

von Pamela Ellen Ferguson

Schmerz

Eine investigative Annäherung

Teil II



Haben Sie die neueste Fassung des Films Alice im Wunderland mit Johnny Depp als Mad Hatter und Helena Bonham Carter als Königin gesehen? Wussten Sie, dass der Autor Lewis Carroll an Migräne litt und Opium rauchte, um den Schmerz zu lindern? Beachten Sie den Tunnelblick, die Figuren, die immer länger werden und dann schrumpfen, beachten Sie die bizarren halluzinatorischen Bilder und Strukturen und die überbordenden Sinneseindrücke. Und natürlich: übersehen Sie die Opium paffende Raupe nicht!

Das großartige Werk des legendären Neurologen Oliver Sacks Migräne (Rowohlt Taschenbuch) enthält Zeichnungen von einer Vielzahl von Migränepatienten (auch von Lewis Carroll und Blaise Pascal). Damit hat er also ihre verzerrten Bilder dokumentiert. Alles, was zu sehen ist – von Zickzacklinien über Aura-Zeichnungen bis hin zu konkaven Figuren – ist während der Migräneattacken entstanden. Sacks hat seine These in dem Buch Migraine Art: The Migraine Experience from Within (North Atlantic Books, 2009), das er zusammen mit den Autoren Klaus Podoll und Derek Robinson schrieb, erweitert.

Ähnlich wie Sacks bitte ich meine Klienten, die unter Migräne leiden, alles zu dokumentieren und zu illustrieren, was sie sehen oder erleben und ein Migräne-Tagebuch zu führen, um den Auslösefaktoren auf die Spur zu kommen. Solche Faktoren könnten schwerverdauliche Speisen sein, zu viel Computerarbeit, Menstruation, Temperaturunterschiede, Luftdruck, trockener Ostwind, Luftverschmutzung, Allergien etc. Solche Aufzeichnungen erleichtern es dem Praktiker, präventiv zu arbeiten. Den Klienten verhilft es zu mehr Kontrolle. Außerdem können sie einige einfache Do-it-yourself-Druckpunkte erlernen, wie Gallenblase 20 und 21, Dickdarm 4 und 20, Leber 1, 2 und 3, Blase 1, 2 und 10, Dünndarm 23.

Das Führen eines Tagebuchs half einem meiner Klienten, die Ursache seiner Migräne genau zu bestimmen. Es war seine Sucht nach Schokolade. Andere gaben als Ursache an: Dehydration, Empfindlichkeit gegen Schimmel, die sahnigen Soßen der Französischen Küche, das Glutamat in Chinesi-

schen Gerichten, Balsamico Essig in Italienischen Restaurants, plötzliche Veränderungen des Luftdrucks oder der Flughöhe, schlechter Schlaf, das Auslassen von Mahlzeiten, Blitzlicht, stickige Konferenzräume, Sauna und unterdrückte Wut nach Familienzwistigkeiten. Puh!

Nützliche Tipps

Wenn Klienten zu einer Sitzung kommen und gerade eine heftige Migräne-Attacke haben, ist es ratsam, Hals und Kopf bei der Behandlung auszulassen. Lindere oder löse den Schmerz, indem Du distale, also vom Schmerz entfernte Punkte auswählst, z. B. um das Kreuzbein herum, um die Fußgelenke, an den Füßen, dort besonders die großen Zehen. Wenn man den Blasenmeridian mit distalen Punkten (besonders Blase 60 und 67) durchlässig macht, hilft das, den Schmerz „abzuziehen“, so wie man eine verstopfte Dachrinne von Blättern befreit und sie wieder durchlässig macht.

Bei Migräne ist oft Vorbeugung der Schlüssel für das Wohlbefinden. Zeige Übungen für den Oberkörper, um zu vermeiden, dass sich in Nacken und Schultern das Ki staut. Das geht besonders gut, wenn man Qi Gong oder Pilates-Übungen macht oder schwimmt. Diejenigen, die schon sehr lange an Migräne leiden, passen nie in die gängigen Diagnose- und Behandlungsmuster, obwohl eine Behandlung hilft, einen Ki-Stau in den Gallenblasen-, Leber-, Dickdarm- und Blasenmeridianen zu beheben.

Für Praktiker und Klient kann es sehr erhellend sein, ein Fünf-Elemente-Profil auszuarbeiten, um die Auslösefaktoren, die saisonalen oder klimatischen Einflüsse oder sogar Familienzusammenhänge und deren Dynamik zu dokumentieren.

Um Stress oder die Folgen langer Flugreisen oder Autofahrten zu mildern, können kleine Übungsroutinen in den Alltag eingebaut werden, z. B. zehn Minuten lang Dehnübungen zu machen, schnell zu gehen, kräftig Rad zu fahren. Da ich sehr viel fliege, nutze ich meine Zeit im Flughafen für schnelles Gehen durch die Flughafenhalle und dehne mich, wo immer ich dafür



Platz finde. Diese Tipps gebe ich gern an meine Klienten weiter, damit sie einer Reisemigräne vorbeugen können.

