

## Fallbericht: Schamanische Heilmethoden bei chronischen Kopfschmerzen

Harald Lucius

### Zusammenfassung

Die Leitlinien der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft empfehlen komplementäre Therapieverfahren. Strategien, die aus schulmedizinischer Sicht methodisch und therapeutisch als zweifelhaft oder unwirksam eingeschätzt werden, sind dort nicht enthalten. Dazu zählen u. a. Methoden aus dem Bereich der Geistheilung, des Schamanismus und der Energietherapie. Schmerzpatienten fragen diese nicht näher untersuchten Verfahren jedoch immer häufiger nach und unter nicht schulmedizinischen Therapeuten erfreuen sie sich großer Beliebtheit. Das folgende Fallbeispiel zeigt, dass Methoden des Schamanismus (und der Geistheilung) keineswegs in Konkurrenz zur Schulmedizin stehen müssen und in einem mehrdimensionalen Konzept erheblich den Therapieerfolg beeinflussen können.

### Schamanismus

Eine verbindliche Definition von Schamanismus oder schamanischer Medizin, von geistigem Heilen oder spiritueller Therapie existiert nicht.

#### Verständnis des Schamanismus

Allgemein wird unter Schamanismus ein spirituell-religiös-magisches Phänomen verstanden, das zunächst unter den indigenen Völkern Innerasiens und Sibiriens beobachtet werden konnte. Es gibt jedoch auch Hinweise auf prä-historische schamanische Praktiken.



Schamane während einer Zeremonie am Feuer bei Kyzyl, Tuva, Russland. © Dr. Andreas Hugentobler/wiki commons.

Die Tätigkeit des Schamanen kann wie folgt beschrieben werden:

Der Schamane tritt mittels Trance/Ekstase in Kontakt mit jenseitigen Welten und bittet die dortigen Wesenheiten, meist Götter, Tiergeister oder Ahnen, um Unterstützung bei der Heilung des Hilfesuchenden.

Dabei ist zu betonen, dass der Schamane sich im Gegensatz zum Magier passiv in den Dienst der jenseitigen Aktivität nehmen lässt und nicht etwa eine Form von magischem Heilungsritual praktiziert, was ihn von einem Geistheiliger klar unterscheidet. Auch gilt das Bemühen nur selten einem einzelnen Patienten, sondern dem sozialen System, in dem der Kranke lebt.

### Elemente des Schamanismus

Wesentliche Elemente schamanischer Vorgehensweisen über die Kulturkreise hinweg und weltweit sind die Interaktion mit Geistwesen, Trance- und Ekstasezustände sowie Seelenreisen. Schamanen verwenden je nach Situation unterschiedliche Werkzeuge, um ihr therapeutisches Ziel zu erreichen: Rituelle Tänze, Trommelsitzungen, Fastenrituale, Schwitzhüttenzeremonien, Verwendung psychogener Drogen und Räucherwerk. Während der Zeremonie kann sich der Schamane (im Geiste) „frei“ zwischen den Welten bewegen. Er ist dabei in der Lage, mit den Anwesenden, also auch mit dem Kranken therapeutisch kommunikativ zu arbeiten. Zur weiteren Information zu diesem Thema sei auf Standardwerke verwiesen [3,4,

6], in denen auch zum Stellenwert des Neo- und Core-Schamanismus Position bezogen wird.

### Schamane der Moderne

Korrekterweise wird der Schamane der Moderne einer Definition von Michael Harner folgend als „Shamanistic Practitioner“ (schamanisch Praktizierender) bezeichnet. Damit ist zum Ausdruck gebracht, dass dieser Therapeut methodisch nicht mit einer Kultur zu identifizieren ist, in der traditionell Schamanismus betrieben wird, bzw. dass die Art der Anwendung an den westlichen Kulturkreis des Therapeuten angepasst ist.

