

# Kopfschmerzen

Bei den Kopfschmerzen handelt es sich um ein Beschwerdebild, mit dem jeder irgendwann einmal zu tun hat. Natürlich kann man dieses Thema aufgrund seiner Vielschichtigkeit im Rahmen eines Newsletters nicht erschöpfend behandeln, und so möchte ich mich darauf beschränken, Ihnen/Euch einige Hinweise darauf zu geben, welche natürlichen Behandlungsmethoden dafür infrage kommen und wie man Kopfschmerzen in ihrem tieferen psychosomatischen Zusammenhang verstehen kann.

Wenn jemand immer wieder unter Kopfschmerzen leidet, besteht natürlich der erste Schritt darin, eine organische Ursache auszuschließen. Infrage kommen u.a. Infektionskrankheiten, Bluthochdruck, Fehlsichtigkeit, Tumoren, Epilepsie, Stoffwechselstörungen, Unfallfolgen usw.. Auf diese krankheitsbedingten Kopfschmerzen will ich nicht näher eingehen, da hier die Behandlung der entsprechenden Grundkrankheit im Vordergrund steht. Eine Ausnahme stellt der Kopfschmerz nach Schädelprellung dar, bei dem eine homöopathische Gabe von Arnika (manchmal auch Natrium sulfuricum) Wunder wirken kann.

Der Kopfschmerz ist ein sehr häufiges Symptom, das durch eine Vielzahl alltäglicher Faktoren ausgelöst werden kann. Dabei können wir, abgesehen von krankheitsbedingten Kopfschmerzen, eine grobe Unterscheidung zwischen „äußeren“ und „inneren“ Ursachen treffen. Äußere Ursachen wären beispielsweise Arbeitsüberlastung, zeitlicher Stress, Schlafmangel, übertriebener Gebrauch von Genussmitteln (z.B. Alkohol oder Nikotin), atmosphärische Störungen, Elektromog, Funkbelastung, ausgedehnte Bildschirmtätigkeit, unzureichende Entspannungsphasen usw.. Einiges davon lässt sich mit etwas Überlegung reduzieren bzw. vermeiden. Manchmal braucht es nur eine gewisse Konsequenz, um die Überlastung auszuschalten. Einfache Sofortmaßnahmen wären: sich hinzulegen bzw. ausruhen, eine kalte Kompresse über Stirn und Augen zu legen, Stirn und Schläfen sanft mit Veilchencreme (Hildegard) einzumassieren, Rescue-Tropfen (Bachblüten) einzunehmen oder eine Weile in der frischen Luft spazieren zu gehen.

Der Griff zur Schmerztablette stellt für viele den ersten und nächstliegenden Impuls dar und mag im Einzelfall auch mal berechtigt sein. Wenn das jedoch zu einem Automatismus wird, ist das schon wesentlich bedenklicher. Man sollte sich wirklich überlegen, ob es keine anderen Möglichkeiten gibt, vor allem, wenn man häufiger damit zu tun hat. Alle Schmerzmittel können Nebenwirkungen haben, und bei wiederholter Einnahme kann es nach anfänglicher Besserung infolge einer Gegenreaktion des Körpers zur Verschlimmerung der Schmerzen kommen – mit der Notwendigkeit erneuter Medikamenteneinnahme (ähnlich der Gabe von Abführmitteln bei Verstopfung). Daraus kann ein Teufelskreis und schließlich eine Medikamentenabhängigkeit resultieren.

An inneren Gründen kommen infrage: die persönliche Reaktionsweise auf Belastungen, Konstitutionsschwäche, Regulationsstörungen, Spannungszustände, seelische und geistige Konflikte, und manchmal auch eine Glaubensproblematik. Eine genaue Zuordnung kann im Einzelfall schwierig sein, da sich die Grenzen zwischen den unterschiedlichen Faktoren manchmal überschneiden.

Der Bereich der individuellen Reaktionsweisen, Regulationsstörungen und der Konstitutionsschwäche ist beeinflussbar durch Heilmethoden, die in diesen Bereichen ihre Wirksamkeit entfalten: Die **Akupunktur** und die Homöopathie. Erstere muss ich ausklammern, da mir hierin die Erfahrung fehlt. Bei der **Homöopathie** kann man auf zweierlei Wegen vorgehen, die auch miteinander kombinierbar sind. Da ist zum einen die Verabreichung derjenigen Arznei, deren Wirkungsspektrum genau mit der typischen Schmerzcharakteristik des Patienten übereinstimmt. Da letztere sehr vielgestaltig sein kann, kommen entsprechend viele unterschiedliche Arzneien in Betracht, unter denen die genau passende herausgearbeitet werden muss. Da gibt es kein Patentrezept nach dem Motto „ich hätte gern

ein paar Globuli...". Der andere Weg besteht in einer Konstitutionsbehandlung, im Rahmen derer diejenigen Arzneimittel herausgearbeitet werden, welche dem Gesamtbild der Konstitutionsschwäche entsprechen. Durch diese Arzneien wird dem Kopfschmerz der Boden entzogen, indem die Reaktionsabläufe im Patienten sich wieder normalisieren.

Die **Hildegard-Heilkunde** geht von einem ganz anderen Gesichtspunkt aus. Hierbei handelt es sich um ein höheres Wissen, welches der Ordensfrau Hildegard von Bingen vor 900 Jahren in Form von Visionen durch Gott offenbart wurde. Das heißt, es ist allgemeingültig und nicht an Ort oder Zeit gebunden. Es basiert weder auf wissenschaftlicher Forschung noch menschlicher Erfahrung, sondern kommt direkt von unserem Schöpfer.

