



Leseprobe

Meike Statkus

Migräne-frei: endlich Frieden im Kopf

Ganzheitlich und ohne
Medikamente dauerhaft
schmerzfrei leben

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Endlich den Schmerzcode knacken!

Rund 15% der Deutschen leiden an Migräne. Meike Statkus, ehemals chronisch betroffen und heute erfolgreicher Neuro-Coach®, weiß: Der Schlüssel liegt in einer neu gedachten Prophylaxe. Ihr Ansatz: Wir müssen den Schmerz individuell verstehen, um auslösenden Triggern gezielt vorbeugen zu können. Meike Statkus' T.E.K.E.®-Coaching basiert auf einer einzigartigen Verknüpfung von mentalen und körperlichen Präventivtools zur wirksamen Selbstbehandlung. Zentral dabei: T -Trigger erkennen. E - Energiehaushalt in Balance halten. K - Körperarbeit bewusst einsetzen. E - Entspannung nachhaltig in den Alltag integrieren. Ein Ansatz, der viele Betroffene zu nahezu völliger Schmerzfreiheit und 100% mehr Lebensfreude führt - und das völlig medikamentenfrei.



Autor

Meike Statkus

Meike Statkus ist Migräne- und Neuro-Coach® sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie. Jahrelang litt sie selbst unter chronischen Kopfschmerz-Attacken, bis sie das Ping-Pong zwischen Gefühl und somatischer Reaktion grundlegend verstand und damit den Schlüssel zu einem wirkungsvollen Umgang mit der Krankheit fand. Eine professionelle Ausbildung in Stressmanagement, Meditation, Yin Yoga, v. a. aber Neuro-Coaching bildet den Grundstein ihrer Expertise, aus der heraus sie ein höchst erfolgreiches Schmerz-Präventionsprogramm entwickelte. Ihr Migräne-Frei-Konzept, T.E.K.E.®,

Meike Statkus

Migräne-frei Endlich Frieden im Kopf

Ganzheitlich und ohne Medikamente
dauerhaft schmerzfrei leben



kailash

Die Informationen in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2023 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Caroline Kaum macht Programm, München

Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63242-2

www.kailash-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
1. Meine Migräne-Reise: Viele Wege führen nach Rom	9
2. Die T. E. K. E.[®]-Methode	33
3. Die T. E. K. E.[®]-Methode: T wie Trigger	37
3.1. Wischiwaschi-Trigger: Stress	39
3.2. Versteckte Auslöser	42
3.3. Besonders gut getarnt: Kombinationsauslöser	51
3.4. Die Migräne-Handbremse lösen mit EMDR	55
3.5. Praxiscoaching: Versteckte Trigger finden	66
3.6. Praxiscoaching: Deine persönliche T-Liste	69
4. Die T. E. K. E.[®]-Methode: E wie Energiehaushalt	76
4.1. Essen, (k)ein schwieriges Thema	81
4.2. Glücklich oder schmerzfrei	93
4.3. P ² : Perfektionist & Pausenverweigerer	102
4.4. Nein zu Energieräubern	113
4.5. Praxiscoaching: Das Energierad	121
4.6. Praxiscoaching: Deine persönliche E-Liste	127
5. Die T. E. K. E.[®]-Methode: K wie Körperarbeit	132
5.1. Wenn der Körper »Schluss jetzt« sagt	133
5.2. Sport – aber wie?	139
5.3. Nacken. Kiefer. Faszienalat.	146
5.4. Praxiscoaching: Deine persönliche K-Liste	160

6. Die T. E. K. E.[®]-Methode: E wie Entspannung	165
6.1. Drama, Baby, kein Drama. Wenn Kommunikation entspannt	166
6.2. Zittern ist gesund	177
6.3. Achtsamkeit und Co.	184
6.4. Gemeinsam oder einsam	196
6.5. Praxiscoaching: Deine persönliche E-Liste	203
7. Dein T. E. K. E.[®]: Do it your way!	207
8. Veränderung beginnt mit Schuhe-Anziehen. Ein Fazit . . .	213
Weiterführendes	214
Danksagung	216
Anmerkungen	217

Vorwort

Wenn mir jemand vor 15 Jahren gesagt hätte, dass ich einmal ein Buch zum Thema Migräne schreibe, ich hätte ihn wohl für verrückt erklärt. Ich wollte damals nicht mal über meine chronische Migräne sprechen, geschweige denn in der Öffentlichkeit mit diesem Thema in Verbindung gebracht werden. Ich empfand diese an sich neurologische Erkrankung als persönliche Schwäche, die ich zu überspielen versuchte. Bis ich verstand, dass sie das nur umso mehr befeuerte, und ich begann, mich eingehend mit ihr zu beschäftigen. Heute lebe ich in meinem Alltag nahezu schmerzfrei und beschäftige mich dennoch intensiv mit dem Thema. Allerdings freiwillig, denn ich helfe als Coach anderen Betroffenen, ein ebenfalls schmerzbefreiteres Leben zu führen.

