



BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI MIGRÄNE

ZUR STEIGERUNG DES SEELISCHEN, KÖRPERLICHEN UND SOZIALEN WOHLBEFINDENS

Ein Leben mit Migräne kann kräftezehrend und auslaugend sein. Die meisten PatientInnen leiden nicht nur unter den pochenden Kopfschmerzen und den weiteren Begleitsymptomen während eines Migräneanfalls, sondern weit darüber hinaus.

Viele Betroffene befinden sich in einer Spirale von permanentem Stress und innerem Druck immer „funktionieren“ zu müssen und nicht ausfallen zu dürfen. Vor allem die Unvorhersehbarkeit von Migräneanfällen verstärkt die Angst vor dem nächsten Mal und führt oft zu Schuldgefühlen und negativen Gedanken. Dieses „Katastrophisieren“ wirkt äußerst belastend und kräftezehrend. Die Erkrankung wird so allgegenwärtig und schwebt bei vielen PatientInnen als ständiger Begleiter wie eine dunkle Wolke über dem ganzen Leben. Mit dieser Situation müssen Sie sich jedoch nicht abfinden!

Welche Strategien helfen, trotz Migräne wieder seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden wahrzunehmen? Die richtige Diagnose stellt den Startpunkt dar, denn wenn Sie Ihre Beschwerden abgeklärt haben, erst dann können Sie sich zielgerichtet über Bewältigungsmöglichkeiten Gedanken machen. Wichtig dabei ist zu erkennen, dass Sie auch selber aktiv werden sollen. Durch die Akzeptanz Ihrer Situation - „Ja, ich habe Migräne“ - kämpfen Sie nicht mehr dagegen an. Erst wenn Sie die Realität annehmen, so wie sie im Moment ist, können Sie negative Gefühle wie Verzweiflung, Wut

oder auch Hilflosigkeit hinter sich lassen. Das hat nichts mit Resignation zu tun, im Gegenteil, dieser Kampf kostet Sie sehr viel Energie. Somit wirkt die Akzeptanz befreiend und entlastend und Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten lenken, die Sie haben, um besser mit Ihrer Migräne umzugehen.

Beginnen Sie ein „Dankbarkeits-Tagebuch“ zu führen. Schreiben Sie jeden Abend bevor Sie ins Bett gehen zwei Situationen oder Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Das können auch Kleinigkeiten sein! Die Hauptsache ist, dass Sie für Sie schön waren und Sie diese als bereichernd empfunden haben. Somit werden Sie wieder Dankbarkeit und Wertschätzung, auch den kleinen Freuden des Lebens gegenüber, verspüren können, achtsamer im Alltag sein und erkennen, dass jeder Tag auch in einem Leben mit Migräne seine schönen Seiten beinhaltet.

Eine Migräneattacke kann oft ein Zeichen von Überlastung sein. Der Körper fordert das ein, was ihm bisher verweigert wurde: Ruhe, Rückzug, einmal nichts leisten müssen. Der beste präventive Bewältigungstipp liegt darin, dem Körper und dem Geist vorab immer wieder Erholungsphasen zu „gönnen“ um nicht erst in die Überforderung zu gehen. Das muss nicht lange sein, es gibt auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die Sie zwischendurch in ein paar Minuten machen können. Schon diese kurze Verschnaufpause wirkt erholend und Sie tanken neue Energie dabei! Setzen oder legen Sie sich bequem hin, atmen Sie tief durch und schließen Sie ihre Augen. Kommen Sie ganz bei

sich an und konzentrieren Sie sich zu Beginn nur auf Ihre Atmung. Dann versetzen Sie sich in eine Situation hinein, in der es Ihnen so richtig gut gegangen ist. Vielleicht ein Urlaub, in dem Sie sich so richtig unbeschwert gefühlt haben? Wie war es dort? Wie hat es dort ausgesehen? Was haben Sie gefühlt oder was war das Schöne dabei? Versetzen Sie sich mit allen Sinnen in diese Situation hinein. Sobald Sie diese Situation bildlich vor Augen haben, werden Sie merken, wie sich diese positiven Gefühle übertragen und Sie sich jetzt gestärkt fühlen. Atmen Sie nochmal tief durch und öffnen Sie wieder Ihre Augen.

Im sozialen Umfeld schrecken viele Betroffene davor zurück, Treffen zu vereinbaren, aus Angst diese Verabredungen kurzfristig absagen zu müssen. Aus Scheu offen darüber zu sprechen, wie belastend ein Leben mit Migräne sein kann, kann die Erkrankung schnell isolierend wirken.

Springen Sie über Ihren Schatten und sprechen Sie Ihre Befürchtungen in Ihrem Freundeskreis und Ihrer Familie offen an. Manchmal fühlen sich sogar die Angehörigen hilflos und wissen nicht, wie sie Sie am besten unterstützen können. Sie werden merken wie entlastend diese Offenheit sein kann und Ihr Gegenüber kann sich besser in Ihre Situation hineinversetzen. Somit schaffen Sie sich auch ein soziales Netz für den Akutfall und werden auf mehr Verständnis für Ihre Situation stoßen.

Sie können vielleicht in einem ersten Schritt nicht sofort ihre Migräne „loswerden“. Aber Sie können Ihren Umgang mit der Erkrankung und Ihre Einstellung dazu verändern. Denn Sie haben es selbst in der Hand wie stark die Migräne Ihr Leben und vielleicht auch das Ihrer Familie dominiert.



Mag.ª Ulrike GRABMAIR, MSc.

- Migräne Expertin
- Dipl. Lebensberaterin
- Mentalcoach
- Unternehmensberaterin
- Autorin & Vortragende

Als Migräne-Betroffene seit frühester Kindheit bringt Frau Mag.ª Grabmair in ihre Coachings mit Migräne-PatientInnen und deren Angehörigen nicht nur ihre fachliche Expertise ein, sondern lässt auch ihre persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse für einen positiven Umgang mit der Migräne miteinfließen.

Das persönliche Motto: „Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude!“ stellt ganz klar einen Aufruf für eine aktive und selbstbestimmte Selbsthilfe dar.

Homepage: www.kopfgewitter.at