Zum einen geht es darin um die Stellung des Menschen in der Welt und seine Beziehung zu Gott, zum anderen um seine seelische und körperliche Hinfälligkeit, zu deren Stabilisierung eine klare Lebensordnung notwendig ist, und die im Falle von Störungen bzw. Krankheiten auch den Einsatz spezieller Anwendungen und Heilmittel erfordert. Darunter fallen körperliche Ausleitungsverfahren wie Aderlass, Schröpfen und Fasten, sowie natürliche Heilmittel. Und da finden wir ein ganzes Spektrum unterschiedlicher Maßnahmen gegen Kopfschmerzen. Beispiele: Bärwurzbirnhonig, Wermutsaft-Kopfpackung, Muskatellersalbei, Rubin, Smaragd, Apfelknospenöl, Lorbeerfrüchte usw..

Was bei den bisher genannten Heilmethoden oft nicht in ausreichendem Maße berücksichtigt wird, sind die konkreten innerpsychischen Abläufe, die zu Kopfschmerzen führen können. Dabei kann es sich um bestimmte Gefühlszustände handeln, aber auch um Charakterzüge, die vom Patienten vielleicht als „normal“ empfunden werden, sich aber problematisch auswirken. Um solche Zusammenhänge zu erfassen, muss man sich in die Situation des Betroffenen und in seine Erlebnisweise hineinversetzen, und dazu sind eingehende Gespräche erforderlich. Der therapeutische Zugang geht in diesem Fall über die **Bach-Blüten**, mit deren Hilfe disharmonische Gefühlszustände und Wesenszüge in einen ausgeglicheneren Zustand überführt werden können.

Die seelischen Zustände, aufgrund derer es zu Kopfschmerzen kommen kann, haben in der Regel etwas mit dem Denken und Wollen zu tun. Der „Kopf läuft einem heiß“, weil man zu viel und zu angestrengt nachdenkt (Bach-Blüte *White Chestnut*), sei es, um eine Sache gedanklich zu klären, mit den eigenen Gefühlen zurecht zu kommen oder krampfhaft zu überlegen, wie man seinen Willen durchsetzen kann, wenn dem etwas entgegen steht. Es bekommt einem meistens schlecht, wenn man mit dem „Kopf durch die Wand will“. Wenn es nicht gelingt, gedanklich wieder herunterzufahren und loszulassen, kommt es fast unweigerlich zu Kopfschmerzen.

Begünstigt wird dieses Kreisen der Gedanken dadurch, dass man die Probleme aus eigener Kraft lösen will, ohne andere dafür in Anspruch zu nehmen (*Water Violet*) und dass man nicht eher locker lassen kann, bis man zu einem vernünftigen Ergebnis kommt (*Oak*). In solch einer Verfassung ist man verleitet, nur von sich aus, von der eigenen Einschätzung und den eigenen Maßstäben auszugehen (*Beech*), sich über das Verhalten und die Meinung anderer aufzuregen und sich in eine Wut (*Holly*) hineinzusteigern, die, wenn sich aufstaut, zu einem extremen Spannungszustand eskalieren kann (*Cherry Plum*).

Dies nur zur Illustration, in welcher Weise Charakterzüge, das Wollen und Denken eines Menschen, und die daraus resultierenden Gefühlszustände zu einem Anstieg der inneren Spannung und letztlich zu Kopfschmerzen führen können. Darüber hinaus kommen auch noch andere Zustände in Betracht, die zu vermehrter gedanklicher Anstrengung führen und dadurch zum Beschwerdebild beitragen können, wie z.B. Unsicherheit (*Cerato*), Ängste (*Aspen/Mimulus*), Übereifer (*Vervain*) usw.. Die Aufzählung ließe sich weiter fortsetzen.

Was sich daraus ergibt ist, dass meist mehrere verschiedene Faktoren ineinandergreifen, die sich nicht immer genau voneinander abgrenzen lassen, aber im Sinne eines Teufels-

kreises zu einem Anstieg des Spannungspegels beitragen können, an dessen Ende schließlich der Kopfschmerz steht. So gesehen, sind Kopfschmerzen (und auch die Migräne) keine eigentliche Krankheit, sondern vielmehr Ausdruck einer hohen inneren Anspannung, die durch bestimmte Wesenszüge und durch Konflikte mit dem Umfeld bzw. starke Impulse aus dem eigenen Inneren begünstigt wird.

Wenn ich hier einige infrage kommende Bach-Blüten angeführt habe, so nur deswegen, um das Verständnis der Zusammenhänge zu erleichtern. Man kann durchaus mit Gewinn die Beschreibung der einzelnen Blütenkonzepte nachlesen und versuchen, herauszufinden, welche für die eigenen Problematik infrage kommen könnten. Das würde immerhin die Selbsterkenntnis fördern, die ja die wesentliche Voraussetzung für die Einleitung einer Heilbehandlung ist. Mit der Einnahme von einer oder zwei vielleicht infrage kommenden Blüten würde man allerdings nur in wenigen Fällen bzw. nur vorübergehend Erfolg haben, da zur Auflösung der Störung die Kenntnis der Gesamtproblematik des Patienten – auch unter Berücksichtigung sozialen und gesellschaftlichen Umstände – erforderlich ist. Wenn sich diese auflösen lässt, können auch chronische Kopfschmerzen und Migräne einer Heilung zugeführt werden.

Mit freundlichen Grüßen,  
Ihr/Euer Hans Peter Kjer

**Termine und Aktivitäten 2018** (Details: [www.hanspeterkjer.de/termine](http://www.hanspeterkjer.de/termine))

Aderlass: 26.u.29.10. / 28.u.29.11.

Oberallgäuer Hildegard-Treff: 13.11.

Fastenseminar: 24.11.-30.11. „Bausteine des Lebens“, Anmeldeschluss 19.10.2018