

Sie wollen es stets allen recht machen? „Typisch Migräne-Patient!“

Immer wieder hören Migräne-Betroffene, dass bestimmte Verhaltensweisen charakteristisch für sie seien. Die Psychologin Sabrina Siefert von der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein erklärt, was dahintersteckt.



Immer für andere da sein, anderen helfen wollen: Ist diese Eigenschaft stark ausgeprägt, kann sie dazu führen, dass man zu wenig auf eigene Bedürfnisse achtet.

Ich habe immer und für alle Verständnis, versuche es, anderen ständig Recht zu machen ...“ Ein Satz, den man nicht selten von Migräne-Patienten hört. Selbstverständlich, der Mensch ist harmoniebedürftig und möchte gemocht werden, aber dieses Phänomen scheint überhäufig in Zusammenhang mit Migräneerkrankungen zu stehen. Die Folge ist ein automatisiertes Handeln, also ein teilweise unbewusstes Verhalten: Die Betroffenen schauen stets nach anderen und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Sie können nicht Nein sagen und sind immer für andere da. Manche bezeichnen dies als „Helfersyndrom“, andere spüren, dass eher Sorge vor Ablehnung dahintersteckt. Aussagen wie „Ich habe ständig das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben, andere zu verärgern“, bestätigen diese Einschätzung.

Womit hängt dies zusammen und welche Konsequenzen hat es für Migränepatienten?

„Du bist viel zu sensibel“ oder „sei doch nicht so empfindlich“ – so tun es die Mitmenschen oft ab, wenn eine Person stärker als andere auf Reize von außen reagiert. Dabei geht es nicht einfach um eine „Überempfindlichkeit“ im Sinne einer Überreaktion. Ursache ist eine natürliche Veranlagung, bei der die Reizverarbeitung im Nervensystem hochsensitiv erfolgt. Migränepatienten sind es gewöhnt, dass ihre Wahrnehmung und Reizverarbeitung oft anstrengend oder aufreibend sind und ihnen dies manchmal den Alltag erschwert.

Die sensitive Reaktion bezieht sich zum einen auf Sinnesreize wie Licht, Geräusche, Gerüche, Temperatur oder Berührungen: Sie werden verstärkt wahrgenommen und oft sogar als unangenehm empfunden. Sie bezieht sich aber auch auf andere Reize von außen, etwa zwischenmenschliche Kontakte und soziales Feedback. Den Betroffenen fehlt eine Art natürlicher „Schutzschild“, wodurch ihre Reizverarbeitung intensiver stattfindet und sie empfindlicher gegen Überstimulation, also gegen übermäßig starke oder lang anhaltende Reize macht. Dadurch entwickeln sie meist eine hohe Außenorientierung, achten also sehr auf ihr Umfeld. Die Forschung zeigt hierbei einen ungünstigen Zusammenhang: Gerade Menschen mit sensibler Reizverarbeitung scheinen häufig so sozialisiert, dass für sie Leistung und Rücksicht auf ihr soziales Umfeld im Vordergrund stehen. Wie kommt es dazu? Während ihrer Entwicklung erhalten Kinder und Jugendliche

bewusstes und unbewusstes Feedback von ihren Bezugspersonen. Unabhängig von der Absicht der Bezugsperson interpretieren Kinder dies auf ihre Art. Nicht selten entstehen dabei auch ungünstige, falsche Annahmen, die jedoch die Überzeugung eines Kindes unschwellig formen. Das sind etwa Annahmen über sich selbst und über zwischenmenschliche Beziehungen, etwa „ich bin nicht gut genug“, „ich bin nicht liebenswert“, „Beziehungen können schnell zerbrechen“, „von anderen wird man nicht ernst genommen“.

Ungünstige Konstellation

Kinder, bei denen dies der Fall ist, entwickeln ausgleichende Verhaltensweisen oder Regeln für sich selbst und ihre Umwelt, die man in der Psychologie als „innere Antreiber“ bezeichnet. Das können Überzeugungen sein wie: „Ich darf keine Fehler machen“, „ich muss es anderen recht machen“, „ich darf nicht Nein sagen“, „ich muss die Harmonie bewahren“. Um sich selbst als wertvolle, liebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen, ist es nötig, diesen Regeln zu folgen. Damit lassen sich unangenehme, zum Teil sogar schmerzhaft gefühlte verhindern. Es handelt sich um einen unschweligen, automatisierten Prozess, der bei der Entwicklung mehr und mehr Denken und Handeln bestimmt. Es ist leicht nachvollziehbar, was dies bedeutet: Das „Migräne-Gen“ sorgt für eine erhöhte Reizsensitivität. Ist zusätzlich die kindliche Entwicklung wie beschrieben erfolgt, dann entsteht hier die ungünstige Konstellation – wir sind bei der „typischen“ Struktur eines Migränepatienten. Der Alltag eines

Foto: © Jacobluna - istockphoto

Autorin

Sabrina Siefert
Psychologin M. Sc.
Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein im Taunus
Ölmühlweg 31
61462 Königstein/Taunus
Telefon: 06174/2904-0
www.migraene-klinik.de