

PRESSETEXT

Buch-Neuerscheinung:

Karl Isak

Schmerzen wegdenken – Helfen Sie sich selbst. Eine psychologische Schmerztherapie

Frühjahr 2012, Goldegg Verlag

Gedanken können Schmerz lindern und sogar heilen

Schmerztherapeut Karl Isak über Chancen zur Selbstheilung

Schmerz ist eine Volkskrankheit – beinahe jeder dritte Mensch leidet an chronischen Schmerzen. Die Skala reicht von erträglich bis zur Auslösung von Selbstmordgedanken. Doch wie stark der Schmerz unser Leben beeinträchtigen darf, können wir bewusst beeinflussen.

Der Schmerz entsteht im Kopf

Alles, was vom Menschen geschaffen wird, wurde vorher gedacht. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, körperliche Reaktionen herbeizuführen; je mehr wir an etwas denken, desto stärker hinterlässt es Spuren im Gehirn. Auch der Schmerz kann durch diese neuronale Bahnung in unser Gedächtnis eingebrannt werden. *„Chronische Schmerzen sind ein Gedankenprodukt und können daher auch wieder zum Verschwinden gebracht werden“*, ist der Schmerztherapeut DDDr. **Karl Isak** überzeugt. Wenn es in die eine Richtung geht, geht es auch in die andere, lautet also der Ansatz. Soeben ist sein neues Buch **„Schmerzen wegdenken – Helfen Sie sich selbst. Eine psychologische Schmerztherapie“** erschienen, in dem er das Wesen des Schmerzes sowie seine Therapiemethoden beschreibt und viele Geschichten seiner Patientinnen und Patienten erzählt.

Chronische Schmerzen sind psychosomatisch

Karl Isak war selbst chronischer Schmerzpatient. Als Jugendlicher litt er unter Migräneattacken, die seinen Alltag einige Jahre lang enorm beeinträchtigten und ihn durch zahlreiche Arztpraxen führten. *„Ich war körperlich völlig gesund und dennoch waren diese Schmerzen immer wieder da – und zwar in einer Intensität, die ich nicht einmal meinen ärgsten Feinden gewünscht hätte“*, schreibt er. Irgendwann hörten die Schmerzen auf. Im Rückblick erkannte der heutige Schmerztherapeut, dass seine Kopfschmerzen psychische Ursachen gehabt hatten. Viele Schmerzpatienten bringen eine Odyssee an Arztbesuchen hinter sich, weil nie die Ursachen, sondern nur die Symptome mit Medikamenten behandelt werden. So gut wie jeder Schmerzpatient wurde oder wird innerhalb seines sozialen Umfelds gekränkt – und Kränkung macht sehr oft krank, weiß Dr.

Karl Isak

**SCHMERZEN
WEGDENKEN**
HELFEN SIE SICH SELBST.
EINE PSYCHOLOGISCHE SCHMERZTHERAPIE



Isak. Ins Unbewusste verdrängte Gefühle führen zu Kopf-, Rücken-, Brust-, Gelenks-, Unterbauch-, Knie- oder allgemeinen Schmerzen.

Ursachen erkennen und Schmerzen wegdenken

Mit seinen Patienten arbeitet er daher nicht nur an den Ursachen der Schmerzen, sondern auch an der Bewältigung der psychischen Verletzungen. Der chronische Schmerz ist also ein Symptom, dessen Ursachen fast immer in der Psyche liegen; erst wenn sie sich ändern, kann auch der Schmerz aufhören. In seiner Schmerztherapie kombiniert Karl Isak psychotherapeutische Methoden mit „Mentalpsychologischen Interventionen“. Das sind Autosuggestionen, mit denen das Gehirn beeinflusst und der Schmerz gelindert oder sogar besiegt wird. Dabei wird in individuellen Sitzungen durch die Kombination von Entspannung und Suggestion der Körper dazu angeleitet, den Schmerz zu „vergessen“; aber auch Interventionen über eine CD erzielen sehr gute Erfolge. Das Prinzip hinter der Methode lautet: Nur das, was ich denken kann, kann auch Wirklichkeit werden. Wenn ich ständig an Schmerz denke, produziert der Körper Schmerz – und dieser Mechanismus funktioniert in beide Richtungen. „Schmerzen wegdenken“ ist somit kein mystischer Vorgang, sondern ein nachvollziehbarer Prozess, den jeder erlernen kann.

Der Autor steht für Interviews zur Verfügung.

Schmerzen wegdenken – Helfen Sie sich selbst Eine psychologische Schmerztherapie

Karl Isak

ISBN 978-3-902729-61-3

Hardcover, 349 Seiten

€ 22,00 [A]/21,40 [D]/28,06 CHF UVP

Bestellungen der CD können an den Verlag gerichtet werden

Neuerscheinung Frühjahr 2012, Goldegg Verlag

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4, 1040 Wien

Mag. Maria Schlager

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4445

maria.schlager@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at