Jeder, der schon einmal eine Migräneattacke hatte, wird mir beipflichten, wenn ich sage: Das ist eine Erfahrung, auf die man bestens verzichten könnte. Leider suchen wir Betroffenen uns das nicht aus. Migräne ist kein exklusiver Club, für den man lange anstehen muss, um hineinzukommen. Was wir uns aber aussuchen können, ist der Umgang mit ihr. Obwohl sie nach jetzigem Stand nicht heilbar ist, ist es möglich, sehr gut, will heißen weitgehend schmerzfrei mit ihr zu leben. Als Neuro-Coach® setze ich dabei auf eine nicht medikamentöse Prophylaxe, die unabhängig von der schulmedizinischen Therapie stehen, diese jedoch ergänzen kann.

In meiner Arbeit konnte ich beobachten, dass Migräne von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich ausgeprägt ist, sich jedoch ebenso viele Gemeinsamkeiten zeigen. Überdurchschnittlich häufig scheinen Gefühle eine maßgebliche Rolle

zu spielen sowie ein Energiehaushalt in Balance oder Dysbalance.

Aus meinen Beobachtungen habe ich nach und nach vier Präventions-Säulen abgeleitet und in meinem Migrärefrei-Konzept T. E. K. E.[®] zusammengefasst.

Um möglichst vielen Menschen helfen zu können, die unter Migräne leiden, habe ich mich entschlossen, meine Geschichte und T. E. K. E.[®] in diesem Buch zu teilen. Jeder Betroffene kann selbst beginnen, etwas an seiner Situation zu verändern, und damit meine ich verbessern. Schritt für Schritt und ganz unabhängig von Ärzten und klassischen Therapien. Nicht medikamentöse Prävention bietet dabei unglaublich vielfältige Möglichkeiten, dieses Buch zeigt es auf. Dabei haben mich die besten Fachleute aus verschiedenen Kompetenzbereichen mit Interviews unterstützt. Zum Beispiel die Neurologin und Kopfschmerzexpertin Prof. Dr. Dagny Holle-Lee, Stefanie Arend, Yin-Yoga-Teacher und Autorin, sowie die Ayurveda-Medizinerin Dr. Nadine Webering, um nur einige zu nennen.

Mein großer Antrieb für dieses Buch ist es, allen Menschen mit Migräne Mut zu machen! Auf den nächsten 220 Seiten erwarten dich viele, neue Impulse, um dauerhaft besser mit deiner Krankheit zu leben. Es ist möglich! Gib nicht auf! Das Leben ist schön, auch mit Migräne. Und zukünftig noch schöner mit deutlich weniger Attacken.

Meike Statkus

PS:

Der einfacheren Lesbarkeit halber verwende ich in meinem Buch größtenteils die maskuline Form. Gemeint sind jedoch alle Geschlechter gleichermaßen.

1. Meine Migräne-Reise: Viele Wege führen nach Rom

Irgendwann begriff ich, wie ungewöhnlich es offenbar war, dass ich meine Migräneattacken am Ende so enorm reduzieren konnte. Viele Betroffene fragen mich ungläubig, wie ich das gemacht hätte: von mehreren Malen pro Woche auf nur noch wenige Attacken im Jahr zu kommen. Aus diesem Grund bin ich Migräne-Coach geworden: um anderen zu helfen, denen es ähnlich geht wie mir damals. Mittlerweile kommen Menschen mit verschiedenen Migräne- und Kopfschmerzarten zu mir. Die meisten haben schon seit Jahren mit ihnen zu kämpfen und viele medikamentöse Therapien ausprobiert. Sie kennen auch sämtliche Diäten oder Ernährungstheorien, die ihre Migräne beeinflussen sollen. Und sie wissen über neue Forschungsansätze genauestens Bescheid. Oft verfügen sie über ein umfassenderes Wissen als viele Hausärzte. Aber verstehen sie ihre Migräne deshalb? Nein, häufig haben sie nach wie vor keine genaue Vorstellung, wie sie eigentlich tickt. Und das, obwohl sie sich seit so vielen Jahren mit ihr beschäftigen. Leben sie in Frieden mit ihr? Nein, sie sind oft wütend und frustriert, und das ist völlig nachvollziehbar.

Vielleicht kennst du diese Gefühle selbst auch nur zu gut. Aber mal im Ernst: Wie kann das sein, so viel über eine Krankheit zu wissen und den Schmerz dennoch nicht loszuwerden? Läuft dann nicht irgendwas falsch? Meist wird mir gesagt: So ist Migräne eben, da kann man nichts machen. Ich behaupte stattdessen: Dir hat womöglich bislang keiner die richtigen Fragen gestellt. Und deshalb hast du die Nadeln im falschen Heuhaufen gesucht.

Vielleicht fragst du jetzt: »Und? Hast du denn den richtigen

Heuhaufen?» Ja, den habe ich. Ich verstehe meine Migräne mittlerweile und kann sie so weit beeinflussen, dass sie gar nicht erst auftaucht oder schnell wieder geht. Ich lebe mittlerweile in Frieden mit ihr. Deshalb schreibe ich dieses Buch. Um dir zu sagen: Es funktioniert! Ging das von heute auf morgen? Nein. Veränderung und Verstehen brauchen Zeit. Dafür gehen sie oft Hand in Hand. Je mehr du wirklich verstehst, was hinter deinen Migräneattacken steckt, umso mehr wird sich euer Verhältnis und auch die Migräne selbst verändern. Mein Verhältnis zu ihr ist heute weitgehend liebevoll. Verfluche ich sie noch? Ja, aber sehr selten. Vor allem aber verstehe ich, warum sie sich zeigt – und sie bestimmt nicht mehr mein Leben! Ich erzähle dir nachfolgend, wie ich dahin gekommen bin und wie du das mithilfe meiner T. E. K. E.®-Methode genauso erlernen kannst. Wenn ich das geschafft habe, dann kannst du das auch. Ganz sicher.

