptom, sondern der Mensch ganzheitlich behandelt.

Hier setzt das Experiment von Arnd Stein an. Seit mehr als 40 Jahren arbeitet der Iserlohner als Psychotherapeut und machte sich auch mit Hypnose- und Entspannungsverfahren vertraut.

chen jeden Tag das mit Musik unterlegte Suggestionenprogramm hören und auf sich wirken lassen. Die Therapie im eigenen Zuhause soll helfen, körpereigene Schmerzlöser zu entwickeln, das körperlich-seelische Gleichgewicht zu fördern und somit das allgemeine Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Beachtliche Erfolge

„Aus langjährigen Erfahrungen lässt sich schließen, dass Schmerzen von Betroffenen, die schon fast resigniert hatten, gelindert und teilweise komplett geheilt werden konnten“, sagt Arnd Stein.

Kombination von Sprache und Musik

Das Programm „Den Schmerz besiegen“ soll in Form eines Fantasie Spaziergangs durch die Kombination von Musik und Sprache für Entspannung sorgen.

Im Liegen und mit geschlossenen Augen, bestenfalls über Kopfhörer, werden die SV-Probanten über vier Wo-

ihnen wird klar: Kopfschmerzen können die Lebensqualität extrem mindern.

Alle Teilnehmer sind wegen ihrer Beschwerden in Behandlung. Vom Hausarzt wurden sie häufig zum Neurologen überwiesen, waren zeitweise in einer Schmerzklinik. Bei fast allen wurde eine Computertomografie von ihrem Kopf gemacht.

Neben medikamentösen und physikalischen Therapien wie Massagen oder Krankengymnastik, ist auch die

Sechs dieser Menschen, die unter Kopfschmerzen leiden und diese bislang auch mit Medikamenten nicht besiegen konnten, hat der SV gesucht und startet mit ihnen am heutigen Weltkopfschmerztag ein besonderes vierwöchiges Experiment.

Lebensqualität ist stark eingeschränkt

Bislang haben alle sechs Probanden mehrmals in der Woche Kopfschmerzen und Migräneattacken, werden aus dem Alltag gerissen oder können ihre Freizeit nicht so gestalten, wie sie möchten. An

Kopfschmerzen in Zahlen

- 38 Prozent der erwachsenen deutschen Bevölkerung hat gelegentlich Spannungskopfschmerzen. 3 Prozent leiden an chronischen Spannungskopfschmerzen und 10 Prozent sind von Migräne betroffen.



Bei Sandra Lauke (44) helfen nur starke Medikamente, wenn sie Kopfschmerzen bekommt.

Bei 3,6 Prozent der Achtjährigen und 10,7 Prozent der 15-Jährigen treten mindestens einmal in der Woche Kopfschmerzen auf.



Janis Rubin (21) aus Neuenrade weiß gar nicht, wie es sich ohne Kopfschmerzen anfühlt. Seit ihrem Kindesalter leidet sie an den Schmerzen, bis zu vier Mal im Monat unter Migräne mit einer Aura.



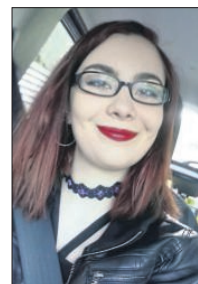
„Ich mache mir Sorgen um die Klausuren“, sagte Jennifer Rapsky. Die 28-jährige macht gerade ihr Abitur nach und leidet vor allem in Stresssituationen an Kopfschmerzen.



Jede Woche hat sie Kopfschmerzen, hin und wieder dazu auch noch Migräne. Filiz Aysanoglu (34) hat mittlerweile schon Angst vor dem Schmerz. Selbst, wenn sie am Wochenende ruht, kommen die Kopfschmerzen.



Seit der Geburt ihrer Tochter vor 15 Jahren hat Yvonne Schulte jeden Tag Kopfschmerzen – von leicht bis unerträglich. Drei mal monatlich kommen noch Migräneanfälle dazu.



Sarah H. wacht morgen mit Kopfschmerzen auf und schläft abends damit ein. Das Schlimmste: keine Tablette hilft. Drei Wochen Schmerzklinik – ohne Erfolg.

DIE TEILNEHMERINNEN