

Erstaunliche Ergebnisse nach einer Woche

Kopfschmerz-Experiment des SV: Mehrheit der sechs Probandinnen merkt bereits nach kurzer Zeit eine Besserung

Von Sarah Lorencic

WERDOHL • Die erste Woche des Kopfschmerz-Experiments ist rum. Wie haben die sechs Probandinnen die vergangene Woche erlebt? Inwieweit hat das musikalische Experiment (s. Infobox) ihren Alltag verändert? Dr. Arnd Stein, begleitender Psychologe des SV-Experiments, hatte im Vorfeld zwar darauf hingewiesen, dass keine Wunder erwartet werden könnten, dennoch zeigt sich die Mehrheit der Teilnehmer schon nach sieben Tagen positiv überrascht.

„Ich muss ehrlich sagen: Mir geht es gut“, erklärte Yvonne Schulte. Die Neuenraderin hatte vor dem Experiment täglich Kopfschmerzen und nahm Tabletten. Aber die vergangene Woche war sie wie ausgewechselt. „Von Montag bis Donnerstag hatte ich gar keine Kopfschmerzen. Freitag bekam ich morgens eine Migräneattacke, musste baden und mich noch mal hinlegen, aber dann ging es wieder. Ich bin total überrascht.“ Auch ihr Partner sei ganz verwundert gewesen, als sie ihm sagte, dass sie selbst nach der Attacke keine Tablette genommen habe. „Das Baden hat gereicht. Ich glaube, dass liegt auch an der Entspannungs-CD“, sagte die 39-Jährige. Auf der Arbeit war sie weniger gereizt und angespannt: „Es war ein ganz anderes Arbeiten.“ Schulte ist gespannt, wie sich das Experiment weiter auf sie auswirken wird.

Bei Sandra Lauke wurden die Schmerzen anfangs erst schlimmer, sodass zwei Tage „ganz furchtbar“ waren. Aber seitdem: Keine Kopfschmerzen mehr. „Ich achte auf jedes kleine Zeichen, das auf einen Anfall hinweisen könnte, aber es kommt rein gar nichts“, sagte Lauke. Oft wurde die Werdohlerin von anderen Migränepatienten auf das Experiment angesprochen. Selbst an Tagen, wo diese Patienten wetterabhängig starke Kopfschmerzen hatten, war Lauke beschwerdefrei. „Das gibt's doch gar nicht“, bekam sie gesagt.

Jeden Abend, wenn die 44-Jährige die CD für eine halbe Stunde hört, schläft sie sogar dabei ein. „Ich werde wieder wach, wenn der Sprecher sagt, dass wir im Kaminzimmer sind“, lachte sie. Die Stimme auf der CD empfindet sie persönlich als weniger angenehm: „Aber man muss sich darauf einlassen.“

Psychologe Arnd Stein weiß, dass es von Patient zu Patient unterschiedlich ist: „Jeder muss für sich entscheiden, ob er Sprecher und Musik als angenehm empfindet“.

Janis Rubin empfindet die Stimme des Sprechers auch als eher unsympathisch und kann sich nicht auf die CD einlassen. „Die Musik ist sehr beruhigend, aber wenn die Stimme des Sprechers mal aus dem rechten und dann plötzlich aus dem linken Kopfhörer kommt, gefällt es mir gar nicht mehr“, erzählte die 21-Jährige. Noch hat die Studentin jeden Tag Kopfschmerzen, hört aber weiterhin täglich die CD – in der Hoffnung, dass es auch bei ihr anschlägt. Arnd Stein rät davon ab, sofern sich die Ein-



Sandra Lauke hat keine Kopfschmerzen mehr. Sie hört die CD „Den Schmerz besiegen“ von Dr. Arnd Stein über ihren CD-Player und macht es sich dabei auf der Couch gemütlich. • Foto: Lorencic

stellung nicht ändert. Der Psychologe erklärte, dass die Suggestion allerdings erst dann schmerzlinde- rende Prozesse auslösen kann, wenn sich die Probanden wirklich dabei entspannen können. „Die Stimme des Sprechers ist ein wesentliches Kriterium der Akzeptanz und Wirksamkeit der Übungen.“ Allerdings sei die Stimme innerhalb einer durchgeführten Studie nur von sechs von knapp 200 Teilnehmern als „mangelhaft“ bewertet worden. Die große Mehrheit bewertete sie mit „gut“ oder „sehr gut“.