### Fallbeispiel

#### Anamnese

46 Jahre alter selbstständiger Bauunternehmer, seit 25 Jahren nach Schädeltrauma chronische Kopfschmerzen.

Damalige Diagnose: Schädelprellung, HWS-Trauma, diagnostisch Ausschluss schwerer körperlicher Traumatisierungen (Röntgen, CT). Therapeutisch über Jahre hinweg Anwendung verschiedener schulmedizinischer Verfahren, u.a. in klassischer Weise auch schmerztherapeutisch mit Opioid- und Nichtopioid-Analgetika, Antidepressiva und Sedativa behandelt, ergänzend umfangreiche physiotherapeutische und physikalische Behandlungsmaßnahmen. Im weiteren Krankheitsverlauf zunehmende depressive Entwicklung, soziale Isolierung, 2-malige stationäre psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung unter der Diagnose einer Depression und Lebenskrise bei chronischem Kopfschmerzsyndrom. 2001 zog er sich aus dem eigenen Betrieb zurück und übergab die Verantwortung an den ältesten Sohn. Seither wechselnde Kopf- und HWS-Schmerzen sowie immer wieder depressive Versagenszustände mit zukunfts-pessimistischer Prägung.

#### Erstuntersuchung in der Schmerzambulanz

Bei der Erstuntersuchung in der Schmerzambulanz des SCHLEI-Klinikums zeigte sich folgendes Bild nach der IHS-Klassifikation:

- klassisches Bild des posttraumatischen Kopfschmerzsyndroms i.S. eines chronischen Kopfschmerzes vom Spannungstyp
  - mit erhöhter extrakranieller Muskelempfindlichkeit,
  - ergänzend anhaltend dysthym-depressives Zustandsbild mit wechselnder Antriebsminderung, Stimmungsverarmung, Schlafstörungen, Libido-verlust und wechselnder Inappetenz.

#### Schmerzskizze

Beschreibung sowie Schmerzskizze zeigten ein holokranielles Kopfschmerz bild dumpf-drückenden, gelegentlich auch ziehenden Charakters, je nach seelischer und körperlicher Belastung in die obere HWS ausstrahlend, sekundär mit ausgeprägten Myogelosen der paravertebralen HWS-Muskulatur sowie schulternah beidseits. Umschriebene neurologische Ausfälle fanden sich nicht.

#### Kernspintomografie

Eine erneute Kernspintomografie des Kopfes war unauffällig, eine Kernspintomografie der HWS, abgesehen von unspezifischen degenerativen Veränderungen, ebenfalls ohne pathologische Besonderheiten; orthopädischerseits fand sich deutlich eine schmerzhaft reduzierte HWS-Beweglichkeit in allen Freiheitsgraden.

#### Biografische und psychosoziale Anamnese

Die biografische und psychosoziale Anamnese ergab keine früheren Auffälligkeiten, der Eindruck einer anhedonistischen, von depressiven Gedanken und Rückzugsverhalten geprägten Persönlichkeitsveränderung wurde vom Patienten bestätigt. Wesentliche weitere Belastungsfaktoren ließen sich nicht eruieren, im Verlauf der Kopfschmerzchronifizierung nach Trauma war es jedoch zu zunehmenden biopsychosozialen Einschränkungen und Leistungsinsuffizienzen gekommen, schließlich mit einem vorzeitigen Rückzug aus dem Berufsleben und dem Erleben des Versagens.

Die therapeutischen Vorstellungen des Patienten waren geprägt von Resignation, Enttäuschung und Demotivation.

### Therapie

Nach der Anamnese stand fest, dass schulmedizinische klassische Methoden in dieser speziellen Konstellation allein therapeutisch nicht ausreichen würden. Auch die bereits langjährig angewendeten komplementären modernen Therapieverfahren der Verhaltens- und allgemeinen Psychotherapie, der Entspannungsmedizin und der Physiotherapie hatten bisher nicht zu einem befriedigenden Therapieverlauf geführt. So wurde beschlossen, alternative Behandlungsmaßnahmen unter Beibehaltung der bisherigen Therapie in ein multimodales Behandlungskonzept einzubauen.

#### Schamanische Behandlung

Der Patient entschied sich nach Vorstellung verschiedener Möglichkeiten für eine klassisch schamanische Begleitung auf der Basis der indianischen Tradition Nordamerikas. Alternativ wurden Voodoo-Techniken diskutiert.

Methodisch wurde unter dem zur Verfügung stehenden schamanischen Equipment (☛ **Kasten**) eine Trommelreise zur Auffindung des eigenen Krafttiers empfohlen, fakultativ wurde dem Patienten die Teilnahme an einer Männerschwitzhütte angeboten.

