

Der entspannte Kopf - Psychosomatische Therapieansätze bei Kopfschmerz/Migräne

Die Angst der meisten Migräne/Kopfschmerz-Betroffenen ist, daß plötzlich, wie aus heiterem Himmel, in einer wichtigen Situation ein Anfall kommt und die ganze Vorbereitung und den Erfolg vermasselt. Aufgrund meiner Erfahrung ist dies bei meinen Patienten allerdings bisher noch nie geschehen. Aber: ... der Migräne/Kopfschmerz-Anfall kam entweder vorher, um die Person "aus dem Verkehr" zuziehen oder hinterher in der Erholungsphase.

So freut sich der gestreßte Partner, egal ob Frau oder Mann, wenn dann endlich das Wochenende in Sicht ist, um sich von den Strapazen der Woche zu erholen. Doch dann plötzlich pocht und klopft und hämmert und bohrt und dröhnt es im Kopf, in den Augen zucken Blitze und Sternchen werden gesehen, die Nerven des Kopfes scheinen bloß zu liegen, der Magen dreht sich schier um und entleert sich, man möchte in ein dunkles, kühles Zimmer, in dem es ruhig ist. "So habe ich mir mein erholsames Wochenende nicht vorgestellt!" Aber so oder ähnlich läuft es häufig in Deutschland ab. Kopfschmerz und Migräne sind Beschwerden, die von Außenstehenden (Mitglieder der Nicht-Betroffenen) häufig nicht nur nicht verstanden werden, sondern meistens auch noch Anlaß für abfällige Bemerkungen geben.

Schmerzentstehung und Schmerzverarbeitung

Schmerz entsteht, wenn einer der unzähligen Schmerzrezeptoren an den freien Nervenenden angesprochen wird. Das kann durch Druck, Verletzung oder Entzündung - wie bei der Migräne - geschehen. Das geschädigte Gewebe setzt Enzyme frei, die das Nervenende "aufweichen". Schmerzstoffe wie Histamin und Serotonin können es jetzt porös machen, Natriumionen dringen ein und erzeugen einen Nervenimpuls. Dieser Nervenimpuls steigt nun die Nervenfasern empor und gelangt über das Rückenmark ins Großhirn. Dort in der Hirnrinde gibt es für jede Region unseres Körpers eine entsprechende Empfangsstelle - damit wir wissen, wo es uns weh tut. Denn die Schmerzempfindung selbst entsteht erst in unserem Kopf.

Wie stark Schmerz empfunden wird, hängt nicht nur von Tagesform und Tageszeit ab - mittags am schwächsten, nach Mitternacht am stärksten -, sondern auch von Erziehung und sozialem Umfeld. Bei unerträglichen Schmerzen schüttet die körpereigene Schmerzabwehr so viele Endorphine und Enkephaline ins Rückenmark aus, daß die Schmerzleitungen an den Nervenbrücken wie durch Morphiumspritze blockiert werden.

Erst wenn das komplizierte Leitungssystem zwischen Organen und Schmerzzentren im Gehirn gestört ist, wird Schmerz selbst zur Krankheit, die uns das Leben richtig schwer machen. Als Ursache hinter einem Spannungskopfschmerz vermuten Wissenschaftler eine Störung der Schmerz Wahrnehmung im Gehirn. Die Schmerzschwelle ist bei diesen Patienten wahrscheinlich schon von Geburt an verstellt, so daß bereits leichte Schmerzen als quälend empfunden werden. Die Folge davon sind Muskelverspannungen, die den Schmerz noch zusätzlich verschlimmern. Betroffen können nicht abschalten, sie schleppen Streß noch nach Feierabend mit sich herum.

Jede Art von Störung, nicht nur medizinischer Natur, auch psychischen, sozialen, psychosomatischen Ursprungs kann zu einem Migräne-/Kopfschmerz-Anfall führen. Erhebliche Einflüsse auf die Reaktionen des Menschen haben natürlich die Umwelt und Mitmenschen, die unter Umständen gegen den Betroffenen arbeiten und so für gravierende Belastungen sorgen. Nicht nur Magengeschwüre und erhöhter Blutdruck, auch Migräne, Colitis ulcerosa, Asthma und andere Beschwerden zählen zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen. Die Migräne, der Kopfschmerz trifft den Menschen eigentlich nicht aus heiterem Himmel, sondern immer unter klar definierten Umständen, allerdings nur für jeden Menschen klar und verständlich. Einen anderen Migräniker trifft der Blitzschlag unter anderen Umständen, aber auch für ihn, aus seiner Situation heraus, verständlich.

Streß, wie er hier kurz dargestellt wurde, führt zu Anspannungen. Anspannungen im muskulären Bereich ist eine ganz logische Reaktion auf Gefahren von Außen, d.h. aus der Umwelt. Anspannungen machen uns kampfbereit, wehrhaft. Allerdings sind die Belastungen nicht mehr wie in der Steinzeit mit wilden Tieren verbunden, sondern subtilerer Art und vor allen Dingen viel häufiger und langandauernder. Dies führt zu, wie der alte Spruch so schön es ausdrückt: "Erst krampft die Seele und dann der Körper", daß es im muskulären Bereich empfindliche Verkrampfungen gibt. Diese Verkrampfungen können sich auf die Wirbelsäule oder auch auf die inneren Organe auswirken.