Persönliche Einsichten

Da ich selber unter Migräne leide und aus einer „Migräne-Familie“ stamme, kann ich mich in Migräne-Klienten, die während einer Migräne-Attacke von Halluzinationen, krampfartigen Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Taubheit oder der Unfähigkeit, Wörter zu einem Satz zu formen, „heimgesucht werden“, sehr gut einstimmen.

Als Kind habe ich meine Mutter oft betreut, wenn sie eine ihrer unzähligen Migräne-Attacken hatte. Sie litt dann an allen Symptomen, die ich oben aufgeführt habe. Zu jener Zeit verschrieben die Ärzte Phenobarbital – ein typisches Mittel bei Epilepsie! Wie gut ich mich an die Signale erinnern kann, die sie mir gab, wenn ein flackerndes Licht oder das Blitzlicht eines Fotoapparates oder ein Zickzack- oder Punktmuster auf der Kleidung einer Person eine Migräne-Attacke auslöste. Ich musste sie dann, wenn wir unterwegs waren, durch den Verkehr führen. Einmal musste ich das Steuer übernehmen, als wir auf einer kurvenreichen Bergstraße fuhren und meine Mutter sich aus dem Fenster gelehnt erbrach.

Wenn wir wieder zu Hause waren, rief ich unseren Hausarzt an, ließ die Rollos herunter, zog den Telefonstecker heraus und machte ihr kalte Stirnkompressen.

Kurz gesagt, diese Kindheitserfahrungen haben mich gut darauf vorbereitet, mit jeder Form und Schwere von Migräne in meiner späteren Praxis zu arbeiten. Auch für meine Unterrichtstätigkeit konnte ich diese Erfahrungen nutzen.

Was mich angeht, so arbeite ich auf Reisen oder wenn ich in fremden Städten unterrichte, beim ersten Aufflackern einer Migräne mit den Hauptdruckpunkten, stelle mich unter eine heiße Dusche und trinke starken schwarzen Tee und frisch gepressten Orangensaft. Wenn es nicht möglich ist zu duschen, wringe ich ein Handtuch in heißem Wasser aus und lege es auf Gallenblase 20, 21 und Blase 10. Im Allgemeinen hört die Attacke dann sofort auf. Einige meiner Klienten nehmen statt der heißen Kompresse lieber eine Eispackung, die sie auf die entsprechenden Punkte legen.

Globale Einsichten

Da ich auf der ganzen Welt unterrichte, habe ich eine Vielzahl anderer Migränemittel von Freunden und Kollegen „aufgeschnappt“. Ein Freund aus Palästina sagte mir, dass seine Mutter und Großmutter Nägelköpfe gegen die Stirnpunkte halten. Ein indischer Freund, der in Südafrika lebt, schwört auf Tee, der aus frisch gepflückten Pfefferminzblättern aufgebrüht und mit Honig getrunken wird oder auf mineralreichen einheimischen Rooibusch-Tee. Ein brasilianischer Kollege befragte Frauen in einem nord-mexikanischen Dorf, welche Mittel sie gegen Migräne anwendeten. Sie schlürften Orangentee und legten Eiswürfel an den Hals oder machten Kopf-Wickel aus Lehm.

Diejenigen von uns, die in eine „Migräne-Familie“ hineingeboren wurden, sind gut gerüstet. Wir sind erpicht darauf, alle Heilmittel kennenzulernen, die spontan von verschiedenen Volksgruppen angewandt oder eingenommen werden. Die Kunst nun besteht darin, die Migräne-Behandlungen, die wir in der Fernöstlichen Medizin geben, zu erweitern, indem wir die Vorstellungen und Bilder unserer Klienten „einfangen“ und in ein Programm von Kreativität, Übungen und Selbsthilfe einbinden. Die Herausforderung für uns Praktiker besteht darin, das „Migräne-Dilemma“ den Klienten zu erklären, die nach einem Schleudertrauma oder nach Kopfverletzungen plötzlich unter starken Kopfschmerzen leiden.

Schmerz und Trauma wird mein nächstes Thema sein. Ich werde mich mit Buddhas „Zwillingspfeil-Theorie“ bei physischem und emotionalem Schmerz beschäftigen.

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen
Die englische Version dieses Artikels wurde in Acupuncture today in den USA veröffentlicht.

Pamela Ellen Ferguson
ist diplomierte Shiatsu-Lehrerin und -praktikerin in den USA und Deutschland. Sie ist Autorin mehrerer Bücher:
Sand to Sky - conversations with teachers of Asian Medicine,
Lebensfreude und Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente,
Ihre Email: fwpb39@sprint.com