In den folgenden Wochen erfolgte zunächst im Rahmen eines Zweiersettings eine klassische schamanische Trommel-Trance-Reise, in deren Verlauf es dem Patienten zunächst gelang, nach 3-maliger Durchführung einen stabilen unterstützenden Krafttierkontakt herzustellen.

#### Specht als Tiergeistpartner (Krafttier)

Als entsprechender Tiergeistpartner (Krafttier) aus der Anderswelt entpuppte sich der Specht. In der Lakota-Tradition steht dieses Tier für die Alleinverantwortlichkeit im Leben, für die Akzeptanz des Moments im Leben und die Achtsamkeit im Umgang mit Körper und Seele. Der Specht als Krafttier betont die Lust und Lebensfreude und den Verzicht auf das krampfhaft Festhalten an der Vergangenheit (☛ **Abb. 1**).

#### Verlauf

Während der Trommelreisen kam es zunächst nicht zu einer nachhaltigen Verbesserung der Kopfschmerzen. Erst im Verlauf der folgenden Wochen zeigte sich un-

## Therapeutische Hilfsmittel im Schamanismus

### Trommelreise

Bezeichnet die Reise in die jenseitige Welt, bei der der Klang der Trommel als Hilfsmittel eingesetzt wird. Die Reise hilft, sich selbst zu spüren und Themen wahrzunehmen, die im Alltag verborgen bleiben.

### Krafttier

Bezeichnet einen spirituellen Helfer in der jenseitigen Wirklichkeit. Das Krafttier ist in der Geisterwelt Berater, Helfer und Beschützer. I. d. R. wird es für einen bestimmten Zeitraum angerufen.

### Schwitzhütte

Ritual zur Reinigung und Erneuerung der Lebensenergie, der Klärung von Körper und Seele im Gebet. Hilfsmittel sind heiße Steine, eine dunkle Weidenhütte und Kräuter, die die Atmosphäre unterstützen.

ter Beibehaltung der schulmedizinischen Behandlungsmaßnahmen einschließlich der komplementären Therapien (Physiotherapie, Entspannungsbehandlung) ein zunächst leichter, dann jedoch deutlicher Rückgang der Beschwerden, insbesondere parallel zu einer beruflichen Veränderung, die der Patient in seinem psychosozialen Lebenskontext vornahm.

### Intensive Beschäftigung mit dem Krafttier

Er beschäftigte sich intensiv mit dem Wesen und der klassischen Biologie seines Krafttiers und dessen Artgenossen, besuchte einen Spechtzoo in Süddeutschland und integrierte auf diese Weise das Tier und seine Kräfte in seinen Alltag. Die 2-malige Teilnahme an einem Schwitzhüttenritual in der Tradition der Lakota verlief hingegen weniger befriedigend, es kam zu anhaltenden Kreislaufstörungen.

Auf bewusstseinsweiternde Drogen wurde selbstverständlich während der Behandlungszeit verzichtet, auch Substanzen aus dem Bereich der Kräuterheilkunde



**Abb. 1** Die eigene Mitte finden, alten Ballast abwerfen, in der Gegenwart leben sind Aspekte, die der Specht als Krafttier im Schamanismus symbolisiert. © Ulrich Velten/pixelio.de.

kamen nicht zum Einsatz. Lediglich zu Beginn der Trancereisen und vor der Schwitzhütte wurde mit weißem kalifornischen Salbei geräuchert. Als eigener Therapieweg verblieb die im Weiteren selbstständig anhand einer CD durchgeführte Trommelreise zur Kontaktaufnahme mit dem eigenen Krafttier in Schmerz- und Krisensituationen.

### Anhaltende Stabilisierung

Der Verlauf über die folgenden Monate zeigte eine anhaltende Stabilisierung unter einer niedrig dosierten antidepressiven Therapie mit 10 mg Amitriptylin, regelmäßiger aktivierender Physiotherapie sowie v.a. einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität durch die Ausrichtung auf das Hier und Jetzt, wobei sich die schamanischen Hilfsmittel als tragende Säule auch weiterhin bewährten. Auf diese Weise war der Unternehmer in der Lage, wieder im eigenen Betrieb mitzuarbeiten, depressive Phasen traten nicht mehr auf.