Tik, tok, hier bin ich

Ich war Mitte 20, als ich zum ersten Mal kapierte, dass ich Migräne hatte. Chronische Migräne entwickelte ich nur ein Jahr später. Das heißt: Ich kam auf mehr als 15 Schmerztage im Monat. In meiner Hochphase kämpfte ich mit mehreren Attacken pro Woche, dazu kamen dauerhafte Spannungskopfschmerzen. Gefühlt litt ich jeden Tag unter Symptomen verschiedenster Art: Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen, Aura, Geruchs- und Geräuschempfindlichkeit, starke einseitige Kopfschmerzen und, und, und... So ging es jahrelang. Diese Dauer-Migräne kam jedoch nicht einfach über mich. Es gab im Vorfeld viele kleine Puzzleteilchen, die sich irgendwann zu einem großen Bild zusammensetzten. Aber der Reihe nach.

Den ersten Kontakt zu Migräne hatte ich schon als Kind. Das begriff ich aber erst rückblickend mit Anfang 30, als ich begann, mich intensiv mit ihr zu beschäftigen. Ich erinnerte mich an starke Auren ohne Attacken, also visuelle Störungen oder Wahrnehmungsstörungen, die meist nach einer halben Stunde

wieder verschwanden. Auch akustische Halluzinationen traten auf. Es war insgesamt ein sehr dynamisches Geschehen, das da auf mich einwirkte und mir als kleines Mädchen große Angst machte. Sicherheitshalber erzählte ich keinem davon. Ich konnte nicht einschätzen, was dann passieren würde, und befürchtete, dass ich eventuell sogar selbst schuld an den seltsamen Symptomen wäre. Vielleicht hatte ich ja etwas falsch gemacht oder mit mir stimmte etwas nicht? Außerdem hörte ich immer wieder, dass ich sehr empfindlich sei. Aus dieser kindlichen Sicht entschied ich, dass ich mit dem Erlebten besser selbst klarkommen sollte, und ging dazu über, meine Symptome zu ignorieren. Ein nicht sonderlich hilfreiches Prozedere, das mir als Erwachsener gewaltig um die Ohren flog.

Tatsächlich ist mein kindliches Verdrängen von Symptomen kein unübliches Verhalten. Auch viele erwachsene Menschen mit Migräne fühlen sich überfordert und ignorieren die auftretenden Signale erst mal, so gut es geht. Der Körper aber setzt seine Bedürfnisse durch. Bei mir tat er das ab Mitte 20 vermehrt und immer rigoroser: Ich bekam erste klassische Attacken mit einseitigen, extremen Kopfschmerzen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Übelkeit und starken Verspannungen der Nackenmuskulatur. Ich war komplett überrascht, doch dieses Mal verstand ich im Gegensatz zu vorher, was mich da heimsuchte: Migräne. Meine Mutter hatte ebenfalls immer wieder damit zu kämpfen, ihre Symptome waren mir sehr präsent. Wie ich da im Dunklen lag und litt, sah ich sie vor meinem inneren Auge. Mit einem Waschlappen auf der Stirn lächelte sie mir matt zu: »Welcome to the club«, schien sie zu sagen. Ich wusste nur eines: In diesen bescheuerten Club wollte ich auf keinen Fall! Leider wurde ich dort schnell Dauergast.

Krise macht Kopfweg

Zum Zeitpunkt dieser ersten eindeutigen Attacken hatte ich eine harte Zeit hinter mir. Ich funktionierte eher, als dass ich lebte. Zwei Jahre zuvor hatte ich einen schweren Unfall auf der Autobahn gehabt, den ich nur mit viel Glück überlebte. Ein Jahr zuvor war mein Bruder schwer krank geworden und lag seitdem im Wachkoma. Mein damaliger Freund kämpfte zu jener Zeit mit Krebs. Dazu hatte ich begonnen, in meinem ersten festen Job als Journalistin zu arbeiten. Dafür hatte ich umziehen müssen und fühlte mich einsam in der neuen Stadt. Es geschah vieles parallel, und ich fand keine Zeit, mich wirklich damit auseinanderzusetzen. Oder wollte keine finden. Stattdessen gab ich in diesen Jahren Vollgas auf allen Ebenen: Ich pendelte hin und her, um meine Fernbeziehung aufrechtzuerhalten. Ich besuchte meinen kranken Bruder. Und ich arbeitete bis zu 60 Stunden pro Woche. Ich selbst kam in dieser Aufzählung leider nicht vor. Dennoch funktionierte dieses unfassbar stressige Konstrukt irgendwie. Besser gesagt, ich funktionierte. Bis mein Bruder mit nur 29 Jahren starb. Und weil ein Unglück selten allein kommt, verstarb direkt danach auch noch meine Oma, an der ich sehr hing. Ab diesem Moment ging nichts mehr. Mein schönes Stress-Konstrukt brach komplett in sich zusammen. Bereits kleinste Kleinigkeiten warfen mich aus der Bahn. Heute weiß ich, dass dies schon vorher so gewesen war, ich es aber nicht mitbekommen habe, da ich keine wirkliche Verbindung zu meinem Körper hatte. Ich hatte mir ja von klein auf beigebracht, Alarmzeichen meines Körpers zu ignorieren.

