

Im Gespräch

Über Kopfschmerz, das „Hirnen“ in unserer Gesellschaft und den „Patienten“ Deutschland

Dr. med. Rüdiger Dahlke im Gespräch mit Elvira Bierbach

Wann immer es geht, versuchen wir Heilpraktiker, unsere Patienten in ihrer Ganzheitlichkeit zu erkennen und die seelischen Ursachen von Symptomen und Krankheiten zu berücksichtigen. Da liegt es nahe, zu den psychosomatischen Aspekten unseres Titelthemas „Kopfschmerzen“ den Mann zu befragen, der sich wie kein anderer in den letzten 15 Jahren als Autor und Referent einen Namen im Bereich der Psychosomatischen Medizin gemacht hat: Dr. Rüdiger Dahlke. Wir treffen den charismatischen Redner abends nach einem Vortrag und erfahren etwas über das „Symptom Kopfschmerz“ aus seiner Sicht und noch einiges mehr. Trotz später Stunde gibt er uns temperamentvoll und sehr engagiert auch Therapieansätze mit für den erkrankten „Patienten“ Deutschland.

Herr Dr. Dahlke, wie deuten Sie chronische Kopfschmerzen bei einem Patienten? Wie sehen Sie dieses Symptom?

Grundsätzlich ist es wichtig, sich klar zu machen, dass Kopfschmerzen eines dieser so genannten „80%-Symptome“ sind: Das heißt, 80% der erwachsenen Deutschen kennen Kopfschmerzen aus eigener Erfahrung. Es gibt aber auch Gesellschaften, in denen Kopfschmerzen überhaupt nicht bekannt sind, vor allem in archaischen. Kopfschmerzen haben also mit unserer Lebensform zu tun. Wenn Sie unsere Lebensform vergleichen mit der von archaisch lebenden Menschen, wie z.B.

den Inuit oder Indianern, dann ist unsere geprägt von einer Überbewertung des Intellekts. Wir zerbrechen uns den Kopf, wir wollen ständig mit dem Kopf durch die Wand. Achten Sie auf die Sprachbilder! Und es ist auch nur die linke Hälfte vom Kopf, die wir immerzu überfordern, denn diese ist zuständig für den Intellekt. Mit der rechten Hirnhälfte, in der Seelenbilder und Träumen eine Rolle spielen, haben wir nicht mehr viel zu tun. Die totale einseitige Überforderung unseres Kopfes steht also der totalen Unterforderung der übrigen Systeme, z.B. der Muskulatur, gegenüber. Ich glaube, das ist mit ein wichtiger Grund dafür, dass wir so viel Kopfschmerzen haben.

Ist demnach jeder Kopfschmerz gleich?

Nein, Kopfschmerzen sind natürlich sehr unterschiedlich. Es gibt Überanstrengungskopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen, migräneartige Kopfschmerzen. Wenn ich beispielsweise komplett verspannte Nackenmuskeln habe, weil ich mit einem stieren, sturen Blick durch die Welt gehe, bewirkt diese Verspannung Kopfschmerzen. Oder es gibt ein Spannungsproblem bei der Blutzufuhr: Einer hat zu viel Spannung in den Blutgefäßen, ein anderer zu wenig. Das Blut selbst symbolisiert unsere Vitalität. Da wird dann der Strom der Vitalität, den wir in unseren Kopf leiten, zum Problem. Unser Hirn braucht ohnehin einen Großteil unseres Blutes, also unserer Energie.

Kopfschmerzen können aber auch davon rühren, dass ich bestimmte Dinge einfach nicht verarbeiten kann. Das kann bei Kopfschmerzen der Fall sein, die mit gynäkologischen Themen zusammenhän-

gen, also mit der Periode usw. Wir müssen immer ein bisschen weiter differenzieren. Bei der Migräne haben wir – ganz krass ausgedrückt – eine Art „Orgasmus im Kopf“. Der findet in vielen Fällen auf der körperlich-sexuellen Ebene nicht mehr statt, und wir verschieben dann etwas, das eigentlich nach unten gehört, in den Kopf und dort macht es dann Probleme.

Aber was ist mit Kindern, die schon Migräne haben? Ist da bereits verdrängte Sexualität die Ursache?

Auch bei Erwachsenen ist dies nicht der alleinige Grund! Da steckt ab und zu noch ein anderes Thema dahinter, z.B. diese totale Einseitigkeit. Wir benutzen den Kopf nicht mehr ausgewogen und bekommen deshalb Migräne, d.h. Hemikranie. Der Begriff sagt es ja schon: eine Halbseitigkeit, also Kopfschmerz auf einer Seite des Kopfes.

