

40.5 Kopfschmerzen

Kopfschmerzen signalisieren oft Flüssigkeitsmangel. Sie treten auch in Folge eines HWS-Syndroms auf. Oder sie können als Begleitsymptom auf Augenerkrankungen oder sogar auf einen Hirntumor hinweisen. Auch Bluthochdruck führt zu Kopfschmerzen. Der Druck, den wir in einer Situation empfinden, zeigt sich in der Fließgeschwindigkeit unseres Blutes. Die häufigste Ursache von Kopfschmerzen liegt allerdings im psychischen Bereich.

Praxis-Tipp Nr. 319: Umgangssprachliche Impulse zur Reflexion bei Kopfschmerzen

- *Sind Sie derzeit „dickköpfig“ und wollen „mit dem Kopf durch die Wand“?*
- *Sind Sie übertrieben ehrgeizig oder machthungrig, weil Ihnen ein Ziel „zu Kopf gestiegen“ ist?*
- *Wollen Sie in einer Sache „den Kopf oben behalten“ und unbedingt Recht behalten?*
- *Gibt es derzeit etwas in Ihrem Leben, das Sie „im Kopf nicht aushalten“?*
- *Worüber „zerbrechen“ Sie sich den Kopf? Haben Sie sich an einem Problem „im Kopf festgebissen“?*
- *Sind Sie ein „Kopfmensch“, der Gefühle am liebsten ignoriert?*

Auch 90% aller Kopfschmerzen lassen sich auf Verspannungen zurückführen („Spannungskopfschmerz“). Viele Menschen reagieren zeitnah und zuverlässig auf belastende Erlebnisse mit Kopfschmerzen: „Das Gespräch war so anstrengend. Ich habe jetzt richtig Kopfschmerzen“. Häufig ein Signal, dass wir „gute Miene“ gemacht und unsere echten Gefühle unterdrückt haben. Wir haben anders reagiert als wir eigentlich wollten. Erst recht regelmäßig wiederkehrende Kopfschmerzen sind die Folge von dauerhaften stressbedingten Verspannungen aufgrund einer ungesunden Lebensführung, bei der die eigenen Bedürfnisse ignoriert werden. Wir erleben täglich so viel Stress, dass es aussichtslos scheint, auftretende Kopfschmerzen auf eine bestimmte Ursache zurückführen zu wollen. Daher werden Kopfschmerzen als Begleiterscheinung des stressigen Lebens in unserer Zeit immer mehr als „normal“ akzeptiert. Der Griff zur Kopfschmerztablette ist so selbstverständlich geworden, dass wir überhaupt nicht mehr darüber nachdenken. Aspirin beseitigt aber die Kopfschmerzen nicht, sondern bewirkt nur, dass wir sie nicht mehr spüren. Die Anspannung bleibt in unseren Nervenzellen gespeichert und kostet unseren Körper zunehmend Energie. Und wir nehmen uns die Chance, die Botschaft unserer Kopfschmerzen zu „hören“. Wir müssen wieder lernen, Kopfschmerzen als zeitnahes „emotionales Feedback“ zu erkennen. Bei vielen Menschen sind Kopfschmerzen das – oft verharmloste - Warnsignal für Überforderung, z.B. durch ungelöste Familienprobleme, Probleme am Arbeitsplatz, Konflikte mit Eltern und anderen Angehörigen und empfundenen Druck.

Praxis-Tipp Nr. 320: Was genau ist vor Ihren Kopfschmerzen passiert?

- *Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kopfschmerz*
- *Welche Gefühle, Stimmungen oder Ereignisse gingen seinem Auftreten voraus? Spüren Sie den Schmerz ganz bewusst.*
- *Lassen Sie die vergangenen Ereignisse vor Ihrem „inneren Auge“ noch einmal ablaufen. Fühlen Sie die Gefühle, die diese jetzt in Ihnen auslösen: Was hat Sie unter Druck gesetzt? Wo haben Sie sich verstellt, Ihre Bedürfnisse ignoriert oder unterdrückt? Was hat Sie verärgert, enttäuscht, traurig gemacht? Fühlen Sie dieses Gefühl ganz bewusst.*
- *Spüren Sie, wie Sie zur Ruhe kommen und sich entspannen. Sollte der Kopfschmerz noch da sein, spüren Sie ihn noch einmal ganz bewusst bis er schwächer wird.*
- *Welche Botschaft will Ihnen Ihr Körper mit dem Kopfschmerz geben? Wie möchten Sie künftig mit ähnlichen Situationen umgehen?*

Migräne

Wer schon einmal einen Migräneanfall hatte, weiß, wie heftig dieser Schmerz werden kann. Migräne tritt üblicherweise nicht dann auf, wenn der Stress am größten ist, sondern wenn die Betroffenen endlich etwas Zeit zur Entspannung haben, d.h. am Wochenende („Sonntagsmigräne“) oder im Urlaub. Wiederkehrende Migräneanfälle sind daher – nicht wie Kopfschmerzen - eine Reaktion auf aktuellen Stress, sondern sie treten infolge von chronischen Verspannungen auf. Die betroffenen Menschen tun wirklich alles, um diese „Attacken“ nicht fühlen zu müssen. Es gibt heute hochwirksame Medikamente, die eine Migräne bereits bei den ersten Anzeichen unterdrücken. Damit ist sie eine Viertelstunde nach der Einnahme vorüber. Die Botschaft dieses Symptoms bleibt aber dabei ungehört.