Meine Spannungskopfschmerzen nahmen deutlich zu. Gleichzeitig verkroch ich mich immer mehr in mich selbst. Im Job fragten mich Kollegen, wo ich hin sei. Ich sei nicht mehr da. Für mich stellte aber allein meine Anwesenheit in einem Großraumbüro einen derartigen Kraftaufwand dar, dass ich zum Reden keine Energie mehr übrig hatte. An den Arbeitsprozessen hatte sich nichts geändert. Auch nicht an der Tatsache, dass sich über 50 Menschen ein riesiges Büro teilten und

dort lautstark telefonierte und parallel noch Fernseher liefen. Das hatte mir zuvor scheinbar nichts ausgemacht, ich hatte die Atmosphäre sogar gemocht. Doch von einem auf den anderen Tag tat ich das nicht mehr.

Irgendetwas lief bei mir gesundheitlich gewaltig aus dem Ruder, so viel stand fest. Aber ich hatte damals keine Ahnung von ganzheitlichen Veränderungsprozessen und wie man es anstellt, im Ergebnis eine Verbesserung für sich selbst zu erzielen. Das Einzige, das mir einfiel, um meine Situation ins Positive zu wenden, war, den Job zu wechseln. Leider machte ich meine Wahl nicht von einem niedrigeren Stresslevel abhängig, sondern nahm einen besser bezahlten Job an, der mir mehr finanzielle Sicherheit versprach. Doch die Realität belehrte mich eines Besseren: Ich arbeitete noch mehr als zuvor und, Geld hin oder her, ich wusste bald nicht mehr, wo oben und unten war. Meine bis dahin sporadische Migräne und meine Spannungskopfschmerzen wurden chronisch.

Kritische Lebensereignisse

Einschneidende Situationen wie Krankheit, Arbeitsplatzverlust oder Trennung werden auch kritische Lebensereignisse genannt. Sie stellen eine Veränderung unserer bisherigen Situation dar und begeben jedem von uns im Laufe eines Lebens. In diesen stressigen Situationen versuchen wir uns bestmöglich an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Menschen gehen mit diesen Herausforderungen jedoch sehr unterschiedlich um. Was für den einen kein größeres Problem darstellt, kann sich für den anderen dramatisch anfühlen und schwerwiegende Folgen haben. Maßgeblich ist dabei die Entwicklung geeigneter Strategien, um solche Krisensituationen gut bewältigen zu können. Je weniger der Betroffene dies bis dato gelernt hat und je weniger er sozial eingebunden ist, umso schwerer kann ein derartiges Lebensereignis wirken.

Von kritischen Lebensereignissen hatte ich zum damaligen Zeitpunkt noch nie etwas gehört. Ich fand, dass ich all das, was in meinem Leben passiert war, einfach abkönnen musste. Alle anderen konnten es meiner Ansicht nach auch. Also wieso ich nicht? Lange Zeit war ich einfach nur geschockt von meiner Migräne, die mich derart überrollte. Gefühlt hatte ich sie ständig, ich erlebte mich als komplett handlungsunfähig. Dieses plötzliche Aufbäumen meines Körpers ließ mich ratlos zurück. Da mir aber eine wirksame Bewältigungsstrategie fehlte, mit dem Problem umzugehen, versuchte ich, mich möglichst wenig mit meinem chronischen Schmerz zu beschäftigen. An erste Stelle setzte ich stattdessen meine Arbeit. Ich funktionierte nicht nur auf meiner Arbeitsstelle, nein, ich gab immer 200 % und fühlte mich für alles in der Firma verantwortlich. Bei leichten Attacken schleppte ich mich ins Büro, nur bei schlimmen Attacken erlaubte ich mir zu Hause zu bleiben. Nach Feierabend brach ich regelmäßig zusammen. Im Nachhinein betrachtet hatte ich das Gefühl, dass ich mir selbst und meinem Chef meine Belastbarkeit beweisen wollte. Ich wollte den Makel Migräne und meine häufigen Fehlzeiten durch Topleistungen ausgleichen. Das funktionierte auch gut, die Firma war hochzufrieden mit mir. Nur mir ging es immer schlechter. Die Migräneattacken nahmen zu. Privat kriselte es in meiner Beziehung, und ich wusste nach wie vor nicht, wie ich mit dem Tod meines Bruders umgehen sollte. In dieser Zeit fühlte ich mich sehr allein und suchte erneut dort Halt, wo ich garantiert keinen fand: in meinem Job. Es war ein Teufelskreis. Dass das nicht funktionieren konnte, war mir unterbewusst klar, aber mir fiel keine andere Lösung ein. Meine Migräne war nun Dauergast an meiner Seite.

Medikamente als Rettung?