Im Prinzip würde ich es ganz ähnlich auch bei Kindern deuten. Überlegen Sie mal: Kinder tolen herum, bis sie sechs Jahre alt sind – dann reduziert sich das total. Sie müssen denken, müssen ruhig sein, müssen still sitzen, können sich nicht mehr ausleben, können ihre Energie nicht mehr rauslassen und müssen, wie die Schweizer so schön sagen: „hirnen“. Die ganze Zeit Hirnen, das geht aufs Hirn. Kinder werden – wie auch Erwachsene – kopfmäßig und einseitig überfordert, muskulär dagegen vollkommen unterfordert. Um einen Ausgleich zu schaffen, müssen wir viel mehr diesen weiblichen Pol ansprechen, dieses poetische Gefühl, die Fantasie, die Kreativität – also die rechte Gehirnhälfte.



Gerade für Kinder, für die ja Fantasie und Poesie sehr wichtig sind, erscheint mir dies sehr schlüssig.

In unserem System nehmen wir dies den Kindern ja nicht weg, das kann man nicht sagen. Aber wir werten es ab, wir fördern es nicht. Wenn jemand in Deutschland aus der Schule kommt, ist in der Regel die Kreativität dahin. In amerikanischen Eliteschulen geht es darum, die Kreativität zu fördern – das ist dort einfach ein ganz anderes System.

Gibt es so etwas wie „typisch männlichen“ oder „typisch weiblichen“ Kopfschmerz oder gibt es da keinen Unterschied?

Frauen und Männer sind in der Verarbeitung unterschiedlich: Frauen klagen eher, versuchen eher etwas zu machen, zu ändern. Männer versuchen meist, etwas zu überspielen und zwar so lange, bis es unerträglich wird. Das ist wie in der Partnerberatung: Die Frau kommt in der Regel, wenn es noch etwas zu beraten gibt; der Mann kommt erst, wenn die Frau schon weg ist.

Männer sind so erzogen worden, dass sie unfehlbar sind und ohne Enttäuschung das Ziel erreichen. Und deshalb wollen sie sich und anderen solche psychosomatischen Dinge nicht eingestehen und neigen dazu, Schmerzen oder Schlafstörungen zu ignorieren. Es dauert lange, bis ein Mann Hilfe sucht. Frauen tun das eher und haben von daher auch bessere Chancen, Lösungen zu finden. Sie sind immer lösungsorientierter, weil sie einfach so erzogen wurden, dass sie Probleme haben werden und diese auch lösen müssen. Schon als Mädchen haben sie von ihrer Mutter gehört, dass sie nicht nur Probleme

haben werden, sondern eigentlich selbst eins sind. Sie kennen bestimmt dieses Vorurteil: Eine Frau will nicht mit ihrem Mann schlafen und begründet das mit: „Ich habe Migräne.“ Ich halte das für ein Klischee und glaube nicht, dass es eine geschlechtsspezifische Häufung von Migräne bei Frauen gibt. Frauen benutzen aber häufiger Taktiken, indem sie beispielsweise etwas verschieben und lieber sagen „Ich habe Kopfweg“, statt „Ich kann nicht, ich will nicht!“

Herr Dr. Dahlke, was raten Sie Ihren Patienten bei Kopfschmerzen? Verordnen Sie auch Medikamente?

Nein. Kopfschmerzmittel unterdrücken immer nur. Schmerz ist grundsätzlich ein Hilferuf. Wenn irgendeine Region im Körper Schmerzen produziert, will sie Aufmerksamkeit haben. Ein alter Physiologieprofessor hat mal zu mir gesagt: „Schmerz ist immer ein Hilfeschrei der Seele.“ Man kann dies natürlich ein bisschen physiologischer formulieren: „Schmerz ist ein Hilfeschrei des Gewebes.“ Es will einfach Ernährung. Wenn Sie irgendwo Durchblutungsprobleme haben, tut es weh. Wenn Sie dann Aufmerksamkeit dort hinlenken, kommt die Durchblutung schon etwas in Gang. So will der Kopfschmerz die Aufmerksamkeit auf den Kopf lenken.

