

Kopfschmerzen, Migräne

Kopfschmerzen sind ein sehr weit verbreitetes Symptom, das in jedem Alter auftreten kann. Eine Sonderform des Kopfschmerzes ist die Migräne, die anfallsartig auftritt, oft mit Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit einhergeht und den Betroffenen komplett außer Gefecht setzen kann. Wenn jemand häufiger mit Kopfschmerzen zu tun hat, sollte auf jeden Fall durch entsprechende Diagnostik (Sehtest, EEG, CT oder MRT) eine organische Ursache ausgeschlossen werden (z.B. Sehfehler, Anfallsleiden oder Tumor). Fallen alle Untersuchungen normal aus, kommt man nicht umhin, die Lebensgewohnheiten des Betroffenen sowie seine Wesenseigenschaften einer näheren Betrachtung zu unterziehen, um zu einer Lösung des Problems zu gelangen.

Bei akuten Kopfschmerzen fallen in der Regel zunächst die *äußeren* Auslöser ins Auge: z.B. Überanstrengung, Sorgen, Ärger, Missbrauch von Genussmitteln, Schlafmangel, Bildschirmtätigkeit, Nackenverspannungen usw.. Oft werden die Schmerzen als lästige Störung wahrgenommen, ohne dass der Betroffene groß darüber nachdenkt. Er greift zur Tablette und versucht, die Dinge, die er sich vorgenommen hat, trotzdem durchzuziehen. Da diese Auslöser in gewisser Weise von den Gewohnheiten, vom Verhalten und dem Willen des Betroffenen abhängen, sind sie auch mehr oder weniger beeinflussbar. Wenn es allerdings an der nötigen Einsicht und Vernunft mangelt und der Griff nach der Tablette zur selbstverständlichen Gewohnheit wird, ist der Weg in ein chronisches Kopfschmerzsyndrom jedoch manchmal schon vorprogrammiert.

Viele Menschen neigen dazu, sich mit solchen einfachen Erklärungen zufrieden zu geben, solange sie die Beschwerden einigermaßen in den Griff bekommen und diese nicht allzu häufig auftreten. Dass ihre innere Verfassung und ihre Neigungen dabei *auch* eine Rolle spielen können, machen sich nur wenige bewusst. Genau *hier* liegt der Ansatzpunkt für die Bach-Blütentherapie, die insofern eine kausale Behandlung darstellt, als man mit ihr die verborgenen Ursachen von Kopfschmerzen aus dem Wege räumen kann.

Was z.B. die digitalen Medien angeht, die im beruflichen und privaten Bereich nicht mehr wegzudenken sind, so beanspruchen auch diese den Geist und die Sinne und können Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen zur Folge haben, sodass ein maßvoller Umgang mit ihnen empfehlenswert ist. Problematisch wird es, wenn sich der Betroffene den Medien im Übermaß aussetzt, wobei sich die Frage stellt, was ihn dazu veranlasst – z.B. wie geordnet er innerlich ist, ob er dazu neigt, sich zu verzetteln, Schwierigkeiten hat, sich abzugrenzen, oder ob er vielleicht von ganz anderen, verborgenen Impulsen angetrieben wird. Auch die anderen Auslöser von Kopfschmerzen, z.B. übertriebener Arbeitseinsatz, „Freizeitstress“, Schlafprobleme und der Missbrauch von Genussmitteln sind oft im emotionalen Bereich bzw. in den Wesenseigenschaften des Betroffenen begründet und lassen sich mithilfe der entsprechenden Blütenessenz (im Text kursiv gedruckt) ausgleichen.

Von diesen sind einige uns schon in früheren Betrachtungen begegnet, z.B. innere Hektik und pausenlose Tätigkeit (*Impatiens*), Selbstüberschätzung (*Oak*), hohes Verantwortungsbewusstsein (*Elm*), Überfürsorge (*Chicory*), Existenzängste (*Aspen*, *Gentian*), Sorge um andere (*Red Chestnut*), Übereifer (*Vervain*) – nur um die wichtigsten zu nennen. Daneben können aber auch ein Ausweichverhalten oder versteckte Bedürfnisse eine Rolle spielen, z.B. die Tendenz, sich von belastenden Problemen abzulenken (*Agrimony*) oder sich in eine eigene virtuelle Welt zurückzuziehen (*Clematis*, *Chestnut Bud*), woraus sich eine regelrechte Sucht entwickeln kann.

Kopfschmerzen haben im weitesten Sinne etwas mit dem Denken und der Verarbeitung von Sinneseindrücken, dem Sehen und Hören, zu tun. Wenn die

Gedanken nicht zur Ruhe kommen und auf der Suche nach der Lösung für ein Problem ständig im Kopf kreisen (*White Chestnut*), ist es kein Wunder, wenn der Kopf „heiß läuft“ und es zu einer Verkrampfung bzw. zu Kopfschmerzen kommt. Ähnliches geschieht durch ein Überangebot an Informationen. Durch das Starren auf den Bildschirm oder das Smartphone werden die Augen überanstrengt und das Gehör durch ständige Beschallung, oft mit hoher Lautstärke, strapaziert.

Neben den erwähnten belastenden Faktoren ist es für eine ursächliche Behandlung von Interesse, diejenigen Wesenseigenschaften genauer ins Auge zu fassen, die einen Menschen für das Auftreten von Kopfschmerzen und von Migräne *besonders* prädestinieren.

