

Das Leben hat sich nach vier Wochen verändert

Abschluss des Kopfschmerz-Experiments in unserer Zeitung: Für drei Probandinnen hat die Leidenszeit ein Ende

Von Sarah Lorencic

WERDOHL • Das Kopfschmerz-Experiment unserer Zeitung ist beendet. Vier Wochen haben die sechs Probandinnen den Versuch unternommen, mit der Methode der Tiefensuggestion vom Psychologen Dr. Arnd Stein ihre Kopfschmerzen zu bekämpfen. Schon nach einer Woche konnten beachtliche Erfolge verzeichnet werden. Wie sehr hat sich das Leben der Probandinnen nach vier Wochen verändert?

Jeden Tag Kopfschmerzen, starke Medikamente, Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen und ein Leben, das den Schmerzen angepasst werden musste. Für drei der sechs Probandinnen ist nach dem SV-Experiment klar: Diese Zeit ist vorbei. Dr. Arnd Stein freut sich über die positiven Ergebnisse und möchte auch den anderen Teilnehmerinnen Mut machen. Alle Probandinnen hatten bis vor vier Wochen eines gemeinsam: Sie investierten zu wenig Zeit in sich selbst und damit in ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Oft sind Kopfschmerzen nämlich nur ein Symptom, welches den Körper darauf aufmerksam machen soll, dass etwas nicht in Ordnung ist. Bei vielen Kopfschmerzpatienten ist Stress ein Faktor, der die Beschwerden verstärkt oder sogar hervorruft.

Achtsam mit sich selbst umgehen

„Der Begriff ‚Achtsamkeit‘ gewinnt in der psychologischen Beratung zunehmend an Bedeutung. Es gilt in der Hektik und Routine des Alltags innezuhalten, zwischendurch eine Auszeit zu nehmen, seinen körperlich-seelischen Zustand zu überprüfen und auf Stresssymptome achten zu“, sagte Stein, der das Experiment begleitete. Die größte Hürde für die meisten Probandinnen war es anfangs, täglich Zeit für sich freizuschlagen, um mit der CD entspannen und zur



SV-Probandin Filiz Aysanoglu hört die CD „Den Schmerz besiegen“ von Arnd Stein. • Foto: Lorencic

Ruhe kommen zu können. Genau an diesem Punkt sollte angesetzt werden. „Die Dinge nicht zu ernst und verbissen nehmen, gelassener werden, anstatt sich zu ärgern und zu klagen. Und einfach mal über ein ‚Missgeschick lachen‘, empfiehlt Stein.

Es sei zudem wichtig, mehr Struktur in den Alltag zu bringen: „Den kommenden Tag zeitlich durchplanen – mit Pufferzonen zum Durchatmen. Den Zettel als Leitfaden für den Tag an die Pinwand heften.“

Denn Dauerstress könne für Körper und Seele verheerend werden, sagte Stein mit Blick

auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magenschmerzen, Panikattacken und Depressionen.

Die Einstellung ist entscheidend

„Wie stressresistent jeder Mensch ist, hängt von der gesamten Persönlichkeit, der Lebensgeschichte und Genetik ab. Je stärker man sich durch Stress belastet fühlt, desto wichtiger sind tägliche Entspannung und Ablenkung, natürlich auch Bewegung und positiv erlebte Aktivitäten“, so Stein. Dass die Methode der Tie-

fensuggestion bei einigen Probandinnen sehr gute Erfolge erzielt, liege mitunter daran, dass die Einstellung zum Programm positiv gewesen sei und sich die Probandinnen darauf eingelassen hätten. Auch die weitgehend konsequente Anwendung und der Ausschluss anderer körperlicher Ursachen zählten zur Grundvoraussetzung.

„Ein ganz wichtiger Faktor für die Wirksamkeit des Verfahrens ist zudem die Empfänglichkeit für Suggestionen, die sogenannte Suggestibilität, sowie die Trancefähigkeit der Probandinnen“, sagte Stein. Diese angeborenen Eigenschaften seien bei mindestens 50 Prozent der Bevölkerung durchschnittlich bis weit überdurchschnittlich ausgeprägt. „Auf einen kurzen Nenner gebracht: Je besser man sich sprichwörtlich fallenlassen kann, desto intensiver wirken Entspannungs- und Suggestionen“, erklärte Stein.