Ich war so überfordert und kraftlos, dass ich nicht mal von mir aus auf die Idee kam, mir medikamentöse Hilfe zu holen. Das klingt absurd, aber von rezeptfreien Schmerzmitteln einmal

abgesehen nahm ich bis dahin nichts weiter ein. Eine Arbeitskollegin, die ebenfalls unter starker Migräne litt, brachte mich schließlich auf das Thema Triptane. Den Begriff musste ich erst einmal googeln, um zu verstehen, dass es sich hierbei offenbar um Standardwirkstoffe in der Migränetherapie handelte. Also besorgte ich mir ein frei verkäufliches Präparat und wartete auf mein Migräne-Wunder. Leider vergebens. Meine Kopfschmerzen reduzierten sich zwar ein wenig, dafür waren die Nebenwirkungen sehr unangenehm. Mir war übel, und meine Umwelt konnte ich nur noch wie unter eine Glasglocke sitzend wahrnehmen. »Sie müssen es früh genug nehmen«, erklärte mir mein Hausarzt. Aber egal, wann ich welches Triptan nahm, die Effekte waren immer dieselben. Ich beschloss deshalb, dass das offenbar nicht der richtige Weg für mich war.

Den Ratschlag, mit meinen gehäuften Attacken beim Neurologen vorstellig zu werden, ignorierte ich leider. Zum einen machte mir allein das Wort Neurologe unglaubliche Angst. Einige Jahre zuvor war die Mutter einer Freundin an einem Hirntumor erkrankt. In meinem Kopf waren die Begrifflichkeiten Hirntumor und Neurologe zu einer untrennbaren Einheit verschmolzen. Ich hatte also schlichtweg Angst – und die ist bekanntlich nicht der beste Ratgeber. Zum anderen war ich inzwischen der Überzeugung, dass man bei Migräne eh nicht viel machen kann. Daran würde auch ein Neurologe nichts ändern.

Tatsächlich bin ich mit meiner damaligen Einstellung nicht allein. Viele Betroffene gehen wegen ihrer Migräne gar nicht oder nur unregelmäßig zu einem Arzt.¹ Dies lässt annehmen, dass sie sich auf eigene Faust therapieren. Die Chance aber, selbst die richtige, medikamentöse Therapie zu finden, ist leider relativ gering. Ich kann dir nur raten, mach es nicht wie ich, sondern such einen Facharzt auf. Eine wirksame medikamentöse Therapie gehört in professionelle Hände.

Mein Tipp:

Wenn du, so wie ich damals, Angst vor einem Arztbesuch hast, dann suche dir als ersten Schritt Hilfe bei einem guten Freund und erzähle ihm ehrlich, wie es dir geht. Vielleicht mag er dich ja zum Neurologen begleiten? Wenn du nicht weißt, an wen du dich wenden sollst, schaue nach einem Coach oder Psychotherapeuten in deiner Umgebung. Sie sind darin ausgebildet, dich zielgerichtet dabei zu unterstützen, dein Ziel zu erreichen. In diesem Fall könnte es lauten, dass du ganz entspannt zum Neurologen gehen möchtest. Wie du das konkret schaffst, erarbeitet ihr dann gemeinsam.

Nächster Step: Osteopathie & Kiefertherapie

Nachdem ich mit meiner Medikamentenkarriere rasch am Ende war, führte mich mein nächster Schritt zu einem Osteopathen. Das war eine Premiere für mich, meinen Gang dorthin empfand ich als geradezu experimentell. Migränelindernd wirkte sich dieser Besuch zwar nicht aus, der Osteopath brachte mich dafür auf die Idee, dass auch meine Zähne an meinen Migräneattacken schuld sein könnten. Das erschien mir möglich, zumal ich in der Vergangenheit häufiger Probleme in dem Bereich gehabt hatte. Da ich einem Zahnarzt seltsamerweise mehr vertraute als einem Neurologen, landete ich also bei einem Experten für CMD, übersetzt: craniomandibuläre Dysfunktionen. Dahinter steckt ein Oberbegriff für eine Vielzahl klinischer Symptome des Kausystems. Er stellte ein offenbar eindeutig vorliegendes Zähneknirschen bei mir fest, das mir selbst bislang nicht aufgefallen war, und erklärte mir zudem, dass meine Zähne nicht optimal aufeinanderpassten. Dies in Kombination mit dem nächtlichen Knirschen verursache Schmerzen in meinen Kiefergelenken und meinem Nackenbereich. Damit ließen sich auch meine Migräne und die Spannungskopfschmerzen erklären. Er würde mir eine spezielle Zahnschiene anfertigen

und diese regelmäßig an meinen Biss anpassen. Dazu käme Physiotherapie. In Summe würde mein gesamter Kauapparat auf diese Weise ganzheitlich entlastet. Das schien mir alles logisch, und ich war geradezu euphorisch, endlich den vermeintlichen Schlüssel für meine Migräne gefunden zu haben!

