

Gegen das Gewitter im Kopf

Pochende, stechende oder pulsierende Kopfschmerzen – das ist Migräne. Dass Betroffene diesen Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert sein müssen, weiß Ulrike Grabmair aus eigener Erfahrung. Sie hilft betroffenen Menschen und deren Familien wieder zu einem selbstbestimmten Leben.

Jeder zehnte Österreicher leidet unter Migräne. Das betrifft Erwachsene ebenso wie Kinder. Nicht-Betroffene können sich die unerträglichen Kopfschmerzen kaum vorstellen, die zwischen vier und 72 Stunden dauern können. „Die Migräne dominiert das Leben der Betroffenen“, weiß Mag. Ulrike Grabmair, MSc., Mentalcoach, Dipl. Lebens- und Unternehmensberaterin, die mit ihrem Unternehmen „KOPFGEWITTER“ Menschen im Umgang mit dem Schmerz begleitet. „Die Ursachen für Migräne sind vielfältig. Das kann Stress sein, es gibt hormonelle Auslöser oder Unverträglichkeiten. Migräne ist ein Überlastungszeichen. Viele Menschen fühlen sich dem Schmerz hilflos ausgeliefert, fürchten sich schon vor dem nächsten Anfall und setzen sich noch mehr unter Druck, wenn es darum geht schnell vor einem Anfall noch alles in Ordnung zu bringen, bevor man komplett ausfällt“, erklärt Ulrike Grabmair.

Einstellung ändern hilft

„Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude“ lautet daher das Motto von Grabmair und sie erklärt, was es damit auf sich hat: „Ich zeige meinen Kunden in unserer Zusammenarbeit, wie man aus der Opferhaltung raus und in die Akzeptanz rein kommt. Es geht darum achtsam mit sich selbst umzugehen, Vorboten zu erkennen, um rechtzeitig reagieren zu können.“ Heilung kann Grabmair ihren Kunden nicht versprechen, aber mit ihrer Hilfe zur Selbsthilfe können Betroffene die Schmerzen abschwächen, lindern oder sogar verhindern. Dabei geht es darum die Selbstheilungskräfte durch mentale Techniken und Körperarbeit zu entwickeln! Ulrike Grabmair kennt das aus leidvoller eigener Erfahrung. Mit drei Jahren hatte sie ihren ersten Anfall. „Bei Kindern äußert sich Migräne meist mit Übelkeit und Erbrechen, daher erkennen viele Ärzte oft nicht gleich, worum es sich handelt“, erzählt sie. Erst mit 18 Jahren erhielt sie die richtige Diagnose. „Durch mentale Interventionen können Betroffene lernen, belastende Gedanken zu stoppen und durch unterstüt-



Mentalcoach Mag. Ulrike Grabmair, MSc. unterstützt Migränepatienten auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung im Umgang mit dem Schmerz.

zende, aufbauende zu ersetzen. Denn dem Gehirn ist es egal ob man sich den letzten Strandurlaub nur vorstellt oder ihn real erlebt“, hält Ulrike Grabmair fest. Zu den körperlichen Interventionen gehören z.B. gezielte Atemtechniken, Visualisierungen und sog. Körperreisen. Diese können auch während eines Anfalls zur Linderung

angewendet werden. Das Ziel des Migräne-Coachings ist es, von Tabletten nicht mehr so abhängig zu sein, die Panik abzulegen, dass man sich im Notfall auf sich selbst verlassen kann.

Zufallsbekanntschaft Stuwerviertel

Ihre Praxis hat Ulrike Grabmair heuer im Februar im Stuwerviertel in der Wohlmutstraße eröffnet. Eigentlich durch Zufall, wie sie sagt. Aber die Lage, die öffentliche Anbindung, auch die vorhandenen Parkplätze und natürlich der helle hohe Praxisraum haben sie überzeugt ins Stuwerviertel zu kommen. „Ich wohne in der Nähe der Lobau und fahre sehr oft mit dem Rad in die Arbeit. Ich liebe diesen Weg. Und mein Hund Gizmo liebt unsere Praterspaziergänge“, freut sich Grabmair. Abschließend kommt Ulrike Grabmair nochmals auf ihre Arbeit und ihre Motivation zu sprechen: „Es ist einfach bereichernd, wenn man sieht, es tut sich etwas nach ein paar Sitzungen.“