Bei der Probandin Filiz Aysanoglu zeige sich zudem ein mächtiger Gegenspieler von Entspannungsversuchen. Ihre Meinung, dass sich Kopf-

schmerzen nicht bessern werden, solange sich das hektische Leben nicht ändere, wirke wie eine negative Prophezeiung, die sich im Kopfschmerz immer wieder erfülle. „Kopfschmerzen scheinen für sie zu ein Übel geworden zu sein, das sie nicht akzeptieren kann, aber dennoch zwangsläufig meint ertragen zu müssen“, sagte Stein.

Dem Unterbewusstsein vertrauen

Auch bei Janis Rubin sieht Stein in ihrem stressigen Alltag das Problem. Dass sie die CD aufgrund dessen nicht regelmäßig hören konnte, zeige bei ihr genau auf, wo die Probleme im Alltag liegen. „Vielleicht leidet sie schon lange unter extremem Leistungs- und Erfolgsdruck“, erklärte Stein.

Stein gibt der jungen Frau deshalb den Tipp: „Wenn es ihr Alltag wieder zulässt, versuchen Sie abzuschalten, sich zu entspannen und auf die schmerzlosenden Ressourcen Ihres Unbewussten zu vertrauen.“

Bei Sarah Heger bleiben auch beim Psychologen noch Fragen offen und er weist da-

ZITAT

„Die Dinge nicht zu ernst und verbissen nehmen.“

Dr. Arnd Stein, Psychologe

rauf hin, dass kompetente Beratung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft unter anderem in der sogenannten Migräne-Sprechstunde der Uni Münster angeboten werden. Dort könne eventuell an einem Forschungsprojekt zur Wirkung neuer Therapieansätze bei Migräne teilgenommen werden.

Auswirkungen des Experiments

Das Experiment schlug hohe Wellen. Häufig wurden die SV-Probandinnen von Freunden oder auf der Straße angesprochen. So entstanden Kontakte und Gespräche mit Interessierten und ebenfalls Betroffenen. Sogar Allgemeinmediziner Dr. Thomas Greif aus Werdohl wollte Kontakt zum Diplom-Psychologen und Erfinder der Tiefensuggestion, um seinen Patienten die Methode vorzuschlagen. Freunde der Probandinnen bekamen die CD ausgeliehen oder bestellten sich selber ein Exemplar.

Für Stein wurden nach Abschluss des Experiments zwei Dinge besonders deutlich: Alternative Methoden sollten bei der Behandlung von Krankheiten immer in Erwägung gezogen werden, wenn Schmerzen chronisch sind oder sonst häufig zu starken Medikamenten ge-griffen werden müssen. Zudem sollte sich jeder ausreichend Zeit für die eigene Person nehmen. „Dazu Warnsignale des Körpers, wie Kopfschmerzen, immer ernst nehmen. Oft bewerten sich kleine Veränderungen im Alltag eine Verbesserung“, so Stein.

Das Experiment

Über vier Wochen begleitete 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 schmerzlosende Prozesse aktiviert werden.

So geht es den Probandinnen heute

Mit einer Ausnahme ist bei allen eine Verbesserung zu spüren / Mehrheit wird die Entspannungs-CDs auch weiterhin hören



Sandra Lauke musste für ihre Kopfschmerzen Triptane einnehmen – das ist das stärkste Mittel gegen Migräne, andere Medikamente schlugen bei ihr nicht mehr an. Zu ihren Kopfschmerzen kamen Migräneattacken hinzu, die von einer sogenannten Aura begleitet wurden: Sie bekam Seh- und Geruchsstörungen, nahm ihre Umwelt „ganz komisch“ wahr. Jede Woche litt sie mehrmals unter starken Kopfschmerzen, mehrmals im Monat unter Migräne. Seit vier Wochen ist die Werdohlerin beschwerdefrei und hat keine einzige Tablette mehr nehmen müssen. Dank der CDs hat sie ein völlig neues Lebensgefühl. „Ich habe wieder mehr Lebensqualität und keine Angst mehr vor Herausforderungen im Alltag, die mir sonst Kopfschmerzen bereiten“, sagte die 44-Jährige. • Fotos: Lorencic



Janis Rubin leidet schon seit ihrer Kindheit an Kopfschmerzen und nimmt dafür beinahe täglich Tabletten. Die Studentin hat einen stressigen Alltag: Morgens steht sie früh auf, beginnt um 8 Uhr zu arbeiten und geht danach noch in die Universität, um ihr BWL-Studium zu absolvieren. Erst gegen 22 Uhr ist sie zurück. Ihr fehlte häufig die Zeit, die CD anzuhören und auch die Fähigkeit sich während der 30 Minuten zu entspannen. Trotzdem sagt sie: „Mir geht es besser als sonst.“ Schon länger brauchen sie keine Tabletten mehr, aber die Kopfschmerzen sind nicht weg. Momentan hat sie Klausurphase und merkt, dass die Kopfschmerzen wieder schlimmer geworden sind. Nichtsdestotrotz sei die CD sehr entspannend, wenn sie mal dazu kommt, sie zu hören.