Das Problem war nur: Die Therapie war sehr zeitaufwendig. Außerdem musste ich zum Anpassen der Schiene zu einem Spezialisten fahren, der 30 Kilometer entfernt von mir wohnte. Wie sollte ich dorthin kommen? Mit öffentlichen Verkehrsmitteln dauerte der Weg ewig, und nach meinem Unfall auf der Autobahn hatte ich mit Fahrangst zu kämpfen. Selbst fahren kam also auch nicht infrage. Außerdem meinte ich, bei meinem stressigen Job nicht ständig fehlen zu können! Ich steckte in einem Dilemma, das meine Migräne nicht besser machte.

Zu diesem Zeitpunkt, als es mir gesundheitlich so schlecht ging und ich nicht mehr weiterwusste, traf ich eine Frau, die als Coach arbeitete. Unser Kontakt war zunächst rein beruflicher Natur. Wir gingen essen und besprachen ein Projekt. Bis sie mich irgendwann sehr aufmerksam anschaute und unvermittelt sagte: »Ja, aber wie geht es denn dir?« Ich war völlig verdattert. Ich kannte die Frau ja gar nicht. Aber sie fragte so direkt und ehrlich interessiert, dass ich genauso ehrlich begann zu erzählen. Über meine Schmerzen, meine Ängste, meine Verlusterfahrung und meine Sackgasse bezüglich meiner Kiefertherapie. Die Dame erklärte mir ruhig, dass sie mir da weiterhelfen könnte, nämlich durch Coaching. Ich dachte ehrlich gesagt, sie ist verrückt. An diesem Tag hörte ich zum allerersten Mal etwas von EMDR. Einer Methode, mit der man Stress lösen und dadurch Dinge besser verarbeiten könne. Ich hatte keine Ahnung, wovon sie da genau redete, und konnte mir das auch nicht richtig vorstellen. Dennoch spürte ich, dass diese fremde Frau es gut mit mir meinte. Ich vertraute meinem Bauchgefühl und vereinbarte einen Termin mit ihr. Mein erstes Coaching veränderte mein Leben.

Erstes Coaching – erster Durchbruch

Bereits die erste Sitzung markierte einen Wendepunkt: Zum Einstieg erklärte mir mein neuer Coach erst einmal sehr viel über mein Gehirn. Ich verstand zwar anfangs nur Bahnhof, wollte aber unbedingt weitermachen. Irgendwie witterte ich die reelle Chance, alles könne nun besser werden. Danach stellte sie mir viele, teils sehr simple Fragen. Das hatte ich so nicht erwartet. Noch seltsamer fand ich allerdings, dass mir die Beantwortung dieser Fragen wahnsinnig schwerfiel. Wo in meinem Körper ich dies oder jenes Gefühl spürte, wenn ich an den Unfall oder ans Autofahren dachte? Keine Ahnung, ich hatte nie auf so etwas geachtet. Was ich aber definitiv spürte, war, dass irgendetwas sich veränderte, während sie vor meinen Augen mit ihrer Hand hin- und herwinkte. Meine tiefe Trauer und Angst hatten plötzlich eine andere Qualität, sie waren irgendwie neutraler geworden. Dazu beeindruckten mich ihre konstruktiven Impulse. Was ich denn bräuchte, um wieder Auto zu fahren, zum Beispiel. Eine so einfache und lösungsorientierte Frage hatte mir zuvor noch keiner gestellt. Ich hatte Dinge zu hören bekommen wie »einfach reinsetzen und losfahren«, »nicht so viel drüber nachdenken« und »wenn du nie fährst, lernst du es ja nie«. Hier spürte ich das erste Mal, dass da jemand saß, der mich und mein Problem wirklich ernst nahm. In einem meinungsfreien, wertschätzenden Raum, in dem es ganz allein um mich und meine Lösung für das Problem ging. Eine großartige Erfahrung, die ich jedem nur empfehlen kann.

In nur einer einzigen Sitzung lösten wir meine tief sitzende Fahrangst. Danach nahm ich nochmals einige Fahrstunden, um in der Großstadt auf der Straße zurechtzukommen. Sicher, meine Angst war nicht einfach weg, aber sie war plötzlich handlebar für mich geworden. Heute empfinde ich Autofahren als ein Stück Freiheit – eine Qualität, die mich immer wieder daran erinnert, was alles möglich ist.

Das Coaching bearbeitete aber nicht nur meine Fahrangst, sondern auch den Tod meines Bruders, ein Thema, das sich

plötzlich miteingeschlichen hatte. Später verstand ich, dass beide Knoten eng zusammenhingen und sich die Lösung des einen Themas auch positiv auf das andere auswirkte. Ein Phänomen, das bei den meisten Menschen auftritt. Vielleicht ja auch bei dir.

Neu gewonnenes Vertrauen in mich selbst

Mein erstes Coaching sorgte dafür, dass ich in der Zeit darauf die Kraft fand, Entscheidungen zu treffen, die wichtig für mich und meine langfristige Migräne-Lösung waren. In dieser Zeit wurde mir ein Job auf Führungsebene angeboten. Aus dem Bauch heraus sagte ich mein erstes, sehr klares und lautes »Nein!«. Eines war mir nämlich bereits klar geworden: Ich benötigte nicht noch mehr Arbeit, sondern weniger! Meine Migräne zeigte sich nach wie vor mehrmals die Woche, und meine täglichen Spannungskopfschmerzen waren unerträglich. In der Firma und auch im Familien- und Freundeskreis war man irritiert, wie ich so ein Angebot ausschlagen konnte. Doch ich kapierte, dass mich ein Job auf Führungsebene zu diesem Zeitpunkt nicht glücklicher machen würde. Gleichzeitig ließ mich mein Entschluss auch etwas ratlos zurück, denn wenn ich das nicht wollte, was dann? Ich hatte mir bis zu diesem Zeitpunkt nie Gedanken darüber gemacht, wo ich beruflich wirklich hinwollte. Ich fuhr eine Woche in den Urlaub und dachte viel nach, verarbeitete die Erkenntnisse aus dem Coaching. Danach fand ich die Kraft, nach einem neuen Job zu suchen. Dieses Mal nach einem, der mir guttun würde!