Von Migräne sind hauptsächlich Frauen betroffen. In der überwiegenden Mehrheit Frauen, die sich für ihren Arbeitgeber oder ihre Familie regelrecht aufopfern. Eine häufige Aussage von Migräne-Patientinnen ist „Ich kann anderen gegenüber nicht „nein“ sagen“. Aber meist sind es nicht einmal die Mitmenschen, die ein „Nein“ nicht akzeptieren würden, sondern es ist der Anspruch, den die Betroffenen an sich selbst stellen. Sie haben den Drang, ständig funktionieren und sich zu Leistung antreiben zu müssen. Bei Migräne-Patientinnen finden sich immer Verpflichtungen, die sie sich selbst auferlegt haben: „Wenn ich es nicht mache, macht es niemand!“ Sie gönnen sich keine Pause, wenn noch etwas zu tun ist, „weil erst die Arbeit und dann das Vergnügen kommt“. Sie räumen abends todmüde die Küche auf, „weil sie die Unordnung nicht sehen können“.

Die „typische“ Migräne-Patientin

- erledigt ihre Aufgaben in Beruf, Haushalt und Familie fleißig, pflichtbewusst und loyal. Sie kommt erst zur Ruhe, wenn alle anderen zufriedengestellt sind. Und das ist eigentlich nie der Fall.
- ist jederzeit bereit, zusätzliche Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen. Viele wirken durch ihre zahlreichen beruflichen oder privaten Aktivitäten regelrecht getrieben.
- setzt sich mit ihrem Perfektionsanspruch selbst unter Druck. Alles soll „sauber und ordentlich“ und perfekt organisiert sein – nach Regeln, die sie sich selbst auferlegt hat. Daher macht sie am liebsten alles selbst.
- wirkt oft angespannt, will sich das aber nicht anmerken lassen („Das macht mir nichts aus. Das mache ich doch gerne!“)
- kritisiert sich selbst hart, wenn ihr ein Fehler unterlaufen ist.
- legt großen Wert darauf, von anderen gemocht zu werden. Um die Erwartungen der anderen an sie nicht zu enttäuschen, glaubt sie, nicht „Nein“ sagen zu dürfen
- schätzt den Wert ihrer Arbeit trotz ihres hohen Einsatzes als nicht sehr hoch ein. Gleichzeitig vermutet sie, dass ihre Arbeit auch von anderen als selbstverständlich angesehen wird. Sie ist aber gewohnt, ihre Enttäuschung und ihren Ärger darüber zu unterdrücken

Migräne-Patientinnen haben oft das Gefühl, eine „Marionette“ zu sein, die keine Wahlmöglichkeiten hat. Gleichzeitig unterdrücken sie ihre heimliche Wut darüber, ausgenutzt zu werden, d.h. eigentlich sich ausnutzen zu lassen. Das Fatale: Selbst, wenn sie während eines Migräne-Anfalls erkennen, dass die anderen ohne sie sogar erstaunlich gut alleine zurechtkommen, führt dies oft zu keiner grundlegenden Veränderung ihrer Lebensführung.

Die Migräne ist ein Selbstschutzprogramm

Der Körper macht es lange Zeit mit, wenn sich Menschen ständig ein hohes Pensum abverlangen. Aber irgendwann greift er zu einem „Notprogramm“, das sie daran hindert, so weiter zu machen. Regelmäßige Migräne-Anfälle sorgen vor allem bei Frauen, die sich keine Zeit für sich nehmen und sich stattdessen für andere aufopfern für die dringend notwendige Regeneration nach den vorherigen Kraftakten. Ein Migräne-Anfall bewirkt, dass die Betroffenen einige Stunden Pause machen und völlig abgeschirmt liegen müssen. Die Migräne zwingt die Betroffenen zu dem Mindestmaß an Ruhe, das sie sich selbst nie erlaubt hätten. Sie sollen endlich ihre körperliche Schwäche spüren, die sie so lange nicht wahrhaben wollten. Die Migräne wird so zum individuellen Schutzprogramm, das die bereits erschöpfte Person daran hindert, sich noch weiter zu verausgaben. Wenn eine Migräne allerdings mit einem Medikament verhindert wird, wird die vom Körper eingeforderte Pause nicht eingehalten. Die Betroffenen verhalten sich weiter nach ihrem kräftezehrenden Muster. Einige Wochen später kündigt sich der nächste Anfall an - der natürlich ebenfalls mit Medikamenten unterdrückt wird...