„Soll ich dabei einschlafen?“

Filiz Aysanoglu war sich in der vergangenen Woche nicht so ganz sicher: „Soll ich beim Hören der CD einschlafen?“, fragte sie sich. „Schließlich höre ich dann nichts mehr.“ Die Suggestion wirkt vor allem im Unterbewusstsein, wie Arnd Stein erklärt, und wirkt deshalb auch im Schlaf. Einige Schmerzpatienten würden sogar in einen hypnose-ähnlichen Zustand fallen. Die Werdohlerin hat es ausprobiert, will aber noch nicht so viel sagen. „Mir fällt es noch sehr schwer in dieser halben Stunde abzuschalten und die Probleme des Alltags hinter mir zu lassen“, erklärte die 34-Jährige. Erst nach rund 20 Minuten sei sie dazu in der Lage, schäft also erst dann ein, wenn die CD fast vorbei ist. Aysanoglu



Dr. Arnd Stein begleitet das Experiment. • Foto: Lukas

Das Experiment

Über vier Wochen begleitet der SV sechs Probanden, die seit Jahren unter Kopfschmerzen und Migräne leiden. Ihre Schmerzen können sie bislang nur mit Tabletten lindern, bei manchen hilft aber selbst keine Medizin mehr.

Organische Ursachen konnten bei allen bereits ausgeschlossen werden – sie sind offen für jede Hilfe, die die Schmerzen lindern kann. In Zusammenarbeit mit dem Psychologen Arnd Stein aus Iserlohn,

startete der SV am 5. September ein Experiment. Mit der Methode der Tiefensuggestion wird der Versuch unternommen die Kopfschmerzen der Teilnehmerinnen zu lindern. Dafür hören sie täglich eine halbe Stunde die CD „Den Schmerz besiegen“ von Arnd Stein, über Kopfhörer und mit geschlossenen Augen. Mittels Entspannung und Suggestion sollen körpereigene schmerzlösende Prozesse aktiviert werden.

ZITAT

„Es ist schon ein bisschen merkwürdig.“

Sarah Heger, Teilnehmerin

würdig“, erzählte die 21-Jährige. Sie verspürt noch keine Besserung ihrer Kopfschmerzen, die seit Jahren nicht aufhören. Sie habe sich schon so an die Schmerzen gewöhnt, dass sie nichtmal merke, ob es besser wird. Nichtsdestotrotz sei die CD sehr entspannend.

Zeit für sich nehmen

Der Alltag aller Probanden hat sich durch das Experiment schon nach einer Woche verändert. Jeden Abend legen sich die Teilnehmerinnen bewusst hin, nehmen sich ausschließlich Zeit für sich, schließen die Augen und lassen alles hinter sich. Genau das fällt den meisten Probanden noch schwer, und

es wird klar, dass sie es viel zu selten tun.

Der alltägliche Stress kann über kurz oder lang – bewusst oder unbewusst – viele Menschen beeinflussen. Manchmal durch organische Krankheiten, manchmal durch chronische, für die kein Arzt eine medizinische Erklärung hat.

Gerade Frauen müssten oft neben ihrer Aufgabe als Mutter oder Ehefrau Engagement im Beruf zeigen, täglich funktionieren, ob für Familie, Freunde oder sich selbst. „Der Alltag belagert die gesamte Gedankenwelt. Ebenso zu beobachten bei Männern, die ihre Berufsprobleme mit nach Hause nehmen.“ Dadurch entstehen Kopfschmerzen und auch Schlafstörungen“, erklärte Arnd Stein.

Die Tiefensuggestion verfolgt daher auch den Zweck die Gedanken zu „überlisten“ und somit abzuschalten. Für manche Teilnehmerinnen ist das noch irritierend und sie können sich nicht leicht darauf einlassen, aber andere sind bereits nach einer Woche beschwerdefrei, was sie nie gedacht hätten.

Die nächsten Wochen dürften spannend bleiben.