Tatsächlich fand ich bald eine neue Stelle, die diese veränderten Bedingungen erfüllen sollte. Ich würde nicht nur mehr Geld verdienen, sondern auch entspannter arbeiten können. Beim Vorstellungsgespräch erklärte ich ehrlich, dass ich starke Migräne hätte und deswegen immer mal wieder ausfallen würde. Diese Offenheit fiel mir enorm schwer. Parallel präsentierte ich aber auch meine Lösung, nämlich die geplante Kiefertherapie. Allerdings würde diese viel Zeit kosten (ich hatte

enorme Angst, dass man mir diese Flexibilität nicht zugestehen würde). Doch meine künftige Chefin lächelte nur, nickte und fragte dann: »Wann kannst du anfangen?«

Meinen Weg gehen

In diesem sehr lösungsorientierten, inneren Zustand wollte ich endlich mit der Schientherapie beginnen. Ich war richtig glücklich und erzählte meiner Mutter davon. 2000 Euro Kosten waren für mich damals sehr viel Geld, weswegen ich eine Ratenzahlung mit dem Zahnarzt vereinbart hatte. Meine Mutter machte sich Sorgen deswegen. Irgendwann sagte sie: »Meike, wenn es nicht sicher funktioniert, dann überlege dir gut, ob du das Geld aus gibst. Was machst du denn, wenn es nicht klappt?« Ich wurde richtig sauer. Da hatte ich so lange gesucht und endlich eine mögliche Lösung gefunden, dann das! Dementsprechend hielt ich auch entgegen. Letztendlich muss ich sagen: Dieses Gespräch war unheimlich wichtig für mich, gerade weil es mich so ärgerte. Es machte mir klar, dass dieses auf Sicherheit bedachte Denken ein Spiegel meiner selbst war. Genau so hatte ich die letzten Jahre gelebt. In ständiger Angst vor der Migräne und auf der Suche nach Sicherheit. Doch dazu war ich nicht mehr bereit. Ich wollte leben! Ein ganz normales Leben, ohne oder zumindest mit erträglichen Schmerzen. Diesen Wunsch wollte ich nicht aufgeben! Das Coaching hatte mir die Kraft gegeben, den richtigen Weg einzuschlagen, und den wollte ich nun auch gehen.

Im Nachhinein war dies ein wahres Schlüsselereignis in meinem Leben, einfach weil ich mich auf mein Bauchgefühl verlassen habe und etwas wagte – und dazu auch beherzt und ohne zu zaudern stand. Mir war schlicht egal, was jemand anderes darüber dachte. Ein absolutes Novum für mich!

Im Endeffekt trug ich die teure Knirschiene viele Jahre lang. Hat die Therapie nun geholfen? Ja, aber völlig anders, als von meinem Zahnarzt vorgesehen. Die Schiene half mir, weil sie mir Zeit verschaffte. Zeit, die ich wahnsinnig dringend

brauchte und in der ich lernte, mein komplexes System zu verstehen: Warum ich nachts so stark kaute und wie ich meinen enormen Stress beeinflussen konnte. Auf meinen Migräneschmerz nahm sie leider keinen direkten Einfluss. Sie wirkte sich aber positiv auf meine Spannungskopfschmerzen und die damit einhergehenden Schwindelattacken aus. Wenn ich nun mal einen migränefreien Tag hatte, konnte ich diesen endlich auch genießen. Im Gegensatz zu früher, wo mich unerträgliche Spannungskopfschmerzen plagten!

Entscheidungskarussell

Meinen neuen Job erlebte ich derweil als wahre Erholungspause von all dem Stress, den ich zuvor durchgemacht hatte. Ich arbeitete auch dort viel, aber es war eine ruhige Atmosphäre, und ich konnte mir die Arbeit selbst einteilen. Es fühlte sich an, als hätte ich eine Pause-Taste für mein Leben entdeckt! Meine Migräne trat seltener auf. Doch weg war sie bei Weitem nicht, die Schmerzen und ihre möglichen Hintergründe blendete ich jedoch aus. Der Gedanke, der mich dabei trieb, war: »Wenn ich an die Migräne denke, dann kommt sie wieder.« Jedes Mal aber, wenn sich eine Attacke ankündigte, überkam mich große Angst. Dann wurde mir aufs Neue bewusst, dass da dieses Ding in mir lauerte und ich keine Ahnung hatte, was es von mir wollte. Ich wollte es bloß loswerden. Gleichzeitig fragte ich mich, ob meine Strategie die richtige sei: möglichst niedrigschwellig zu leben, um nicht nonstop Schmerzen zu haben, die trotzdem immer wieder auftauchten.