### Diskussion

Über die Effektivität schamanischer Heilmethoden im Allgemeinen, sowie insbesondere zur Behandlung chronischer Schmerzen resp. Kopfschmerzen liegen keinerlei wissenschaftlich ermittelte Daten vor. Ohne in eine Diskussion über Placeboeffekte eintreten zu wollen sei jedoch betont, dass z.B. imaginative Verfahren,

wie in diesem Fall eine Krafttierreise, auch im Rahmen schulmedizinischer Verfahrensweisen bereits vereinzelt innerhalb eines gesamttherapeutischen Kontexts als äußerst effektiv eingestuft werden [1, 5].

Der hier vorgestellte Fall ist daher nicht isoliert zu betrachten, sondern kann als stellvertretend für eine Vielzahl ähnlicher Verläufe stehen.

Über das bloße technische Verwenden einer Therapiemethode hinaus basiert eine erfolgreiche schamanische Behandlung darauf, dass der Therapeut sich auf eine der schamanischen Arbeit angemessenen Weise dem Patienten gegenüber verhält, indem er u.a. die imaginative Reise mitvollzieht und eine respektvolle Haltung einnimmt.

### Unseriöse Anwendung birgt Gefahr

Die unseriöse Anwendung schamanischer Methoden birgt die Gefahr, dass der Patient schutzlos inneren Dynamiken und Prozessen ausgesetzt ist, die er selbst nicht beherrschen kann, da die Kräfte, mit denen der Schamanismus arbeitet (während der imaginativen Phase), wirklich erlebt werden.

Obgleich die Existenz solcher Kräfte von der schulmedizinischen Fachwelt weitestgehend negiert wird, handelt es sich bei den schamanischen Praktiken nicht um die bloße Vorführung magischer Rituale oder rein spekulative Therapiemethoden. Die im Zuge der schamanischen Arbeit als real erlebten Kräfte, die sich den Beteiligten u.a. als machtvolle Tierseelen zeigen, können eine tiefgreifende Wirkung auf das Bewusstsein des Patienten entfalten und bei fachkundiger Anleitung entscheidende Impulse zur Selbstheilung vermitteln.

### Präsenter Therapeut und gute Patient compliance

Die moderne Form schamanischer Heilweisen (Neoschamanismus/Shamanistic Practitioner) im Westen hat uns gelehrt, dass der Einsatz psychedelischer Drogen zur Trancereise i. d. R. nicht mehr erforderlich ist. Das Räuchern, meist mit Salbei oder Styrax-Harzen (Weihrauch), gehört jedoch zum Standard. Die überzeugende Präsenz des Therapeuten und eine gute Compliance des Klienten, ergänzt um dar-



Abb. 2 Schamane aus Amazonien. © PICQ/wiki commons.

stellende Elemente wie Kostüme, Masken (Abb. 2), Rituale, Tanz oder Trommeln, ermöglichen einen zuverlässigen therapeutischen Einstieg und einen entsprechenden Erfolg vor dem Hintergrund einer aus medizinischer Sicht gebotenen Integration der schamanischen Arbeit in ein multimodales Gesamtkonzept. Wenn Respekt, Toleranz, gegenseitige Achtung, Offenheit und v. a. die Bereitschaft des Therapeuten, sich selbst im Beschwerdebild des Klienten wiederzufinden, den Therapiekontext bestimmen, können schamanische Behandlungsmethoden eine äußerst effektive Ergänzung klassisch schulmedizinischer Verfahren sein, immer vorausgesetzt, sie werden in einem multimodalen Behandlungsrahmen angeboten [2, 5].

