



Kommen zu einer erhöhten Grundanspannung im Alltag viele Reize von außen dazu, ist das Fass irgendwann voll. Die Konsequenz: Migräne-Attacken häufen sich.

Schwierigkeiten damit, sich emotional zu distanzieren, also etwa den Ärger anderer nicht auf sich zu beziehen.

Dies kann in einen Teufelskreis führen: Wer die eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht mehr wahrnimmt, übergeht sich zwangsläufig selbst. Wichtige Ressourcen, Ziele und Möglichkeiten, welche die Betroffenen dringend bräuchten, um seelischen oder körperlichen

Schmerz zu verarbeiten und die eigene Lebensqualität zu erhöhen, bleiben unentdeckt oder liegen auf Eis. Das Fass erhält keine Ventile und ein Überlaufen wird stetig gefördert. In den meisten Fällen bedeutet dies, dass Migräneattacken intensiver werden und häufiger auftreten.

Lernen, sich um sich selbst zu kümmern

Daher ist es wichtig, Migränepatienten nicht nur medikamentös, sondern im Rahmen einer multimodalen Therapie auch psychologisch zu behandeln. Ziel ist, die Entfremdung von den eigenen Bedürfnissen zu bearbeiten und sich seiner Wünsche und Ziele bewusst zu werden. Dies ermöglicht es, ungünstige Annahmen und automatisierte Verhaltensmuster zu verändern. Erst dann ist der Patient in der Lage, ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu entwickeln und seinen Alltag entspannter und qualitativ hochwertiger zu gestalten. Denn „es auch mal sich selbst recht zu machen“, das kann man erst, wenn man weiß was man selbst will.

Sabrina Siefert

Erwachsenen mit seinen Pflichten und Verhaltensweisen im sozialen Umfeld zeigt sich dann als „letzter Tropfen im Fass“. Denn der Antrieb, im beschleunigten Alltag zu funktionieren, für andere da zu sein, Aufgaben perfekt zu erfüllen und jeden zufrieden zu stellen, erzeugt innerlich starken Stress, der enorme Energie verschlingt. Das trägt dazu bei, dass eine Migräneerkrankung entsteht beziehungsweise aufrechterhalten wird. Immer wieder ist die Belastung so hoch, dass das Fass überläuft und es zu einer Migräne-Attacke kommt.

Man selbst kommt dabei zu kurz

„Das Überlaufen des Fasses“ hat Konsequenzen: Um es „immer allen recht zu machen“, Disharmonie zu vermeiden, richten die Betroffenen ihre Aufmerksamkeit ständig auf ihr Gegenüber. Sie nehmen jedes Signal, jede Regung hochsensitiv wahr und verarbeiten sie ausgeprägt emotional, um „bloß nichts zu übersehen oder einen Fehler zu machen“. Ihr Handeln bezieht sich darauf, andere zufrieden zu stellen – und lässt dabei wenig Raum für eigene Zufriedenheit. Das führt im Laufe der Zeit zu einer vollständigen Entfremdung von eigenen Bedürfnissen, Belastungssignalen, Wünschen und Vorstellungen. Wie soll man auch ein Gefühl für sich selbst entwickeln oder die Zeichen des eigenen Körpers wahrnehmen, wenn sich die gesamte Aufmerksamkeit auf das Gegenüber richtet? Typische Aussagen und Schilderungen jener Betroffenen sind dann: „Ich kann nicht gut Entscheidungen treffen“, „ich brauche erst die Meinung anderer“, „ich merke gar nicht mehr, wann mir etwas zu viel ist oder was ich im Alltag für mich brauche“, „ach, das geht noch, so schlimm ist es nicht“. Im alltäglichen Miteinander berichten viele über ein häufig auftretendes „schlechtes Gewissen“ oder über die ständige Sorge, Fehler zu machen. Außerdem haben sie

Wo finde ich einen Psychotherapeuten?

Psychologische Behandlungen werden nicht nur im Rahmen von klinischen Therapien angeboten, sondern sind auch ambulant möglich. Adressen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder auf den Homepages der Psychotherapeutenkammer Ihres Bundeslandes unter dem Menüpunkt „Psychotherapeutenkammer“. Auch auf den Internetseiten der örtlichen Arztsuche gibt es Möglichkeiten, Adressen behandelnder Psychotherapeuten abzurufen.

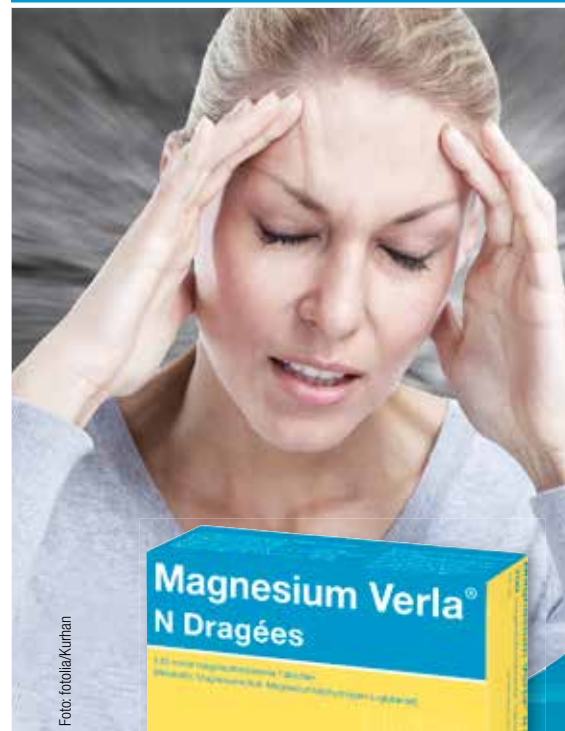


Foto: fotolle/Kurman



www.verla.de

Bedarfsgerecht dosierbar!

Magnesium Verla® hilft.

Migränepatienten weisen häufig einen Magnesiummangel auf^{1,2}, was zur Auslösung von Migräneattacken beitragen kann. Magnesium Verla® dient zum Ausgleich eines Magnesiummangels.

Magnesium Verla® – die meistgekaufteste Magnesium-Marke in der Apotheke*.
In vielen Darreichungsformen.

Magnesium Verla® N Dragées
Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat).
Anwendungsgebiete: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.
Hinweis: Enthält Sucrose (Zucker) und Glucose.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. *IH 01/2019

¹ Sun-Edelstein C et al. Expert Rev Neurother 2009; 9: 369-379
² Mauskop A et al. J Neural Transm 2012; 119: 575-579

Mineralstoff-Kompetenz

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de