Ich wechselte schließlich erneut den Job, denn ich fand, ich hatte mich genug erholt. Das musste reichen, nun könnte ich wieder durchstarten. Das mit der Migräne würde schon gehen. Eine Fehleinschätzung. Mein Stresspensum stieg mit dem Jobwechsel von vormals 40 % auf 150 % an und ebenso meine Migräne. Ich hetzte mich ab – nur in meinen Urlauben fühlte ich so etwas wie Freiheit. Auch von meiner Migräne. Waren die letzten Jahre umsonst gewesen?

Wink des Schicksals

Eines Tages las ich durch Zufall ein Zitat von Rob Hill Sr.: »My goal is to build a life I don't need a vacation from.« (Mein Ziel ist es, ein Leben zu erschaffen, von dem ich keinen Urlaub benötige.) Da war es. Mein Ziel. Das wollte ich. Frei sein, nicht mehr im Schmerz-Hamsterrad rennen. Ich wollte nicht mehr in den Urlaub fahren müssen, um mich frei zu fühlen. Sondern ein freiheitliches Leben führen, das so lebenswert war, dass ich in den Urlaub fahren konnte, einfach weil ich Spaß daran hatte. Ich wollte mehr Glück und Selbstbestimmung. Und ich wusste intuitiv, wenn ich diese Lebensqualität erreichte, würde auch die Migräne kein großes Thema mehr sein. Woher ich diese Vision konkret nahm, ist mir bis heute schleierhaft. Es war schlicht Intuition.

Ich startete also meine Reise in mein glücklicheres Leben. Doch das war anfangs eher frustrierend. Wie sollte ich denn dahin kommen, an mein großes Ziel? Glücklicherweise fiel mir in dieser Situation mein Coach wieder ein, die Dame, die mir damals geholfen hatte, meine Fahrangst zu überwinden. In einer erneuten Sitzung kamen wir zu dem Punkt, dass ich mich in den vergangenen Jahren zwar etwas erholt hätte, doch nach wie vor noch nicht nachhaltig mit Stress umgehen könnte. Auf ihr Anraten hin begann ich mich mit Meditation zu beschäftigen.

Neue Türen gehen auf

Obwohl ich zum damaligen Zeitpunkt große Vorurteile gegen Meditation hegte, ging ich wie immer gleich in die Vollen und absolvierte direkt eine 90-minütige Session. Keine besonders kluge Idee. Meinen Körper schmerzte das ungewohnte lange Sitzen sehr, dennoch erlebte ich das erste Mal in meinem Leben so etwas wie geistige Entspannung. Meine Spannungskopfschmerzen waren verschwunden. Nach zwei Tagen war der Effekt allerdings komplett verpufft und ich wieder auf einem Aktionslevel von 200 %. Also besorgte ich mir ein Buch, einen

8-Wochen-Kurs zum Erlernen von Meditation und Achtsamkeit. Meine Migräne zauberte mir das Ding nicht weg. Dennoch hatte ich das Gefühl, dass es richtig war, mich mit dem Thema zu beschäftigen. Ich begann nun auch während der Arbeit zu meditieren, und zwar in der Mittagspause im Parkhaus in meinem Auto. Dabei kam ich mir zugegeben etwas dämlich vor. Aber die Stille dort war wohltuend. Ich verstand nicht, wieso man den Mitarbeitern in meinem Unternehmen nicht allgemein eine Meditationsmöglichkeit bot. Einen Sportraum hatten wir ja. Nur, wer sollte so einen Kurs leiten? Irgendwann fiel mir auf, dass ich das tun könnte. Ich beschloss, mich als Meditationslehrerin ausbilden zu lassen und dieses Wissen meinen Kollegen in der Mittagspause zur Verfügung zu stellen. Mit der Ausbildung begann ich mich allumfassend mit den Themen Meditation und auch Achtsamkeit auseinanderzusetzen. Das veränderte meinen Alltag nachhaltig zum Positiven. Ich entwickelte einen unmittelbareren und bewussteren Bezug zu meinem Körper und war nun in der Lage, Migräne-Anzeichen schneller zu bemerken. Während meiner Attacken experimentierte ich mit verschiedenen Meditationen und konnte das als entstressenden Faktor für mich nutzen. Meine Kollegen zu unterrichten und meine Erfahrungen mit ihnen zu teilen, bescherte mir ein Erleben von Sinnhaftigkeit. Davon tief beeindruckt schloss ich meine nächste Ausbildung an: ZEN-bo®Balance.

Dieses neuartige Body-Mind-Konzept faszinierte mich vom ersten Moment an. Eine sanfte Mischung aus Meditation, Yoga und Qigong-Elementen kombiniert mit diversen Entspannungstechniken. Ich erlebte meinen Körper dadurch wieder als positiven Teil meiner selbst, dem ich sogar vertrauen konnte. Das hatte ich jahrelang nicht mehr gespürt. Ich kannte ihn ja nur noch als Migräne-Feind. Ich will offen sein: Weder ZEN-bo®Balance noch Meditation waren mein Schlüssel zur Migräne, sie ebneten aber den Weg zu meiner eigenen Lösung.

