

Vortrag: Hanne Seemann

zusammengefasst von Martha Wechselauer (alles schräg geschriebene sind meine Gedanken)

Entstehung der Kopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen → entstehen durch (An-) Spannung im Körper
Migräne → entsteht durch Reizüberlastung

Migräne ist ein Notfallreflex bei dem durch Übersteuerung ein Zusammenbruch herbeigeführt wird. Das heißt der Schmerz wird immer mehr und mehr („man bekommt sogar Gusto auf Süßes um diesen Prozess zu unterstützen,“) um nach den Zusammenbruch (Erbrechen) tiefe Entspannung zur erleben. In dieser Entspannung regeneriert sich das System im Hirn.

Wochenendmigräne:

meint, dass man während der (Arbeits-) Woche, in der viel zu erledigen ist, keine Anfälle auftreten, aber am Wochenende beim Entspannen der Schmerz losgeht.

Tipp: Bei diesem Typ, bei dem die Ursache in der zu langen Spannungsphase (= z.B. Arbeit) liegt, kann es hilfreich sein diese in der Mitte zu unterbrechen in dem man sich zum Beispiel einen ruhigen, entspannten Abend gönnt.

Ereignis- Migräne:

meint wenn man im Vorfeld besonderer Ereignisse, die Aufregung im positiven wie negativen Sinn auslösen, Migräne bekommt. Hierbei kann es behilflich sein, sich vor dem Ereignis einen ruhigen Platz zu suchen und bewusst zur Ruhe zu kommen. Außerdem ist es natürlich sinnvoll Stressfaktoren (z.B.: Funktion von Geräten überprüfen vor einem Vortrag) wenn möglich vorher auszuschalten. Siehe aber auch Tipps im folgenden Text.

Eigenschaften der Migräniker:

Notiere ich mir weil es für mich sehr viele Zusammenhänge erklärt zwischen Eigenschaften von Migränikern und Ursachen und Tipps gegen Migräne erklärt.
Sensibel, intelligent, hohe Aufmerksamkeit, umfassendes Aufnahme von Informationen, viel Lebenshunger, kreativ, schaffen gerne Ordnung bevor sie eine Aktivität starten, sind der Welt offen gegenüber und daher verletzlich

TIPPS:

Ratschläge

Ratschläge anhören - nichts dazu sagen - tun was man will

Rechtfertigen

Beim reagieren auf Migränesymptome soll das eigene Wohlbefinden im Vordergrund stehen. Vorallem muss man sich selbst wichtig sein und das Wohlbefinden muss es einem wert sein so zu tun wie es angenehm und hilfreich ist. Dafür sollte keine Rechtfertigung notwendig sein.

Generell kann es in der Lebensführung ein Schritt zum Wohlbefinden sein wenn wir sie nach unserer eigenen Art (um-) gestalten. *Kreativer- lockerer – mit mehr Pausen-weniger arbeitsstunden – anderer arbeitszeit.....*

Nähe-Ferne Ausgleich

Die Spannung im Körper die für die Migräne verantwortlich ist wird zum Beispiel durch Konzentration erzeugt. Darum ist unser allbekannter Ausgleich so wichtig. Und zwar sollen Migräniker folgendermaßen Ausgleich in Nähe und Ferne üben. Die Nähe bezieht sich auf das konzentrierte arbeiten am Schreibtisch eventuell vorm Computer wo wir unsere Sichtweite auf ein kleines Feld einschränken. Der Ausgleich sollte ein Blick aus dem Fenster in die Weite (wenn es schnell gehen soll) oder ein Spaziergang oder eine andere Tätigkeit an der Natur sein, bei dem der Blick in die Ferne möglich ist.

Ruhe

Am besten wäre bei leichten Symptomen einer Migräne sich hinzulegen. Denn dabei sind die Chancen hoch die Übersteuerung abzuwenden. Auch viele andere psychosomatische Probleme lösen sich durch die Ruhe.

Qi- Gong

Qi- Gong wirkt sich bei Migränikern dahingehend gut aus weil dabei eine regelmäßige Atmung im Vordergrund steht.

Eine gute Art aufzustehen/munter zu werden: zuerst sitzen- stehen- gehen-überlegen (um so bewusst das Eins nach dem Anderen zu praktizieren und zu entschleunigen)

Bilder

Bilder können einem Helfen vom vielen Denken abzukommen. Das gute daran: Bilder muss man nicht lernen, die hat man. Zum Beispiel für Kinder (oder auch Erwachsene) sich kurz vorstellen man säße unter einem Regenschirm der das Licht dimmt und den Lärm abschwächt. Und diese sanften Eindrücke für kurze Zeit zu genießen und sich dabei zu erholen.

Oder überhaupt in Gedanken eine Bildgeschichte zu durchgehen. Wenn man vorm Einschlafen zum Beispiel die Aufgaben für den nächsten Tag nicht aus dem Kopf bringt kann folgende Geschichte (hier zusammengefasst, leicht variiert) hilfreich sein.

Man entfernt sich in Gedanken von dem Ort an dem man gerade ist und besucht ein Fantasieland. In diesem Fantasieland gibt es deinen Garten. Du klopfst an die Tür. Diese öffnet sich und du trittst ein. Du gehst deinen Weg an dessen Rand du schöne Dinge siehst (*ich finde man kann einfach seine Lieblingsblumen oder Tiere oder andere schöne Gestalten und Dinge einbauen die dir je nach art Kraft geben*). Bis du schlussendlich an einen großen Baum mit ganz vielen geschwungen Ästen kommst. Wenn du einen Ast herunter ziehst kommen die vielen Äste runter und du kannst an jeden der Äste ein Päckchen voller Sorgen, Probleme; Aufgaben daranhängen. Der (Zwerg) oder der Wind bewirken dass alle Päckchen zu fliegen beginnen. Sie fliegen bis sie bei den Engelen ankommen die sich um deine Päckchen annehmen und kümmern bis du wieder ausgeschlafen Zeit hast weiter daran zu arbeiten.