In vielen Fällen handelt es sich um Persönlichkeiten, die über gute Kräfte und Fähigkeiten verfügen und diese unbedingt einsetzen wollen. Sie bringen sie jedoch nicht offen zum Einsatz, sondern entfalten sie mehr im Verborgenen: Einerseits machen sie viel mit sich allein aus, weil sie anderen nicht zu nahe treten wollen (*Water Violet*); andererseits können sie Disharmonie und Konflikte nicht gut vertragen und halten sie sich deswegen nach außen hin bedeckt (*Agrimony, Centaury*). Weitere Faktoren wären die Angst, etwas falsch zu machen (*Cerato*), mangelndes Selbstvertrauen (*Larch*) und manchmal auch eine gewisse, oft erziehungsbedingte, Anfälligkeit für Schuldgefühle (*Pine*). So kommt es innerlich zum Konflikt: Obwohl diese Menschen ein starkes Entfaltungsbedürfnis haben, sind sie innerlich blockiert und geraten in Spannung, weil sie ihre Vorstellungen nicht so umsetzen können, wie sie wollen, bzw. weil sie sich zu sehr auf andere ausrichten und ihr eigenen Impulse zurückhalten. Da es sich um Gefühlsblockaden handelt, sind alle verstandesmäßigen Bemühungen, zu einer Lösung zu kommen, umsonst.

Dabei lassen sich mehrere Charaktertypen herauskristallisieren, die sowohl in Kombination als auch isoliert in Erscheinung treten können:

- *Elm*: ist charakterisiert durch eine sehr positive Energie sowie ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein und wendet sich mit großem Einsatz den Aufgaben und Problemen seiner Umgebung zu, um sie zu lösen oder zumindest zu ihrer Lösung beizutragen.
- *Oak*: verfügt ebenfalls über eine sehr starke Energie, geht aber eher verbissen und unermüdlich zur Sache und kann ein Problem nicht eher loslassen, bis es gelöst ist; der Betreffende steht zeitlebens unter einem hohen Leistungsdruck und wird oft getrieben von dem Gefühl, sich alles verdienen zu müssen.
- *Vine*: hat ein starkes Bedürfnis, seinen Willen durchzusetzen, und zwar nicht direkt, sondern mehr auf die „sanfte“ Art, und so sind seine Gedanken permanent damit beschäftigt, wie er zum Ziel kommt, ohne jemandem auf die Füße zu treten. Im Grunde will er „mit dem Kopf durch die Wand“, die er selbst aufgrund seiner Empfindsamkeit bzw. seiner Zurückhaltung aufgerichtet hat.
- *Vervain*: ist von Idealismus und Ehrgeiz geprägt, lässt sich schnell von einer Sache begeistern und schießt im Eifer über das Ziel hinaus, weil er sich nicht bremsen kann.

Das Harmoniebedürfnis und das Bemühen um freundliches, entgegenkommendes Verhalten wirken sich in all diesen Fällen verstärkend aus, indem sie die ohnehin schon vorhandene Innenspannung noch weiter erhöhen. Es handelt sich um das gleichzeitige Vorhandensein einander entgegengesetzter Gefühlszustände (hohes Energiepotential ↔ Nachgiebigkeit, Verslossenheit, zurückhaltendes Wesen), und so entsteht ein Konflikt, der nicht nach außen dringt, sondern sich im Betreffenden selbst abspielt, seinen Geist in hohem Grade beansprucht und schließlich zu Kopfschmerzen führt, bzw. zu einem Migräneanfall, bei dem sich die aufgestaute Energie schlagartig und unvermittelt entlädt (wie bei einem Gewitter).

Oft treten solche Entladungen gerade in den Momenten auf, in dem der Betreffende zur Ruhe kommt, sodass er auch bei intensivem Nachdenken keinen Zusammenhang mit dem Alltagsgeschehen herstellen kann („Ich weiß überhaupt nicht, warum ich wieder Migräne hatte. Es lag doch gar kein Problem vor“). Erst im Gespräch bei der Fallaufnahme wird dem Patienten dann deutlich, dass seine Grundspannung schon seit langer Zeit dauerhaft erhöht ist – und zwar aufgrund von Verhaltensweisen und Wesenszügen, die er schon immer von sich kennt und für vollkommen normal hält – was sie ja im Grunde auch sind, nur dass sie sich problematisch *auswirken*, wenn sie über das rechte Maß hinausgehen.

Die Bach-Blütentherapie soll den Betroffenen ein Verständnis der tiefer liegenden Ursachen ihrer Beschwerden ermöglichen und ihnen dabei helfen, ihre Energie in einem ausgewogeneren Maß einzusetzen. Das heißt, dass sie auf der einen Seite ihre Grenzen besser erkennen und die täglichen Anforderungen, Notwendigkeiten und eigenen Vorstellungen aus dem nötigen Abstand heraus betrachten, und auf der anderen Seite, dass sie ihre (ja vorhandenen) Persönlichkeitskräfte deutlicher wahrnehmen und sie nach außen hin freier in Erscheinung treten lassen – wozu natürlich auch die Fähigkeit gehört, sich zurücknehmen zu können, wenn es angebracht ist.