Den Schmerz bewältigen

Ein wichtiger Baustein der psychologischen Migränebehandlung ist ein Schmerz- und Sreißbewältigungstraining. Als unverzichtbar erweisen sich auch Übungen zur Einstellungs- und Verhaltensänderung des Patienten. Die Überzeugung, keinerlei Einfluß auf seine Schmerzen zu haben, ist gleichermaßen ungünstig wie unrealistisch. Solche schicksalsergebenden Überzeugungen können wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung wirken. Sie verringern damit den Effekt des vorangegangenen Trainings.

Die Therapie macht sich einen Ansatz in der Psychologie zunutze, der gerade auch bei psychosomatischen Beschwerden sehr erfolgreich ist. Der Patient lernt, die Wirkung von Medikamenten herbeizuführen, ohne sie einzunehmen. Dieses wird durch das sogenannte Bio-Feedback-Training erreicht. Die Trainingsanordnung sieht so aus, daß der Patient durch die Konzentration auf einzelne Körperbereiche die Temperatur lenken kann.

Bio-Feedback ist dem Autogenen Training entlehnt. Diese Temperaturübung hat zum Ziel, die Hände und Arme beispielsweise warm zu durchbluten und die Stirn angenehm kühl zu temperieren. Diese körperliche Selbstregulation wird unterstützt, indem wichtige psychologische Aspekte - unangemessene Gefühle, negative Überzeugungen, krankheitsförderndes Verhalten - in die Behandlung mit einbezogen werden.

Diese ganzheitliche Behandlung ist nicht nur sehr wirksam, sondern beweist auch Menschlichkeit. Der Patient wird nicht auf das rein Funktionale reduziert, sondern bleibt Mensch.

Typische Charaktereigenschaften der Kopfschmerz/Migräne-Betroffenen

Der Psychosomatiker Franz Alexander macht unbewußte oder auch nur unterdrückte Wut als eine Ursache der Migräne aus. Auch artverwandte Gefühle können der Grund dieser Marter sein. Ursache für eine Migräne kann aber auch ein allzu hochgestecktes Ziel sein. Wer es anstrebt und gleichwohl nie erreicht, gerät in eine verzweifelte Lage: Er fühlt sich als Versager gegenüber den eigenen Wertmaßstäben.

Unter den Kopfschmerz/Migräne-Betroffenen finden sich viele Menschen, die ihre Umwelt kritisch und vielleicht sogar überkritisch einschätzen. Wenn es entfernte Bekannte sind, ist dies kein Problem, meistens ist es aber das eher engere Umfeld, die Familie, der Partner usw. Diese Kritik macht aber nicht halt vor der eigentlichen Wahrnehmung, sondern auch vor der Auseinandersetzungen mit dem Wunsch hin zu einem "perfekten, oder vollkommenen" Mitmenschen. Dieser perfekte Mitmensch, den sich diejenige Person wünscht, hat aber keine Lust zur Perfektion und so entstehen ernsthafte Kritikpunkte, die den Betroffenen innerlich unter Druck und Verkrampfung setzen. Wer dann seine Aggression und Wunschgedanken nicht adäquat ausdrücken kann oder vermag, wird in einen Teufelskreis aus Aggression und Verkrampfung eine typische körperliche Reaktion zeigen. Andererseits ist der Migräniker unter Umständen nicht flexibel genug, siehe auch oben, um entspannt und leger auf die Veränderungen der Umwelt und Mitmenschen zu reagieren. Das heißt, die Erwartungen an die Umwelt und Mitmenschen sind der Knackpunkt für einen natürlichen Umgang mit der Lebendigkeit, der unstabilen Reaktion des Außen.

Autogenes Training kann auf Dauer die wirkungsvollste Waffe gegen die Schmerzen sein, weil sie genau diese entspannte Lebenseinstellung trainiert. Ziel des Autogenen Trainings ist weiterhin nicht nur die Anwendung zuhause unter befreiten Bedingungen, sondern auch zunehmend in stressigen Situationen anzuwenden, wie ein mentales Training im Sport. Das Ziel des Autogenen Trainings ist nicht ein gleichgültiges Gefühl, sondern eine gelassene Lebensposition.

Gelassenheit heißt hier, in unabänderlichen Situationen mit einem Schulterzucken dies beiseite lassen zu können und in Situationen, die Aktivitäten fordern, mit Besonnenheit und Engagement zu agieren. Beides sollte vorher im mentalen Training durchgespielt werden, damit in der Realität eine Zielrichtung vorgegeben wird.

Autogenes Training ist somit ein visionäres Training für ein gelassenes und entspanntes Leben.

Verfasser:

Jan W. Moestel, Postfach 20 07, 90710 Fürth, Fax 0911/7908898