Ich würde grundsätzlich raten, erst mal ruhig zu werden, sich hinzulegen, wahrzunehmen und hinzuhören. Was sagt mir der Schmerz? Wenn ich der schmerzenden Stelle Aufmerksamkeit schenke, dann wird es oftmals schon leichter. Dann einfach mal spüren, ob und was sich bessert. In der Regel tritt Besserung schon durch Ausruhen, Hinlegen,

Kühlen oder Innehalten ein.

Wenn ich mit dem „Kopferbrechen“ oder „Hirnen“ aufhöre und mir Ruhe gebe, normalisiert sich auch die Durchblutung wieder und die Muskulatur entspannt sich. Wenn Sie anfangen, da mit Schmerzmitteln dranzugehen, dann wird das schnell zur Dauerlösung: einmal Aspirin, immer Aspirin.

Sagen Sie Ihren Patienten einfach: „Legen Sie sich hin und entspannen Sie sich!“ Oder geben Sie ihnen bestimmte Aufgaben mit, z. B. regelmäßig zu meditieren?

Wie schon gesagt: Es gibt viele verschiedene Spielarten von Kopfschmerzen. Ich würde erst mal raten: „Entspannen und spüren, wo es hingeht.“ Dabei helfen kann meine CD „Kopfschmerzen“ (▶ siehe Rezension Seite 70). Aber auch die ist letztlich keine Lösung für alle Kopfschmerzpatienten. Ein Migränepatient wird seine Kopfschmerzen mit dieser CD allein nicht los! Er müsste sich viel intensiver mit dem Thema beschäftigen, das seine Migräne auslöst. Dabei taucht auffällig häufig ein Problem mit der Sexualität auf, aber eben nicht immer.

Welchen Rat geben Sie Familien, wenn ein Mitglied unter Migräne oder chronischen Kopfschmerzen leidet? Können Angehörige überhaupt etwas tun?

Im Endeffekt muss natürlich jeder seinen Kopfschmerz selbst lösen, aber es gibt häufig die Situation, dass einer in der Familie der Symptomträger ist, also der Sündenbock, und ein „Schuld-Abonnement“ hat. Wenn einer im Familienverband oder in einem anderen Gemein-

schaftssystem, z.B. am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft, diese undankbare Rolle hat, dann wäre es an den anderen, ihn aus dieser Rolle herauszuholen und sich klar zu machen, dass er für die anderen ein Symptomträger ist. Das heißt, dass er als schwächstes Glied der Kette den anderen nur etwas symbolhaft zeigt. Sie müssten versuchen, diesen Menschen zu stärken.

Bei Kopfschmerzen wird dies nicht oft so vordergründig der Fall sein. Wenn zum Beispiel ein Erwachsener in der Familie Migräne hat, dann hat dies in der Regel viel mit den Themen Erotik, Sinnlichkeit, Sexualität und so weiter zu tun. Und wenn in einer Familie zwei Migräne haben, ist das schon ein deutlicher Hinweis darauf, dass eine erotik- oder sinnlichkeitsfeindliche Stimmung herrscht.

Wobei natürlich die ganze Gesellschaft diesbezüglich ein Problem hat und so jemand dann auch für die Gesellschaft exemplarisch wichtig wird. Wenn man sich Krankheitsbilder anschaut, die viele Menschen betreffen – z.B. bekommen 50% Krebs, 40% Allergien, 30% eine Psychose –, dann sagt dies natürlich auch etwas über die Gesellschaft selbst aus.

Und wenn Kinder Symptomträger werden, ist die Vernetzung im familiären und gesellschaftlichen System noch deutlicher zu erkennen, weil Kinder viel mehr die Zustände in der Familie und Öffentlichkeit widerspiegeln.

Herr Dr. Dahlke, gibt es etwas, das Ihnen Kopfschmerzen bereitet?

Also wenn ich jetzt nicht einen so guten Weißwein trinken würde, sondern irgendeinen Mix, bekäme ich Kopfschmerzen. Aber das mache ich nicht mehr. Ansonsten habe ich damit nichts zu tun.

Aber Kopfschmerzen im übertragenen Sinne machen mir natürlich viele Dinge, z.B. die jetzige Situation in Deutschland. Ich war immerhin 45 Jahre hier und bin jetzt neun oder zehn Jahre in Österreich. Als Arzt will man immer gerne eine negative Entwicklung umkehren. Wenn ich sehe, wie ein Patient auf eine für ihn schädliche Situation zusteuert, dann will ich ihm sagen: „Mensch, dreh' doch um!“ Ich könnte schon Kopfschmerzen bekommen, wenn ich höre, wie vieles in Deutschland versiebt wird und wie diese Mutlosigkeit um sich greift.