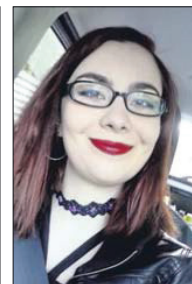
Jennifer Rapsky konnte kaum noch lesen, wenn ihre Kopfschmerzen plötzlich eintrafen. Manchmal ist sie für längere Zeit beschwerdefrei, doch dann kommen die Schmerzen plötzlich wieder. Die Werdohlerin hatte vor allem Angst vor den Klausuren in der Schule, wo sie momentan ihr Abitur nachmacht. Angst davor, dass sie vor Stress eine Schmerzattacke bekommt und deshalb weder Lesen noch Schreiben kann. Die 28-Jährige hatte in den vergangenen vier Wochen viele Termine und musste viel lernen – täglich der Vorgabe nachzukommen, die CD zu hören, hat sie nicht immer geschafft. Doch trotzdem stellte sich bei ihr eine positive Veränderung ein: „Ich habe bisher weder Migräne noch Kopfschmerzen“, sagte die 28-Jährige. Die CD möchte sie auch weiterhin hören.



Mehrmals in der Woche Kopfschmerzen und ab und zu Migräne plagen Filiz Aysanoglu seit der fünften Klasse. Die 34-Jährige hat mittlerweile Angst vor den drohenden Schmerzen und nimmt schon vorsichtshalber Tabletten, um zu funktionieren. Auch in den vier Wochen des Experiments hatte Aysanoglu Kopfschmerzen, aber durchaus weniger. „Ich denke, dass die CD zur Besserung beigetragen hat.“ Allerdings sei es schwierig gewesen, die CD in den vollen Alltag zu integrieren. „Hätte ich sie regelmäßig gehört, wäre die Besserung vermutlich deutlicher zu spüren gewesen“, gab sie zu. Doch es fiel ihr auch während der Entspannungs-CD schwer, den Alltag auszublen- den und abzuschalten. „Ich glaube so lange wie alle in Hektik leben, werde ich auch Kopfschmerzen haben.“



Yves Schulte hatte seit 15 Jahren täglich Kopfschmerzen. Seit Beginn des Experimentes ist sie schmerzfrei und braucht keine Tabletten mehr. „Mir geht es richtig gut“, sagte die 39-jährige Verkäuferin aus Neuenrade. Was genau auf der CD drauf ist, kann sie nicht sagen, denn sie schläft immer ein, wenn sie sich abends die CD anmacht. Schulte gehörte anfangs mit zu den stärksten Zweifelerinnen – jetzt ist sie überzeugt. „Man muss sich nur darauf einlassen“, sagte sie. Weil Schulte so gut bei der CD abschalten kann, wollte sie selbst im Urlaub nicht auf die Methode verzichten und hörte sich Entspannungsmusik im Internet an, weil sie ihre CD dabei vergessen hatte. Auf der Arbeit ist sie seitdem weniger gereizt. „Ich mache auf jeden Fall weiter“, sagte Schulte.



Einen Moment ohne Kopfschmerzen kennt Sarah Heger aus Balve gar nicht. Sie hat seit Jahren ununterbrochen Kopfschmerzen – und wird von ihrem Umfeld nicht ernstgenommen. Auch drei Wochen in der Schmerzambulanz und zahlreiche alternative Methoden brachten keine Besserung. Medikamente schlugen bei ihr nicht an. Selbst Ärzte wissen sich keinen Rat mehr. Die Methode der Tiefensuggestion war ihr bereits aus der Schmerzambulanz bekannt, doch auch diesmal brachte sie ihr keine Schmerzlinderung. Schon vor dem Beginn des Experiments sagte Heger, dass sie keine Lust mehr habe, alles auszuprobieren, aber noch mal neue Hoffnung in die Methode setzen wollte. Auch bei ihr ließ der Alltagsstress keine regelmäßige Entspannung mit der CD zu.