Natürlich spielen dabei, wie in der Placeboforschung vielfach gezeigt werden konnte, Wirkerwartungen von Klienten eine nicht zu unterschätzende Rolle. Insofern ist die Versuchung groß, esoterische, den Anschein von Magie erweckende und andere schwer begreifbare therapeutische Vorgehensweisen cum grano salis dem sog. Placebophänomen zuzuordnen und oft pauschal in den Bereich des Unseriösen zu verbannen. Dies ist besonders unter Anhängern konservativ-schulmedizinischer Paradigmen die Regel. Es liegt jedoch auf der Hand, dass diese Betrachtungsweise

weder den Klienten oder dem praktizierenden Therapeuten gerecht werden kann, noch mit einer humanistischen medizinischen Grundeinstellung vereinbar ist. Wenn Methoden das Krankheitsbild von Menschen, auf welche Weise auch immer, zu verbessern vermögen, oder es zumindest Anzeichen für eine solche Möglichkeit gibt, sollte kein Therapeut im Interesse der Patienten diese Verfahren per se ablehnen.

## Fazit

Schamanische Heilmethoden können eine von mehreren möglichen effektiven Therapiemaßnahmen zur Behandlung primär chronischer Kopfschmerzen darstellen. Die im Rahmen der schamanischen Therapien entwickelten Anwendungsstile und methodischen Varianten erleichtern den Beteiligten einen individuellen Zugang zu dieser Behandlungsmethode, deren Wirkungsweise darin liegt, die Selbstheilungskräfte des Patienten zu aktivieren und ihn zu einer Bewältigung seines Leidens im bewusst erlebten, gegenwärtigen Moment zu motivieren.

## Patientennutzen bei seriöser schamanischer Anleitung

Aus Mangel an wissenschaftlichen Daten kann der Nutzen dieser Therapiemethode nicht empirisch ermittelt werden. In der Praxis zeigt sich jedoch unter seriöser schamanischer Anleitung ein deutlicher Nutzen für den Patienten, wie an diesem Fallbeispiel gezeigt werden konnte.

Daher ist es nicht nachvollziehbar, warum diese dem Menschen seit Urzeiten vertrauten Behandlungsverfahren nicht längst das ernsthafte und engagierte Interesse der modernen Schulmedizin gefunden haben, mit der Perspektive, ihnen einen berechtigten Platz darin einzuräumen.

Der südafrikanische Mediziner und Anthropologe Cecil Helman [3] hat hierzu sehr einfach festgestellt:

„Die Praxis des Doktors, die Krankenstation, der heilige Schrein oder die Hütte des Naturheilers können wir mit einem Theater vergleichen, voll mit Kulissen, Requisiten, Kostümen und einem Drehbuch.“

Dem ist nichts hinzuzufügen.

**Interessenkonflikte:** Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Interessenkonflikte bestehen.

## Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0029-1240987>

## Zitierte Literatur

- [1] **Bauer J.** Warum ich fühle, was Du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe; 2005
- [2] **Harner M.** Der Weg des Schamanen. München: Ariston/Hugendubel; 2007
- [3] **Helman CG.** Culture, health and illness. Oxford: Butterworth-Heinemann; 1994
- [4] **Hultkrantz A.** Schamanische Heilkunst. München: Eugen-Diederichs; 1994
- [5] **Picard W.** Schamanismus und Psychotherapie. Ahlerfeld: Param; 2006
- [6] **Reddemann L.** Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart: Klett-Cotta; 2001
- [7] **Walsh R.** The world of shamanism. Woodbury, MS: Llewellyn; 2007

## Weiterführende Informationen

**www.shamanicstudies.net**

Foundation for Shamanic Studies Europe

**www.schamanismus-und-heilen.de**

Verein Schamanismus und Heilen e. V.

**www.schamanismus.org**

Organisation für schamanische Techniken

**www.schamanismus-akademie.com**

Internationale Akademie für Schamanismus

**www.therapeuten.de/therapien/schamanismus.htm**

Portal für ganzheitliche Behandlungsmethoden

Portal für ganzheitliche Behandlungsmethoden



**Dr. med. Harald Lucius**

SCHLEI-Klinikum Schleswig FSKL

Am Damm 1

24837 Schleswig

harald.lucius@damp.de

Harald Lucius ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie mit den Zusatzbezeichnungen Chirotherapie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur; Leiter der Schmerzambulanz der Klinik für Psychiatrie und psychosomatische Medizin des SCHLEI-Klinikums Schleswig; seit 2003 umfangreiche energetisch-schamanische Fortbildungen, Reiki, körper- und prozessorientierte Psychotherapie.