Was würden Sie denn dem „Patienten Deutschland“ ganz konkret empfehlen?

Insgesamt würde ich dem Einzelnen einfach eine Radikalkur, eine Überdosis Eigenverantwortung empfehlen. Manche Probleme in Deutschland haben mit der Globalisierung zu tun und mit den großen Zusammenhängen, die ich in meinem Buch „Woran krankt die Welt“ beschrieben habe. Wir gehen in eine Richtung, die lebensfeindlich ist. Wie die Irren produzieren wir Dinge, die gar nicht gebraucht werden. Der Druck wird immer stärker. Immer weniger Menschen müssen immer mehr schuften. Das erhöht die Dividen den von Konzernen und Aktiengesellschaften, vergiftet aber die Stimmung immer mehr.

Wir sollten wieder mehr auf die Qualität achten und nicht nur auf die Quantität und uns dabei fragen: „Womit verdiene ich mein Geld? Was tue ich eigentlich?“ Dann würde bestimmt sehr vieles deutlich besser laufen.

Wir sind nämlich z.B. Weltmeister, was die Photovoltaik, Windenergie usw. betrifft. Warum sollten wir das nicht ein bisschen mehr in den Vordergrund stellen? Die regenerativen Energien werden die Technologien der Zukunft sein! Man sollte mit der Nachhaltigkeit endlich Ernst machen.

In der Medizin würde das bedeuten, dass wir die Weichen ganz anders stellen müssen. Wir haben einen völlig falschen Ansatz. Wir tun so, als hätten wir einen Geldmangel in unserem Gesundheitssystem. Alle reden nur über das Geld. Wir werden diese Medizin nie finanzieren können, weil dieses System immer bedürftiger werden wird. Wir müssen uns klar werden, was wir tun.

Ein Beispiel: Obwohl 90% der Menschen zu Hause sterben wollen, sterben 90% der Großstädter in der Klinik. Von diesen irren Milliarden, diesen riesigen Bergen an Geld verschwindet ein Großteil in den Kliniken. Über die Hälfte dieses Geldes wird ausgegeben für die letzten drei Lebensmonate, in denen die Leute in der Regel gegen ihren Willen an Schläuchen, Drähten und Kanülen hängen. Ist es uns das wert, dass wir ein würdeloses Sterben so teuer inszenieren?

Das alles ist aber nicht die Schuld der Ärzte, die das auch nicht wollen. Wir sind

ja nicht dazu ausgebildet worden, aus internistischen Kliniken Sterbekliniken zu machen.

Wir alle müssten mit Mut und Offensivkraft andere Wege gehen und mutig sagen: „Es gibt jetzt zwei Möglichkeiten: in Würde zu Hause sterben oder diesen High-Tech-Apparat anschalten.“ Die Angehörigen könnten das Sterben zu Hause begleiten. Diese letzte Phase könnte man dann auch sinnvoll therapeutisch und pflegerisch unterstützen.

Herr Dr. Dahlke, wir danken Ihnen herzlich für dieses Gespräch!



Dr. med. Rüdiger Dahlke
Heil-Kunde-Institut
Dahlke-Oberberg 92
A – 8151 Hitzendorf

Rüdiger Dahlke studierte Medizin in München. Weiterbildung zum Arzt für Naturheilweisen, in Psychotherapie und Homöopathie. Seit 1978 ist er als Psychotherapeut, Fastenarzt und Seminarleiter tätig. Im Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen/Niederbayern wird seine Arbeit in die Praxis umgesetzt. Seine Fastenseminare „Körper – Tempel der Seele“ (für Einsteiger) und „Fasten – Schweigen – Meditieren“ (für Fortgeschrittene) erfreuen sich regen Zuspruchs.

www.dahlke.at



Zum Weiterlesen und Hören von Rüdiger Dahlke:

CD „Kopfschmerzen“. Selbstheilungsprogramm siehe Rezension (S. 70)

Krankheit als Symbol. Ein Handbuch der Psychosomatik, Symptome, Be-Deutung, Einlösung. München: C. Bertelsmann; 2002. ISBN 3570122654

Aggression als Chance. Be-Deutung und Aufgabe in Seele und Welt. München: C. Bertelsmann; 2003. ISBN 3570006204

Woran krankt die Welt. Moderne Mythen gefährden unsere Zukunft. München: Goldmann; 2003. ISBN 3442152348